

# **Tratamiento de la tartamudez en niños**

Actividades para el niño.  
Cuaderno de habla

**Alicia Fernández-Zúñiga Marcos de León**

Psicóloga Clínica; Directora del Instituto de Lenguaje y Desarrollo (I.L.D. Psicología), Profesora de la Universidad Autónoma de Madrid

**Raquel Caja del Castillo**

Psicóloga Clínica del Instituto de Lenguaje y Desarrollo (I.L.D. Psicología); Profesora del Centro de Estudios Superiores La Salle



Barcelona Madrid México Amsterdam Beijing Boston Filadelfia Londres  
Milán Múnich Orlando París Sidney Tokio Toronto



© 2008 Elsevier España, S.L.

Es una publicación Masson

Travessera de Gràcia, 17-21 – 08021 Barcelona, España

#### **Fotocopiar es un delito (Art. 270 C.P.)**

Para que existan libros es necesario el trabajo de un importante colectivo (autores, traductores, dibujantes, correctores, impresores, editores...). El principal beneficiario de ese esfuerzo es el lector que aprovecha su contenido.

Quien fotocopia un libro, en las circunstancias previstas por la ley, delinque y contribuye a la «no» existencia de nuevas ediciones. Además, a corto plazo, encarece el precio de las ya existentes.

Este libro está legalmente protegido por los derechos de propiedad intelectual. Cualquier uso fuera de los límites establecidos por la legislación vigente, sin el consentimiento del editor, es ilegal. Esto se aplica en particular a la reproducción, fotocopia, traducción, grabación o cualquier otro sistema de recuperación de almacenaje de información.

ISBN: 978-84-458-1920-3 (Tratamiento de la tartamudez en niños. Actividades para el niño. Cuaderno de habla)

ISBN: 978-84-458-1921-0 (Obra completa)

Depósito Legal: Na. 2.200 - 2009

Composición y compaginación: Fotocomposición A. Parras

Impreso en España

#### **Advertencia**

La medicina es un área en constante evolución. Aunque deben seguirse unas precauciones de seguridad estándar, a medida que aumenten nuestros conocimientos gracias a la investigación básica y clínica habrá que introducir cambios en los tratamientos y en los fármacos. En consecuencia, se recomienda a los lectores que analicen los últimos datos aportados por los fabricantes sobre cada fármaco para comprobar la dosis recomendada, la vía y duración de la administración y las contraindicaciones. Es responsabilidad ineludible del médico determinar las dosis y el tratamiento más indicado para cada paciente, en función de su experiencia y del conocimiento de cada caso concreto. Ni los editores ni los directores asumen responsabilidad alguna por los daños que pudieran generarse a personas o propiedades como consecuencia del contenido de esta obra.

# CUADERNO DE HABLA

## ÍNDICE



Habla fácil

1



Cálmate

37



Pensar bien

49



Sentirse bien

73



Relacionate

89



Practica

105

## CAPÍTULO 1

---

# CONTROL DEL HABLA (HABLA FÁCIL)

Los ejercicios de este capítulo se corresponden con el capítulo 5 de *Programa de intervención para profesionales y padres*



## 1 JUGAR A DESCUBRIR FALLOS

Todo el mundo comete errores cuando habla. Es importante aprender a escuchar cómo hablan otros. Mira qué diferencias hay entre las personas. ¡Cuántas formas distintas de hablar!

1. Escucha cómo hablan tus padres, tus hermanos, tu profesora o alguno de tus amigos. Fíjate como ninguno habla perfectamente. Seguro que también cometan errores, como repetir palabras, pararse y volver a hablar o incluso bloquearse.
2. Fíjate en sus formas de hablar y anota los errores que comete cada uno de ellos.

• Mi madre \_\_\_\_\_

• Mi padre \_\_\_\_\_

• Mi hermano \_\_\_\_\_

• Mi hermana \_\_\_\_\_

• Mi profesora \_\_\_\_\_

• Mi mejor amigo/a \_\_\_\_\_



## CUADERNO DE HABLA

### 2 JUGAR A DESCUBRIR FALLOS

HABLA FÁCIL



Fíjate en lo que haces tú cuando te atascas.  
Pon una cruz en lo que te pasa.

- Repito palabras
- Prolongo sonidos
- Parto palabras
- Me atasco
- Hago fuerza



### 3 OBSERVA QUÉ TE PASA

¿Por qué crees que te atascas al hablar? Anota cuál crees que es la razón.

- Porque me pongo nervioso \_\_\_\_\_
- Porque siempre he tenido dificultades para hablar.  
Es de nacimiento \_\_\_\_\_
- Porque necesito más tiempo que otros niños  
para hablar \_\_\_\_\_
- Porque de pequeño algo malo me pasó y hablo así  
desde entonces \_\_\_\_\_
- Porque lo aprendí imitando \_\_\_\_\_
- Porque respiro mal \_\_\_\_\_
- Porque es un hábito, una costumbre \_\_\_\_\_
- Porque es una manía que tengo \_\_\_\_\_
- Es algo normal que se puede superar \_\_\_\_\_
- Porque hago fuerza \_\_\_\_\_



HABLA FÁCIL

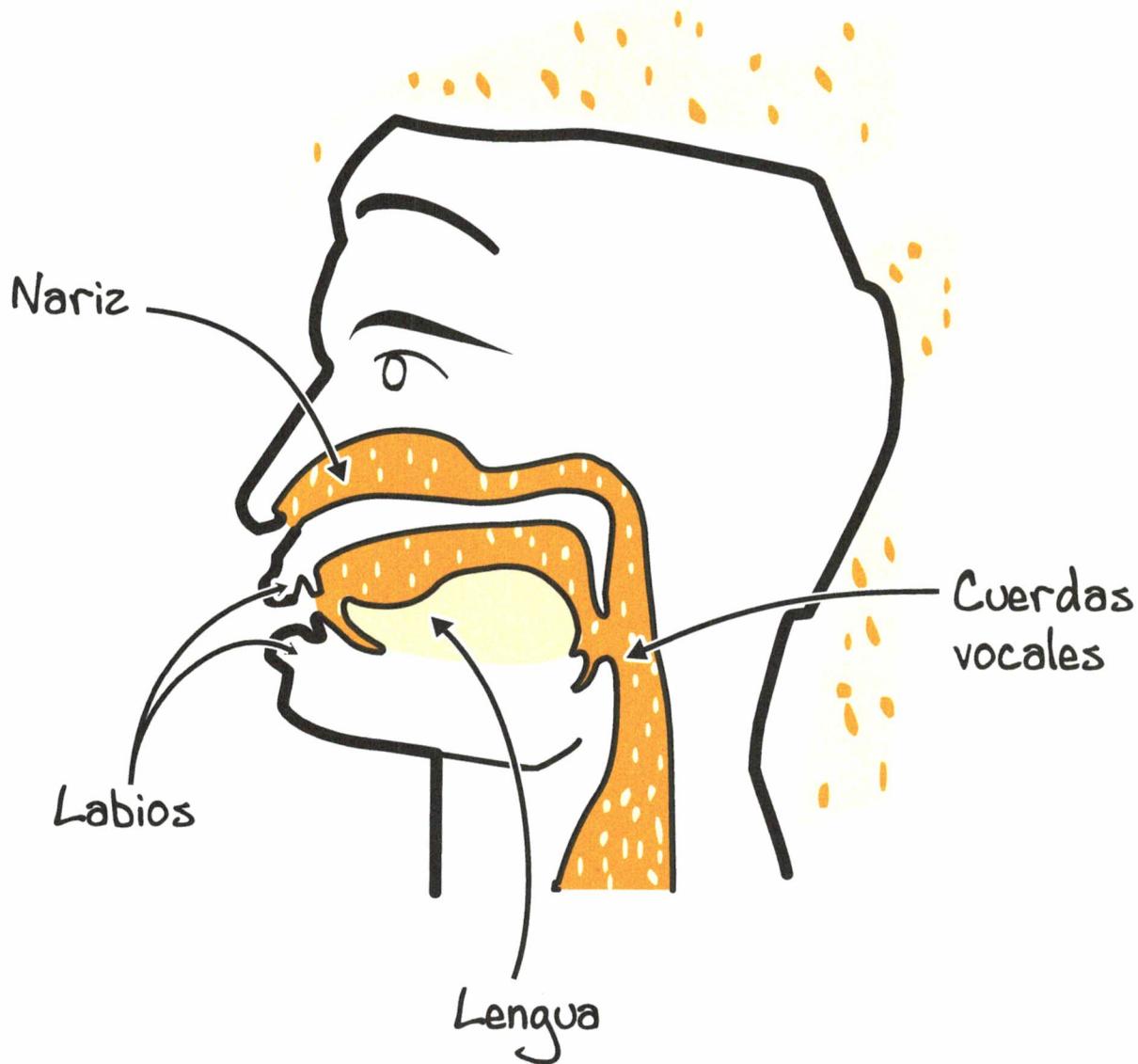
## CUADERNO DE HABLA

### 4 OBSERVA QUÉ TE PASA



Obsérvate cuando hablas...

¿Qué partes de tu cuerpo usas cuando hablas? ¿En qué partes del cuerpo notas tensión? Pon una cruz en el dibujo.



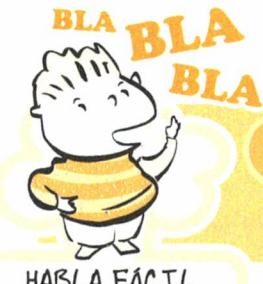


## 5 JUGAR A DESCUBRIR FALLOS

Obsérvate cuando hablas...

¿Qué cosas te pasan cuando hablas? Pon una cruz

- Muevo el cuello u otras partes del cuerpo \_\_\_\_\_
- Aprieto los dientes \_\_\_\_\_
- Aprieto los labios \_\_\_\_\_
- Respiro muy rápido \_\_\_\_\_
- Me tengo que parar para respirar \_\_\_\_\_
- Hablo muy rápido \_\_\_\_\_
- Prolongo los sonidos \_\_\_\_\_
- Aprieto los ojos \_\_\_\_\_
- Noto presión en el pecho \_\_\_\_\_
- Noto presión en la garganta \_\_\_\_\_



## 6 VAMOS A PRACTICAR OTRAS FORMAS DE HABLAR

1. Comienzo suave: suelta el aire poco a poco.



2. Habla lenta: dilo lentamente.



3. Habla estirada: dilo alargando las vocales.



4. Habla fácil: dilo lento, suave y estirando las vocales.



5. Lee fácil: usa el Habla fácil mientras lees.



## 7 PRACTICAR EL COMIENZO SUAVE

Lee practicando el comienzo suave...

Laaa caarreeraa iibaa aa eempeezaar cuuaandoo  
seee diieeron cuueentaa dee quee eel caabaalloo blaancoo  
noo queeriaa saalir.

Llaamaafoon aal veeteeriinaariioo yy lee diioo dooblee raaciíoón  
dee zaanaahooriias poorquee eestaabaa muuyy neerviioosoo.





## CUADERNO DE HABLA

### 8 PRACTICAR EL HABLA ESTIRADA

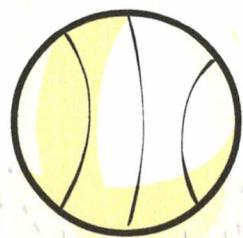
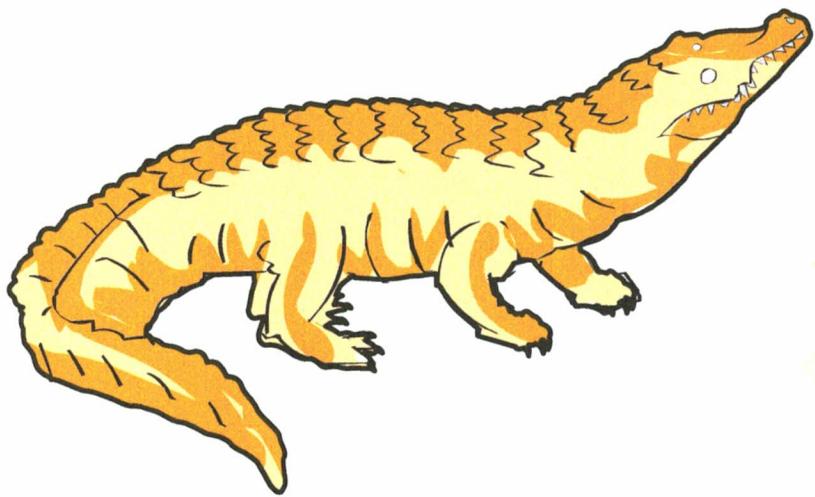
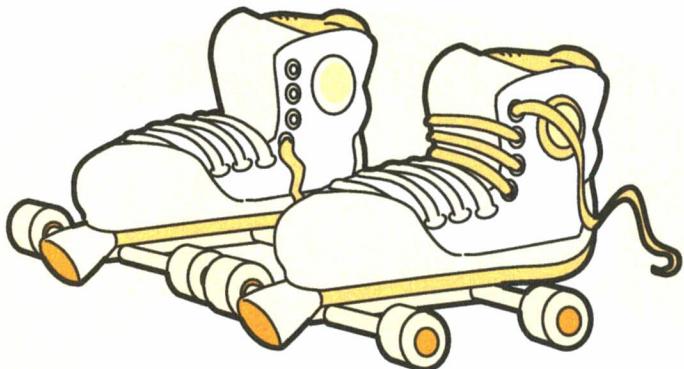
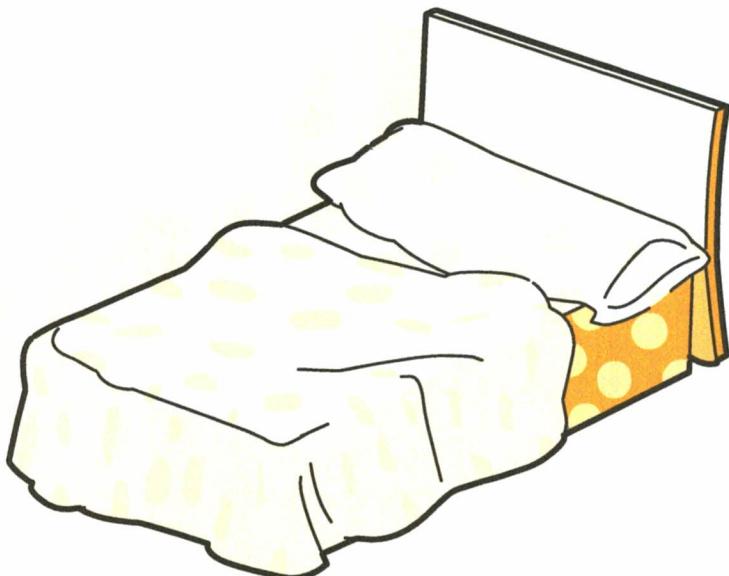
Lee practicando el *habla estirada*...

Eeel laaadrón haaabíia heeecho saaaltar laaa aaala  
aarma deeel baaanco yyy laaa poooliiicíia lleegó eeen  
uuunos miiinuuutos.

Tooodos saaaliimós aaa laaa caaalle aaal oooir laaas  
siiireenas.



9 JUGAR A NOMBRAR OBJETOS





## 10 JUGAR A LEER FÁCIL

Lee despacio, y practica el comienzo suave y el habla lenta.

El viernes pasado, cuando salimos del colegio, nos llevamos una gran sorpresa. Una persona estaba repartiendo vales de descuento para el circo. ¡Qué ilusión, había llegado un circo a la ciudad!

Por la tarde vimos pasar un coche con un remolque donde iban dos leones y un oso. El coche lo llevaba un payaso de enorme sonrisa.

Cuando llegó papá de trabajar nos prometió que al día siguiente nos llevaría al circo. Esa noche estuve tan nervioso que apenas pude dormir.

¡Por fin era sábado! Fue algo espectacular, había una lona gigantesca y entramos por una puerta. Dentro vimos una pista central y alrededor estaban los asientos. Nosotros nos sentamos en la tercera fila.

A las seis en punto empezó la función: primero fueron los malabaristas, después salió un domador de leones, luego actuaron los payasos, posteriormente una señora presentó a sus perritos amaestrados, y por último actuaron los trapecistas. Todo fue muy bonito y emocionante, aunque lo más divertido fueron los payasos, Popo y Popi.





## II JUGAR A LEER FÁCIL

Lee despacio, y practica el *habla fácil*.

Los medios de transporte contribuyen al desarrollo de los pueblos porque facilitan el traslado de personas y mercancías a lugares distantes, reduciendo el tiempo necesario para efectuar estos desplazamientos.

Sin embargo, como cada vez hay más medios de transporte, han aumentado los efectos negativos sobre el medio ambiente y las personas. El creciente número de coches y camiones exige más y mejores carreteras y autopistas, que implican una agresión al medio ambiente (destrucción del paisaje, alteración del curso de los ríos, etc.) y un coste de vidas humanas como consecuencia de los accidentes. Las flotas de transporte marítimo constituyen un peligro para las aguas de los mares y la vida de los seres que en ella viven.

El problema es muy grave. Una posible solución es la fabricación de automóviles menos contaminantes y el fomento del uso de transportes colectivos, menos caros y contaminantes.

(Adaptado de *Medios de transporte: ventajas e inconvenientes*. Programa de comprensión verbal. ICCE)



## 12 JUGAR A COMPLETAR FRASES

Completa las frases, usando el *habla fácil*.

1. Por favor, tráeme \_\_\_\_\_
2. Por favor, abre la \_\_\_\_\_
3. Me tomaría un helado de \_\_\_\_\_
4. Hoy hace mucho \_\_\_\_\_
5. No te olvides comprar \_\_\_\_\_
6. Es hora de ir a \_\_\_\_\_
7. Me gusta mucho \_\_\_\_\_
8. Mi bebida preferida es \_\_\_\_\_
9. Mi plato preferido es \_\_\_\_\_
10. Mi nombre es \_\_\_\_\_
11. Mi padre se llama \_\_\_\_\_
12. Mi madre se llama \_\_\_\_\_
13. Tú nadas en \_\_\_\_\_
14. Mi programa de TV preferido es \_\_\_\_\_
15. No juegues con \_\_\_\_\_
16. No olvides traerme \_\_\_\_\_
17. Cepilla tus \_\_\_\_\_
18. Mi deporte favorito es \_\_\_\_\_
19. De pronto sonó \_\_\_\_\_
20. En vacaciones voy a ir \_\_\_\_\_



## 13 JUGAR A FORMAR FAMILIAS

Di cinco nombres de..., usando el *habla fácil*.

ANIMALES	COMIDAS	DEPORTES

TRANSPORTES	BEBIDAS	TIPOS DE HELADOS



## CUADERNO DE HABLA

## 14 JUGAR A FORMAR FAMILIAS

HABLA FÁCIL

Elige una letra y di nombres de..., usando el habla fácil.

LETRA	Nombre	Animal	Cosa	Comida	Flor
-------	--------	--------	------	--------	------

Ejemplo:

R	Raúl	Rata	Radio	Repollo	Rosa



## 15 JUGAR A DESCRIBIR

Describe lo que están haciendo en los dibujos, usando el habla fácil.

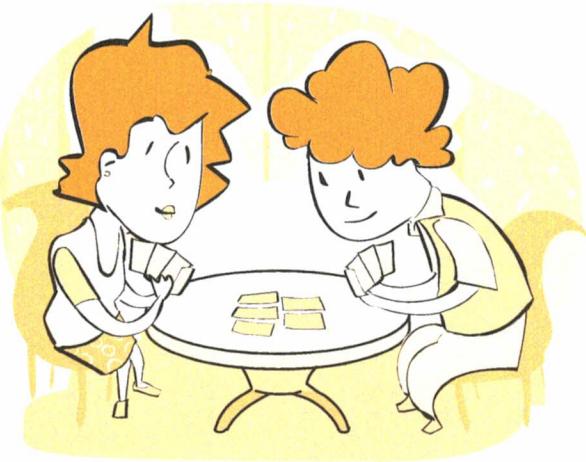




## CUADERNO DE HABLA

### 16 JUGAR A DESCRIBIR

Describe lo que están haciendo en los dibujos, usando el bla fácil.

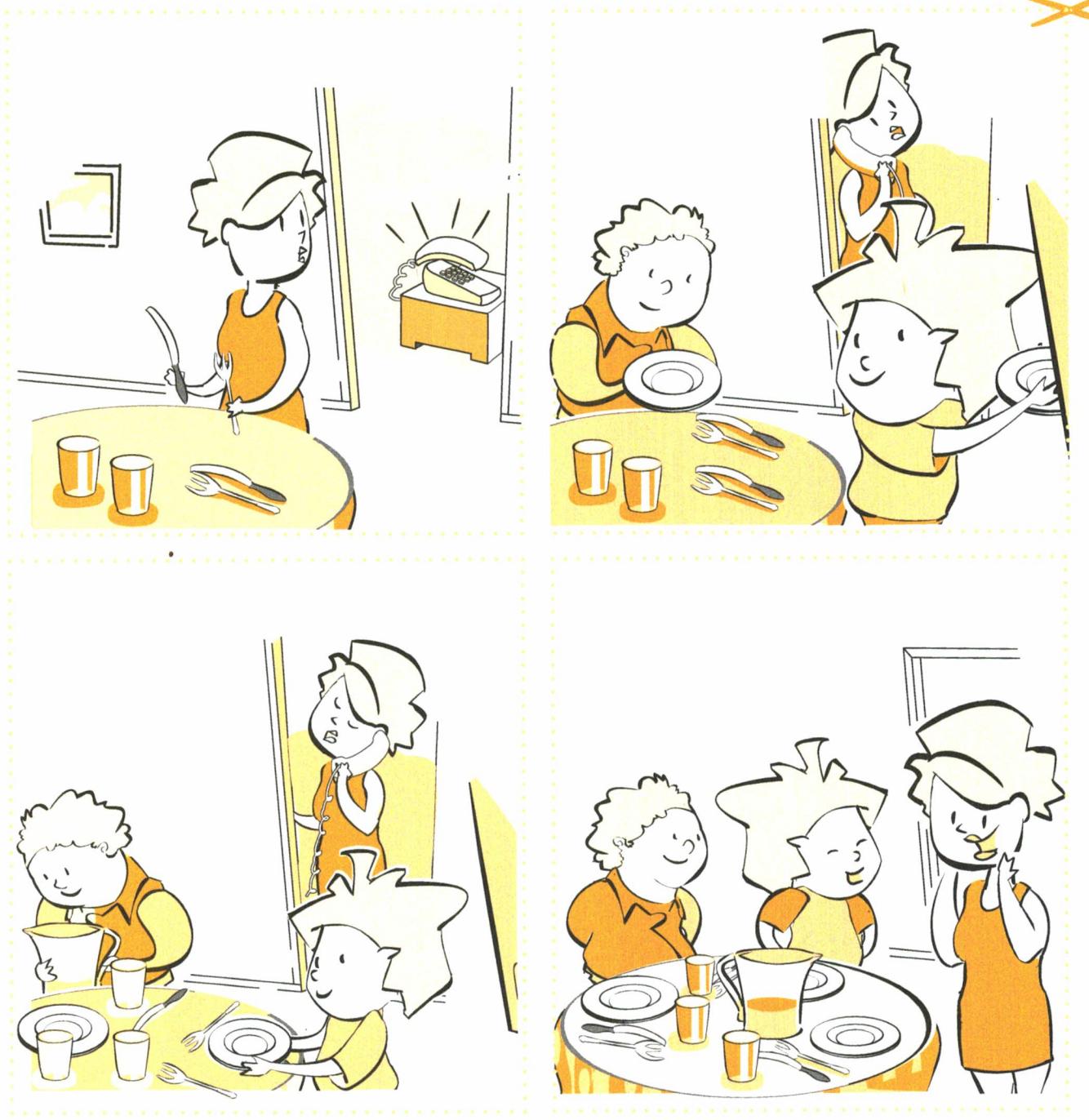


## 17 JUGAR A DESCRIBIR SECUENCIAS



Secuencias: poner la mesa.

Explica lo que está ocurriendo, usando el *habla fácil*.



18 JUGAR A DESCRIBIR SECUENCIAS

HABLA FÁCIL

Secuencias: tomando un baño.

Explica lo que está ocurriendo, usando el *habla fácil*.



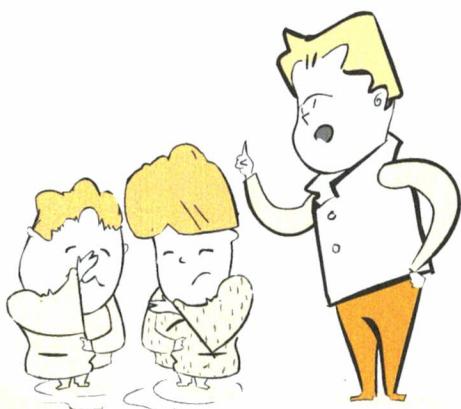
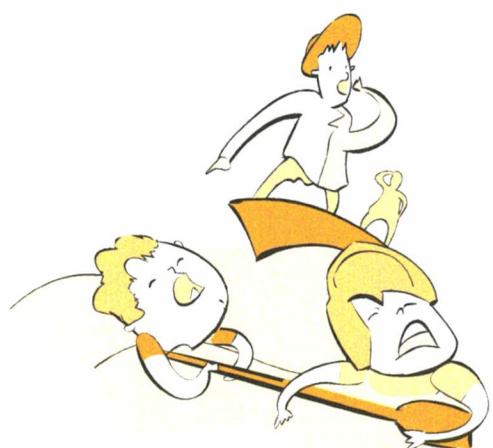
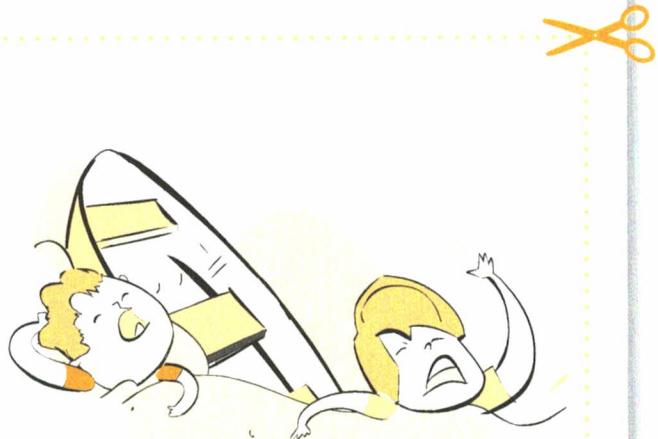


## 19 JUGAR A DESCRIBIR SECUENCIAS



Secuencias: jugando en la playa.

Explica lo que está ocurriendo,  
usando el *habla fácil*.

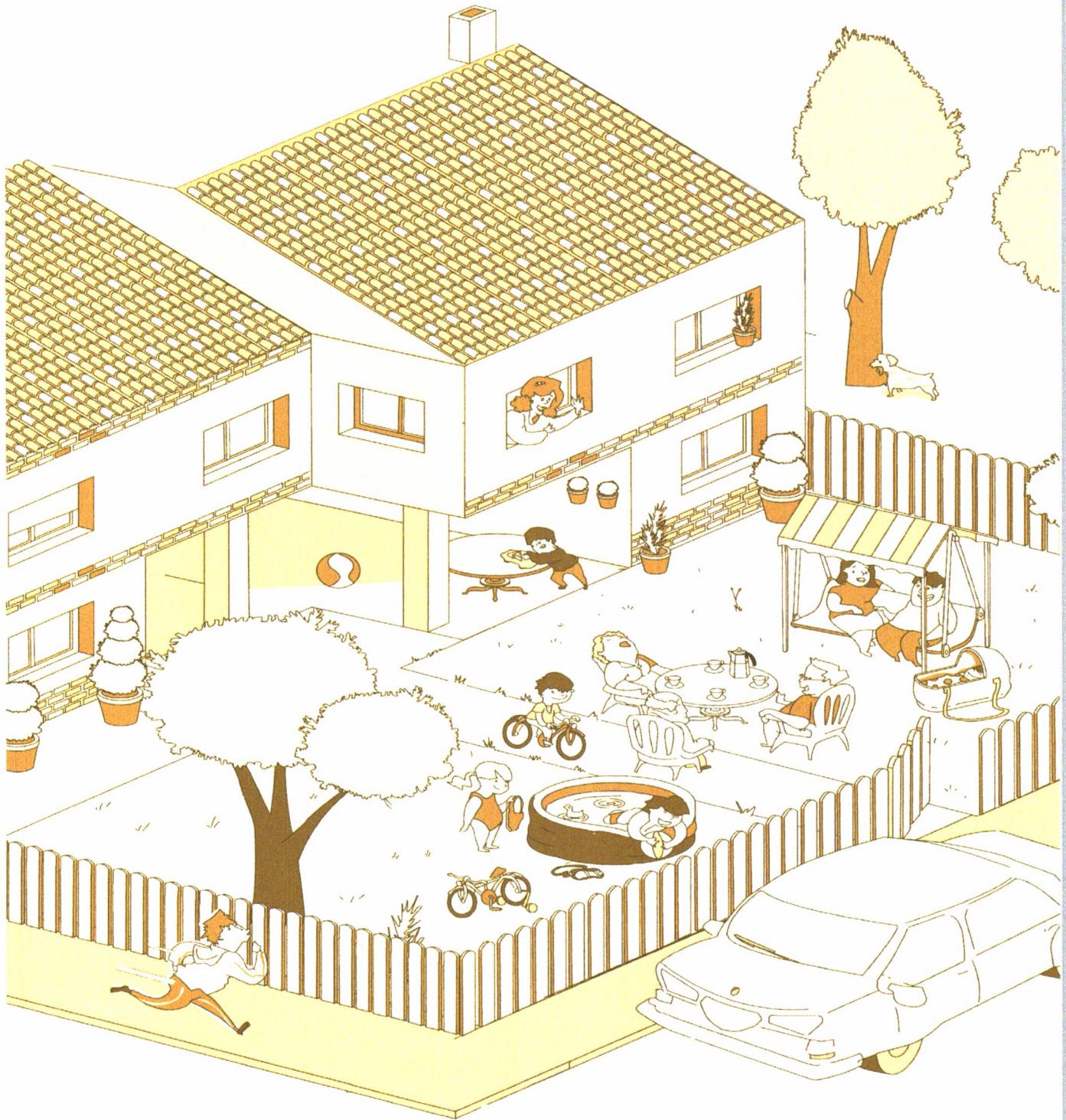




## 20 JUGAR A DESCRIBIR

Descripción de láminas.

Explica lo que ves en el dibujo, usando el *habla fácil*.





HABLA FÁCIL

## CUADERNO DE HABLA

### 21 JUGAR A RESPONDER PREGUNTAS

Responde a las siguientes preguntas, usando el *habla fácil*.

¿Quiénes son y qué hacen?

1. ¿El carpintero es el que...? \_\_\_\_\_

2. ¿El bombero es el que...? \_\_\_\_\_

3. ¿Un profesor es el que...? \_\_\_\_\_

4. ¿Un dentista es el que...? \_\_\_\_\_

5. ¿El cartero es el que...? \_\_\_\_\_

¿Para qué sirve?

1. ¿El teléfono sirve para...? \_\_\_\_\_

2. ¿Un cuchillo sirve para...? \_\_\_\_\_

3. ¿Las pinturas sirven para...? \_\_\_\_\_

4. ¿Una bicicleta sirve para...? \_\_\_\_\_

5. ¿La cama sirve para...? \_\_\_\_\_



22

## JUGAR A RESPONDER PREGUNTAS

Responde a las siguientes preguntas, usando el *habla fácil*.

1. ¿Dónde encontrar un delfín? \_\_\_\_\_
2. ¿Dónde encontrar un doctor? \_\_\_\_\_
3. ¿Dónde encontrar un león? \_\_\_\_\_
4. ¿Dónde comprar un juguete? \_\_\_\_\_
5. ¿Dónde ver aviones? \_\_\_\_\_
6. ¿Dónde ver trenes? \_\_\_\_\_
7. ¿Dónde bañarnos? \_\_\_\_\_
8. ¿Dónde comprar una hamburguesa? \_\_\_\_\_
9. ¿Dónde encontrar flores? \_\_\_\_\_
10. ¿Dónde vamos de viaje? \_\_\_\_\_

1. ¿Por qué vamos al colegio? \_\_\_\_\_
2. ¿Por qué nos lavamos los dientes? \_\_\_\_\_
3. ¿Por qué nos lavamos las manos antes de comer? \_\_\_\_\_
4. ¿Por qué no te gustan las verduras? \_\_\_\_\_
5. ¿Por qué saludamos al llegar a clase? \_\_\_\_\_
6. ¿Por qué regalamos en los cumpleaños? \_\_\_\_\_
7. ¿Por qué ponemos sellos a las cartas? \_\_\_\_\_
8. ¿Por qué hacemos los deberes del colegio? \_\_\_\_\_
9. ¿Por qué miramos antes de cruzar? \_\_\_\_\_



## 23 JUGAR A CONTAR HISTORIAS

HABLA FÁCIL

Continúa la historia, usando el *habla fácil*.

Un día, mi familia y yo fuimos a comer al campo...  
\_\_\_\_\_

Todo iba bien hasta que de repente...  
\_\_\_\_\_

Menos mal que apareció...  
\_\_\_\_\_

Todos nos pusimos...  
\_\_\_\_\_

Al volver a casa...  
\_\_\_\_\_

Cuando me acosté...  
\_\_\_\_\_

Al final...  
\_\_\_\_\_



## 24 JUGAR A EXPLICAR COSAS

Imagina que tienes un amigo de otra galaxia.

HABLA FÁCIL

¿Cómo le explicarías, cómo funciona y para qué sirve...? Usa el *habla fácil*.

- Un teléfono móvil

---

---

---

- Una lavadora

---

---

---

- Un televisor

---

---

---

- Un microondas

---

---

---



## 25 JUGAR A EXPLICAR COSAS

HABLA FÁCIL

Imagina que tienes un amigo de otra galaxia.

¿Cómo le explicarías cómo se juega a estos deportes y qué se necesita para jugar? Usando el *habla fácil*.

- Fútbol

---

---

---

- Baloncesto

---

---

---

- Tenis

---

---

---

- Golf

---

---

---

26 JUGAR A CONTAR HISTORIAS

HABLA FÁCIL

Escucha atentamente la historia y dime qué datos faltan para acabarla.  
Usa el *habla fácil*.

Cuando Alberto llegó a casa todo estaba en silencio. Al principio le pareció extraño porque siempre llegaba ella antes. Se sentó en su sillón favorito y encendió la televisión. El partido estaba a punto de comenzar, así que decidió ir a la cocina a por su bebida favorita. De repente sonó la puerta. Al abrirla no podía creerse lo que veían sus ojos...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



HABLA FÁCIL

Escucha atentamente la historia y dime qué datos faltan para acabarla.  
Usa el habla fácil.

Andrea llegaba tarde al colegio. El despertador no le había sonado y nadie en casa le había despertado. No tenía tiempo ni de lavarse los dientes, ni de peinarse y mucho menos de desayunar. Se acordó de su hermano.

Él podría llevarle en la moto y así ganaría algo de tiempo. Le llamó pero él no contestó. Fue hasta su cuarto, abrió la puerta, pero todo estaba tranquilo. Se acercó hasta la mesilla y vio una nota con su nombre. La leyó. De repente lo comprendió todo. Salió corriendo a por el teléfono. ¡Era muy importante que hiciera esa llamada!

28

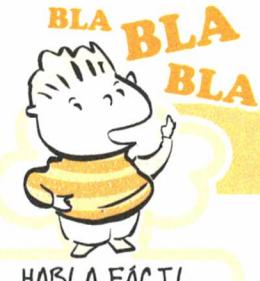
## JUGAR A CONTAR HISTORIAS



Escucha atentamente y luego continúa tú la historia, usando el *habla fácil*.

El avión volaba por encima de las montañas nevadas de los Pirineos, cuando uno de los motores se paró. Segundos más tarde, y sin que el piloto supiera qué había pasado, el segundo motor comenzó a fallar. Se paraba y volvía a funcionar ante la horrorizada mirada del piloto y del copiloto. El piloto encontró un claro entre los árboles donde la tierra estaba lisa y uniforme. Allí se dirigió para intentar aterrizar. Mostrando una gran habilidad lo consiguió. Cuando se repusieron del aterrizaje salieron del avión y se dieron cuenta de que estaban perdidos entre inmensos árboles nevados. Por este motivo acordaron que el copiloto buscaría ayuda. Se estaba haciendo de noche, y el copiloto comenzaba a estar muy cansado y asustado, cuando vio:

- Una casa con luces brillantes
- Una vía de tren
- Otro avión con las llaves puestas
- Unas botas de goma
- Unos esquíes



HABLA FÁCIL

Escucha atentamente y luego continúa tú la historia, usando el *habla fácil*.

Miguel estaba viendo la televisión. Al terminar el programa, dieron una noticia urgente de última hora. Un tigre se había escapado del zoo y no sabían dónde estaba. Al oírlo cogió una linterna y se puso sus botas dispuesto a ir a buscarle. Salió al jardín de su casa y se paró a escuchar. Se oía los ruidos de los coches y de la gente en sus casas. De repente, oyó un ruido entre los arbustos. Permaneció sin moverse tratando de agudizar su oído. Los arbustos volvieron a agitarse y Miguel se quedó helado, inmóvil. Al volver a notar cómo los arbustos se vencían, reaccionó dirigiendo la linterna para ver qué era. Y lo que vio fue:

- Un hipopótamo
- Papá, plantando cebollas
- Dos grandes ojos amarillos
- Un hombre con el uniforme del zoo
- El perro del vecino, tratando de esconder su hueso



## 30 JUGAR A VALORAR LOS AVANCES

Anota qué te ha salido bien al hablar:

Lee fácil



---

Habla fácil



---

Habla suave



---

Habla estirada



---

Habla lenta



---

## CAPÍTULO 2

---

# CONTROL DE LA ANSIEDAD (CÁLMATE)

Los ejercicios de este capítulo  
se corresponden con el capítulo 6  
de *Programa de intervención  
para profesionales y padres*



## I JUGAR A IDENTIFICAR SEÑALES DE TENSIÓN

Señala qué sientes cuando te pones nervioso:

- Me sudan las manos o la cara \_\_\_\_\_
- Me siento tenso en los hombros, en el cuello o en la espalda \_\_\_\_\_
- Siento que me ahogo \_\_\_\_\_
- Mi corazón se pone a mil \_\_\_\_\_
- Siento mariposas en el estómago \_\_\_\_\_
- Me mareo o me entran ganas de devolver \_\_\_\_\_
- No puedo parar quieto \_\_\_\_\_
- Me cuesta quedarme dormido \_\_\_\_\_
- Me pongo a temblar \_\_\_\_\_
- Tengo la boca seca \_\_\_\_\_



CÁLMATE

## 2 JUGAR A IDENTIFICAR SEÑALES DE TENSIÓN

Escribe 3 situaciones en las que estés totalmente tranquilo o nada nervioso:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Escribe 3 situaciones que te ponen un poco nervioso:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Escribe 3 situaciones en las que te pones muy nervioso:

1. \_\_\_\_\_

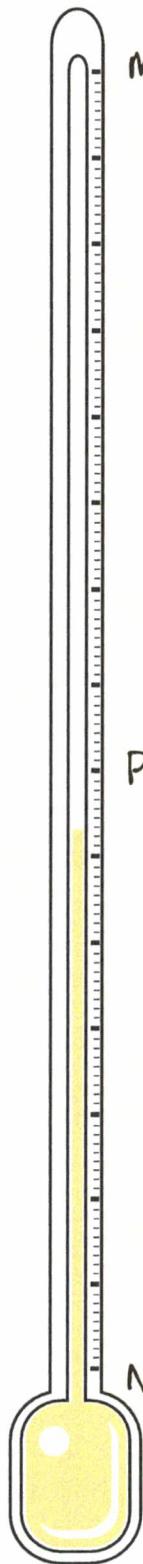
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

MUCHO

POCO

NADA



### 3 MIS NERVIOS

MUCHO

UN POCO

CÁLMATE

¿Cómo te sientes en estas situaciones?

TRANQUILO

	TRANQUILO	UN POCO	MUCHO
1. Hablando con mi madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hablando con mi padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hablando con mis hermanos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hablando a solas con un amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hablando con amigos en grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hablando con profesores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hablando con gente nueva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Cuando me preguntan en clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hablando por teléfono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Al ir a comprar a tiendas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CÁLMATE

Anota situaciones o cosas que dejas de hacer por miedo a atascarte o a que no te salgan bien.

- En casa

- En el colegio

- Con los amigos



## 5 APRENDO A CONTROLAR LOS NERVIOS

CÁLMATE

Piensa en una situación en la que te veas hablando relajado y fluido.  
Describela con detalle.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

CÁLMATE

6 APRENDO A CONTROLAR  
LOS NERVIOS

Inventa e imagina una historia (con final feliz) en la que tú seas el protagonista.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7 APRENDO A RELAJARME



Escuchar música.

Túmbate, cierra los ojos y relájate.  
Ponte música de fondo. Intenta no  
mover ninguna parte del cuerpo.

Ahora, cuando abras los ojos,  
¿cómo estás de relajado?:  
Nada, un poco o mucho.



Fecha	Nivel de relajación



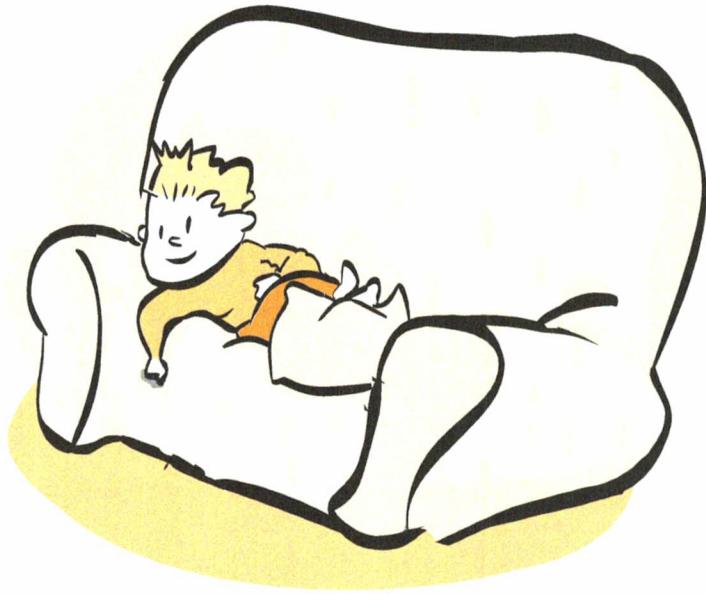
CÁLMATE

## 8 APRENDO A RELAJARME

Relaja todo tu cuerpo.

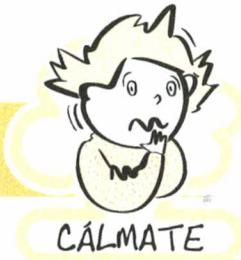
Tómbate, cierra los ojos y relájate.  
 Inspira profundamente y relájate.  
 Quédate quieto. Piensa en tus pies.  
 Relaja tu cabeza y tus brazos.  
 Respira lentamente.

Ahora, cuando abras los ojos,  
 ¿cómo estás de relajado?:  
 Nada, un poco o mucho.



Fecha	Nivel de relajación

9 APRENDO A RELAJARME



Túmbate y relájate.

Ahora piensa en alguna situación de habla negativa.

¿Qué pasó?, ¿qué sensaciones tienes al imaginártela?

---

---

---

---

---

Ahora piensa en algo positivo. ¿Cómo cambian tus sensaciones?

---

---

---

---

---

## 10 APRENDO A RELAJARME

CÁLMATE

Tómbate y relájate.

Ahora piensa en alguna situación de habla que te preocupe.  
¿Qué sensaciones tienes al imaginártela?

---

---

---

---

---

Ahora imagínatela en positivo utilizando tus trucos y controlando tu  
habla. ¿Cómo cambian tus sensaciones?

---

---

---

---

---

## CAPÍTULO 3

---

# CONTROL DEL PENSAMIENTO (PENSAR BIEN)

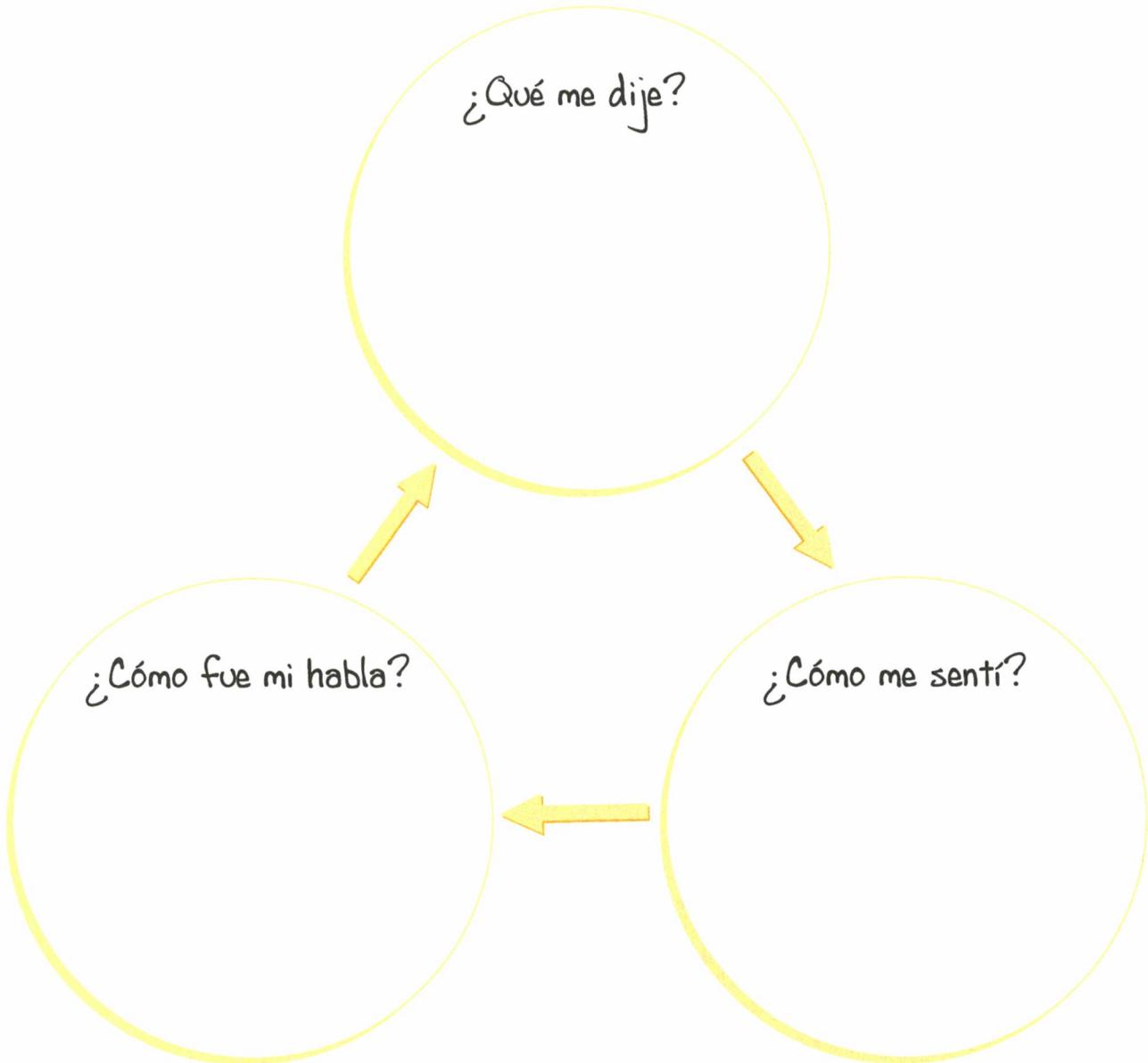
Los ejercicios de este capítulo  
se corresponden con el capítulo 7  
de *Programa de intervención  
para profesionales y padres*



## I EL CÍRCULO EMOCIONAL

Piensa en alguna situación concreta en la que has tenido problemas para hablar fluido.

Ahora rellena los círculos.

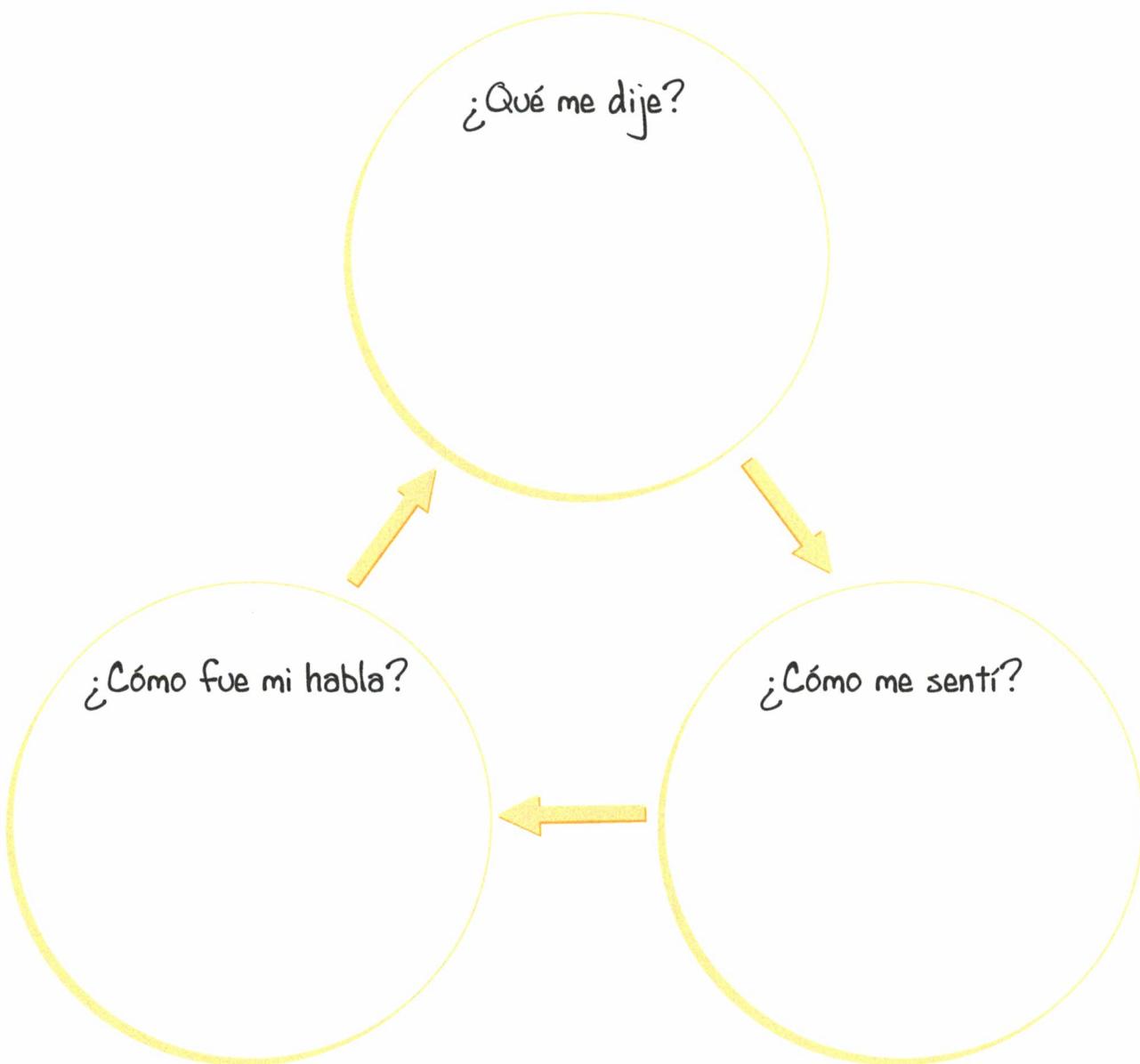




## 2 EL CÍRCULO EMOCIONAL

Piensa en alguna situación en la que has hablado fluido.

Ahora rellena los círculos.



### 3 DIARIO DE PENSAMIENTOS



Descubre esos pensamientos negativos y machacones que te ponen nervioso y fastidian tu forma de hablar.

Escribe en el diario de pensamientos durante la próxima semana pensamientos negativos que tengas cuando hablas.

#### Diario de pensamientos

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 4 DESCUBRE PENSAMIENTOS

Marca con una cruz:

¿Qué pienso antes de comenzar a hablar?

1. Lo importante es intentarlo \_\_\_\_\_
2. Si practico mucho conseguiré controlar los trucos \_\_\_\_\_
3. No se trata de hacerlo perfecto sino de ir mejorando poco a poco \_\_\_\_\_
4. Si me preparo y recuerdo los trucos antes de hablar, conseguiré que me salga bien \_\_\_\_\_
5. Es el momento de aplicar algún truco para relajarme \_\_\_\_\_
6. Si hablo tranquilo me sentiré más seguro de que me salga bien \_\_\_\_\_
7. Me esfuerzo por hacerlo cada vez mejor \_\_\_\_\_
8. Lo que voy a decir es interesante y me saldrá bien, seguro \_\_\_\_\_



## 5 DIARIO DE PENSAMIENTOS

Durante la próxima semana me fijo y escribo tres cosas que he pensado...

Sobre mí

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sobre mi forma de hablar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sobre lo que me pasará

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## CUADERNO DE HABLA

### 6 IMAGINA QUÉ PIENSA



Este niño a veces se atasca, ¿qué puede estar pensando?

---

---

---



## 7 IMAGINA QUÉ PIENSA



Este niño se bloquea al hablar y está en clase. La profesora le pide que corrija un ejercicio en voz alta. ¿Qué crees que piensa?



## CUADERNO DE HABLA

### 8 IMAGINA QUÉ PIENSA

PENSAR BIEN



Este niño cree que hacer amigos es muy difícil porque le cuesta a veces hablar. ¿Cómo crees que se siente ahora?

---

---

---

---

---



## 9 IMAGINA QUÉ PIENSA



Estos chicos se están riendo de otro niño porque le han oído atascarse en clase. ¿Te ha pasado eso a ti alguna vez? ¿Qué pensaste?



## 10 BUSCANDO PENSAMIENTOS NEGATI-

A continuación aparecen unos pensamientos equivocados. ¿Con cuál estás de acuerdo?

He hablado muy mal.

Nunca hablo bien.

Seguro que me voy a atascar.

Ya debería hablar de forma fluida en clase.

Parezco tonto al no poder hablar seguido.

Esto jamás se me quitará. No puedo hacer nada.

Sí	No



## II DESCUBRE PENSAMIENTOS

Marca con una cruz:

¿Qué me digo mientras hablo?

1. Calma, tranquilo. \_\_\_\_\_
2. Es normal que me atasque. \_\_\_\_\_
3. Poco a poco voy hablando mejor en situaciones difíciles. \_\_\_\_\_
4. Todo el mundo comete errores. \_\_\_\_\_
5. No corras, explícalo todo despacio. \_\_\_\_\_
6. Respira relajadamente. \_\_\_\_\_
7. Voy haciéndolo bien. \_\_\_\_\_
8. Sé que puedo conseguirlo. \_\_\_\_\_



Marca con una cruz:

¿Qué me digo cuando he terminado de hablar?

1. He sido capaz de decirlo. \_\_\_\_\_
2. Me controlé bastante bien. \_\_\_\_\_
3. Estoy contento. \_\_\_\_\_
4. Equivocarse es normal, a todo el mundo le pasa alguna vez. \_\_\_\_\_
5. Puedo intentar hacerlo mejor. \_\_\_\_\_
6. Seguro, mejoraré con la práctica de los trucos. \_\_\_\_\_
7. Me he puesto nervioso, pero lo haré mejor la próxima vez. \_\_\_\_\_
8. Es importante que me fije en lo que ha salido bien. \_\_\_\_\_



## 13 DIARIO DE SITUACIONES POSITIVAS

Escribe situaciones en las que has hablado bien durante esta última semana.

Fecha	



14 PENSAMIENTOS POSITIVOS

PENSAR BIEN

Escribo los pensamientos positivos que tengo sobre mi habla.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

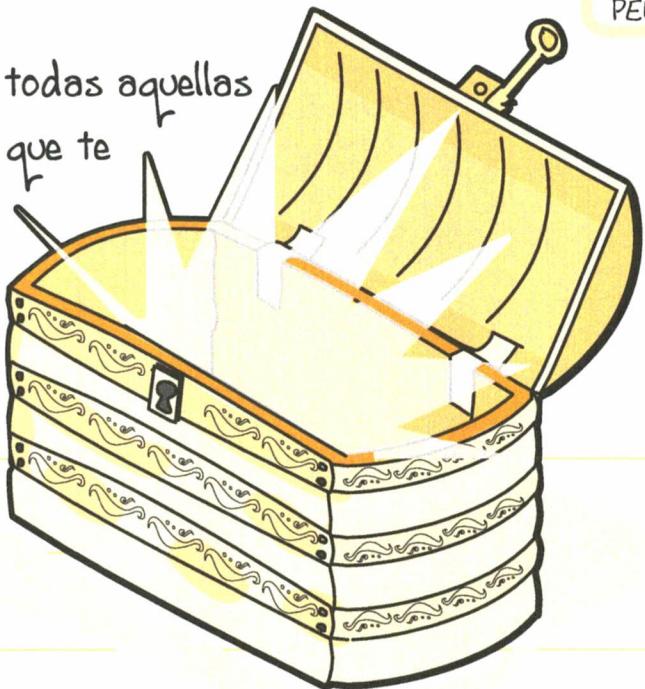
---



## 15 GUARDANDO PREOCUPACIONES

En este baúl puedes guardar todas aquellas cosas relacionadas con tu habla que te preocuparon o molestaron.

Escríbelas:

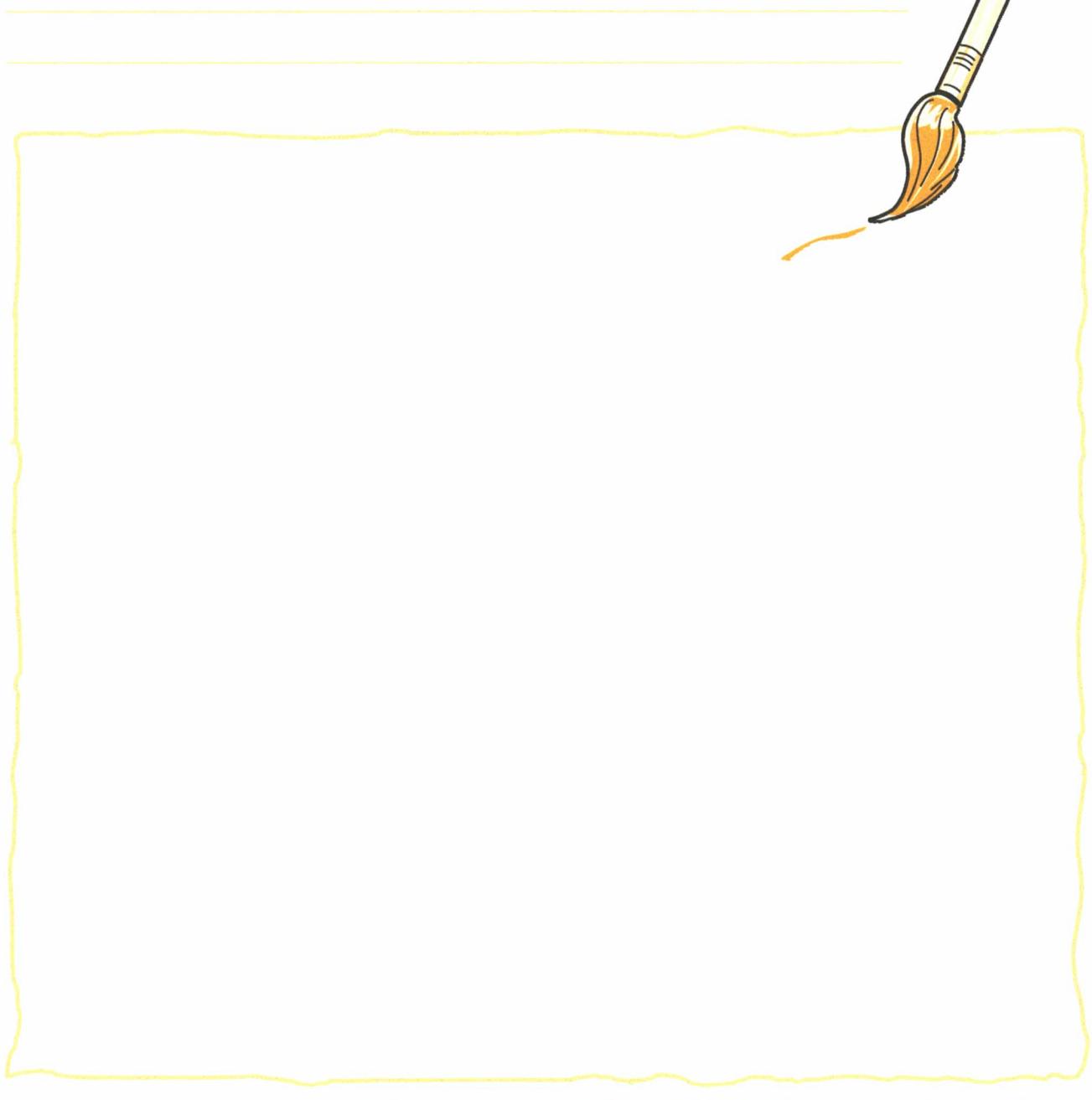


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



PENSAR BIEN

Imagina en positivo alguna de las situaciones de habla que te preocupan y a la que tendrás que enfrentarte dentro de poco. Describela con todo tipo de detalles y dibújala.





17

## ¿COMO PENSARÍA OTRO?

En esa situación difícil que a ti te cuesta.

¿Qué le dirías a un amigo si fuera él el que se atascara?

# Ateñcion



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## CUADERNO DE HABLA

### 18 VISUALIZAR

Cierra los ojos e imagínate a ti  
mismo hablando en la clase.

Ateñción



¿Qué ves? ¿Qué piensas?

¿Cómo hablas?

19 PARAR EL PENSAMIENTO



Ese pensamiento machacón...

¡PARA YA!



¿Qué me digo a mi mismo? ¿En qué otras cosas puedo pensar?



## CUADERNO DE HABLA

### 20 CAMBIA TUS PENSAMIENTOS

PENSAR BIEN

En esa situación difícil para ti...

---

---

¿Qué piensas?, ¿qué te decías?

---

---

---

---

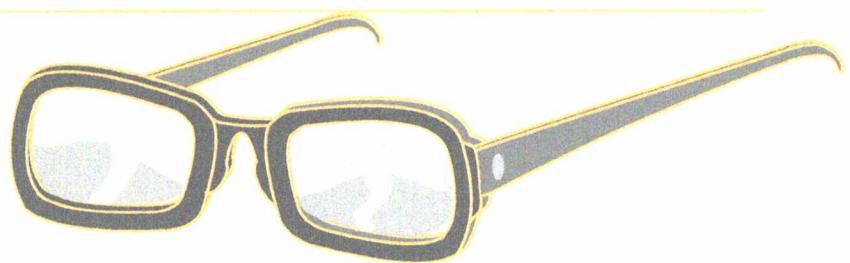
Me pongo mis gafas de ver bien y pienso...

---

---

---

---





21

## CAMBIA TUS PENSAMIENTOS

Identifica los pensamientos negativos antes de que comiences a hablar y trata de cambiarlos por otros positivos.



Pensamientos negativos



Cambio de pensamiento



22

## CAMBIA TUS PENSAMIENTOS

PENSAR BIEN

Identifica los pensamientos negativos al terminar de hablar y trata de cambiarlos a otros positivos.



Pensamientos negativos



Cambio de pensamiento

## CAPÍTULO 4

---

# CONTROL DE LAS EMOCIONES (SENTIRSE BIEN)

Los ejercicios de este capítulo se corresponden con el capítulo 8 de *Programa de intervención para profesionales y padres*



## I IDENTIFICO EMOCIONES

Escribe el nombre de distintas emociones que conozcas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_



SENTIRSE BIEN

## 2 IDENTIFICO EMOCIONES

¿Te has sentido alguna vez así? Explica qué te ocurrió.

	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### 3 CONTROLO MIS SENTIMIENTOS

Escribe o pinta tres lugares en los que te gusta estar o en los que te sientes muy tranquilo.

Three horizontal lines for writing or drawing three places.

Large rectangular area for drawing three places, numbered 1, 2, and 3.

A yellow paintbrush is shown on the right side of the large rectangle.

- 1
- 2
- 3

4 CONTROLO MIS SENTIMIENTOS

SENTIRSE BIEN

Escribe o pinta tres cosas que te gusta hacer.

---

---

---

1

Tú solo



2

Con tus amigos

3

Con tu familia



## 5 ASÍ ME SIENTO

Cuando hablo, ¿con qué imagen asocio un bloqueo?





## CUADERNO DE HABLA

### 6 ASÍ ME SIENTO

SENTIRSE BIEN

Dibuja o describe cómo te sientes cuando te atascas.



7 ASÍ ME SIENTO



Escribe una lista de situaciones en las que hablas seguido y otras en las que te cuesta hablar.

Situaciones habla fluida	Situaciones en las que te cuesta hablar



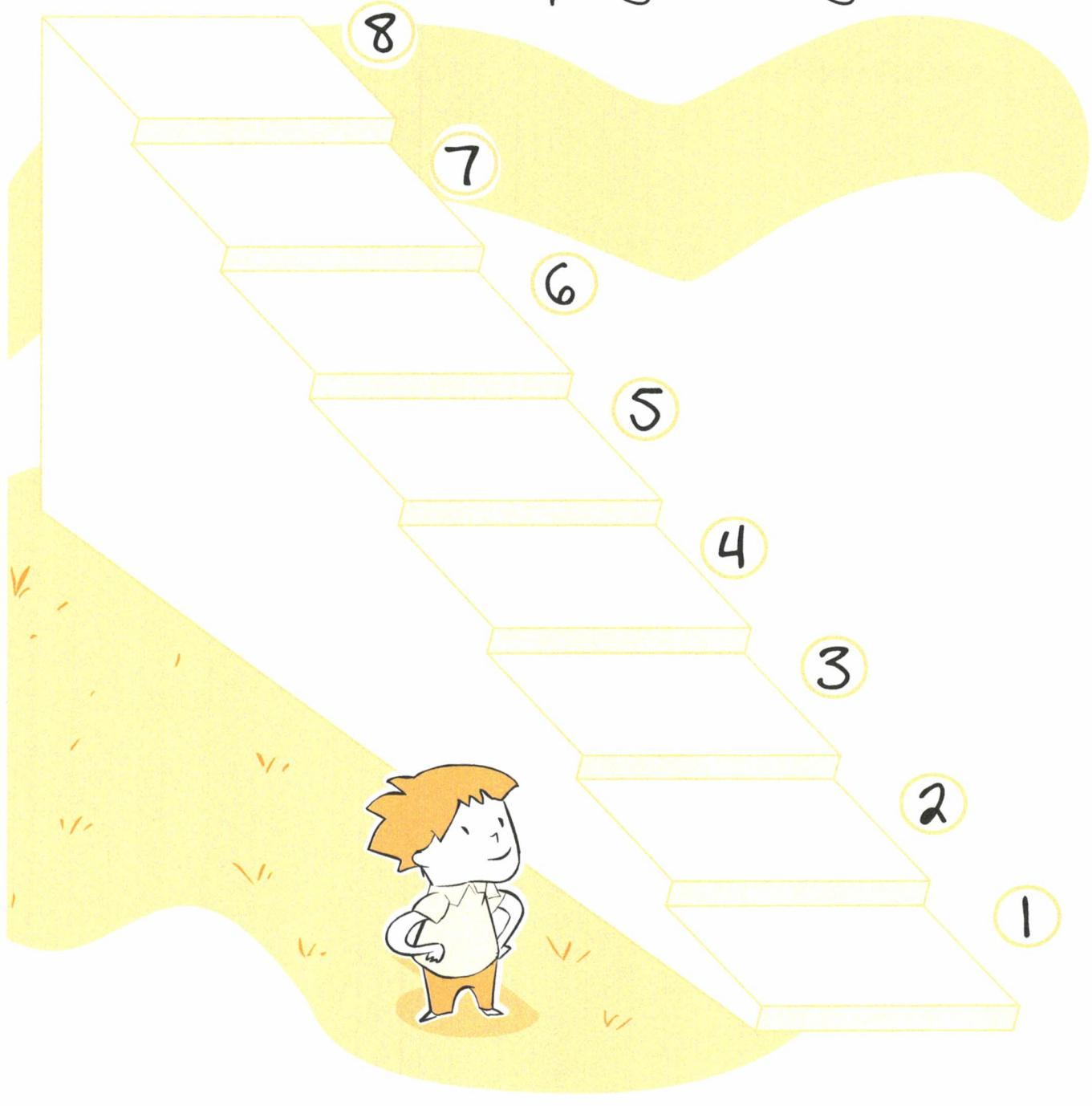
## CUADERNO DE HABLA

### 8 ASÍ ME SIENTO

SENTIRSE BIEN

Subiendo peldaños.

Escribe en cada peldaño la meta que te gustaría conseguir.





## 9 BUSCANDO ASPECTOS POSITIVOS

Describete, ¿qué características tienes?





## CUADERNO DE HABLA

### 10 ASÍ SOY YO

SENTIRSE BIEN

Describete, ¿qué características tienes?

Características de mi interior

- Soy simpático...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Soy buen amigo...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Me gusta hacer bromas...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



II ASÍ SOY YO

SENTIRSE BIEN

Píntate como te ves.

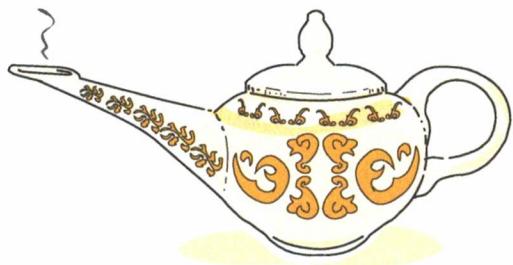


12 CONTROLO MIS SENTIMIENTOS

SENTIRSE BIEN

La lámpara maravillosa...

Pide cinco deseos al genio.



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



## 13 CONTROLO MIS SENTIMIENTOS

Todos somos geniales en algo...

Escribe cinco cosas en las que tú eres genial, y se te dan bien.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 14 CONTROLO MIS SENTIMIENTOS



SENTIRSE BIEN

Escribe o pinta tres cosas que **NO** te gusta hacer.



**1** Tú solo. 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**2** Con tus amigos. 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**3** Con tu familia. 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

## CAPÍTULO 5

---

# HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN (RELACIONATE)

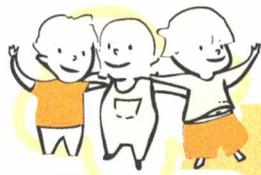
Los ejercicios de este capítulo  
se corresponden con el capítulo 9  
de *Programa de intervención  
para profesionales y padres*



## 1 EL LENGUAJE DEL CUERPO

¿Qué uso yo para comunicarme?

	NUNCA	NO MUY BIEN	BASTANTE	MUY BIEN
Contacto ocular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestos con la cara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestos con el cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distancia del otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tocar al otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Postura del cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi aspecto físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



RELACIONATE

## CUADERNO DE HABLA

### 2 EL LENGUAJE DEL CUERPO

¿Qué utilizo yo para expresarme?

	NUNCA	NO MUY BIEN	BASTANTE	MUY BIEN
Volumen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velocidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entonación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Claridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fluidez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### 3 HABILIDADES DE CONVERSACIÓN

¿Qué habilidades uso cuando hablo?

	NUNCA	NO MUY BIEN	BASTANTE	MUY BIEN
Escucho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inicio conversaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto el turno del otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago preguntas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respondo a preguntas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



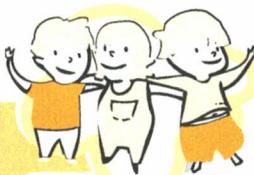
## CUADERNO DE HABLA

## 4 APRENDO A RELACIONARME

RELACIONATE

¿Qué habilidades utilizo cuando hablo?

	NUNCA	NO MUY BIEN	BASTANTE	MUY BIEN
Defiendo mis derechos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resuelvo conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé negociar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doy opiniones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago cumplidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me quejo o digo lo que no me gusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé ponerme en el lugar del otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconozco mis fallos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digo ¡NO!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habla en grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



RELACIONATE

## 5 LA DEFENSA DE DERECHOS

1. Imagina que le prestaste un juego a un amigo y te lo devuelve roto. ¿Te ha pasado a ti algo parecido? Cuenta qué ocurrió y qué hiciste.

---

---

---

---

---

2. Escribe una lista con ejemplos de situaciones en las que podrías practicar la defensa de derechos. Pon al lado el nombre del derecho que se ha de defender.

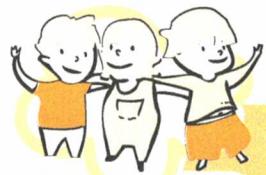
---

---

---

---

---



RELACIONATE

## CUADERNO DE HABLA

### 6 INICIO DE CONVERSACIONES

Seleccionando temas de conversación.

¿De qué hablarías con?

Tu madre.

Tu padre.

Tus amigos.

Niños más mayores que tú.



## 7 TEMAS DE LOS QUE HABLAR

Ensayar qué decir de:

1. Tu programa favorito.

---

---

---

2. El mejor futbolista de la liga.

---

---

---

3. La película que más te ha gustado en los últimos meses.

---

---

---

4. Los Simpson.

---

---

---

5. Harry Potter.

---

---

---



## CUADERNO DE HABLA

### 8 EXPRESAR DESAGRADO

Imagina estas situaciones. ¿Qué harías tú? ¿Qué le dices?

Situación 1. Un niño te dice algo que te molesta.

Situación 2. Los niños que se sientan detrás de ti en clase no te dejan oír al profesor.

Situación 3. Hay un problema en clase y el profesor castiga a toda la clase por dos niños.

Situación 4. Escribe alguna vez en la que hayas tenido que quejarte o mostrar tu desagrado.



RELACIONATE

## 9 MOSTRAR EMPATÍA

Imagina las siguientes situaciones. ¿Cómo crees que se sienten estos niños?

Situación 1. El mejor amigo de tu hermano se cambia de colegio por lo que ya no irán juntos el próximo año.

---

---

Situación 2. Un compañero de clase te cuenta su fin de semana en un parque de atracciones.

---

---

Situación 3. Un compañero pierde su mochila en el patio por salir corriendo para ver a una niña

---

---

Situación 4. Un amigo te regala algo por tu cumpleaños que no te gusta.

---

---

Situación 5. Tu madre ha estado cocinando todo el día y cuando llegáis a casa no queréis comer porque preferís pizza.

---

---



## 10 DECIR ¡NO!

RELACIONATE

¿Qué dirías en las siguientes situaciones? Ensaya.

Situación 1. Un niño de clase quiere que le cueles en la fila del cine.

---

---

Situación 2. Un amigo quiere que le dejes tu juego de la Play nuevo.

---

---

Situación 3. Un niño de clase te pide tus deberes para copiarlos.

---

---

Situación 4. Un amigo cuela un balón en una casa y te pide que saltes con él la valla para ir a buscarlo.

---

---

Situación 5. Escribe 3 ejemplos que te hayan ocurrido en los que te hayan pedido algo. ¿Qué hiciste?

---

---



RELACIONATE

## II CÓMO MANEJAR LAS BURLAS

Escribe aquellas cosas que te han dicho por atascarte

Piensa cómo podrías haber respondido

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



RELACIONATE

## CUADERNO DE HABLA

### 12 COMO MANEJAR LAS BURLAS

1. Piensa 3 maneras de evitar a los que se meten contigo por tu forma de hablar.

---

---

---

2. Piensa en 3 personas a las que acudir si se meten contigo y no sabes cómo manejar la situación.

---

---

---

3. Anota 3 actividades que puedes hacer si estás furioso o triste tras una burla.

---

---

---



## (13) CÓMO MANEJAR LAS BURLAS

Piensa en un momento concreto en el que alguien se metió contigo por tu forma de hablar. Señala las razones por las que crees que lo hizo.

	Sí	No
1. Lo hacen para llamar la atención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Porque así se creen más grandes o duros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Porque sienten celos de otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Porque disfrutan haciendo daño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Porque no saben cómo hacer amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Porque tienen problemas y no saben qué hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



RELACIONATE

## CUADERNO DE HABLA

### 14 SITUACIONES PARA PRACTICAR

Elabora un listado de situaciones (de tu jerarquía) para practicar en sesión mediante ensayos.

1

2

3

4

5

## CAPÍTULO 6

---

# GENERALIZACIÓN



Los ejercicios de este capítulo  
se corresponden con el capítulo 10  
de *Programa de intervención  
para profesionales y padres*



## I CONTROLAR DISTRACCIONES

Fíjate bien en estas situaciones que te dificultan la conversación con otros niños.

Ordénalos de menos a más según creas que alteran tu habla.

1 a 5

El tiempo para entrar en la conversación es corto

El niño no te mira mientras estás hablando

Te interrumpen cuando hablas

El hablar en sitios con mucho ruido

Que te metan prisa para que hables o cuentes algo

2 CÓMO HE CAMBIADO

PRACTICA

Escribe en qué cosas has cambiado en:

Tu forma de hablar.

---

---

---

---

Cómo te sientes.

---

---

---

---

Las cosas que deseabas.

---

---

---

---



### 3 CÓMO HE CAMBIADO

Escribe en qué cosas has cambiado:

Tus pensamientos sobre ti. \_\_\_\_\_

Tus pensamientos sobre tu habla. \_\_\_\_\_

Tus pensamientos sobre lo que te iba a pasar. \_\_\_\_\_

Tu relación con otros niños. \_\_\_\_\_

4 ELABORANDO UNA JERARQUÍA

PRACTICA

Escribe situaciones en las que todavía te cuesta controlar tu habla.

Ordénalas de menor a mayor dificultad para ti.

1

2

3

4

5

6

7

8



## 5 PENSAR BIEN Y SENTIRSE MEJOR

PRACTICA

Explica cómo es tu habla cuando saludas a los amigos.

---

---

---

---

Qué haces para hablar fluido.

---

---

---

---

Di qué piensas y cómo te sientes en esa situación.

---

---

---

---

6 PENSAR BIEN Y SENTIRSE MEJOR

PRACTICA

Explica cómo es tu habla cuando compras en una tienda.

---

---

---

---

---

Qué recursos utilizas para hablar fluido.

---

---

---

---

---

Di qué piensas y cómo te sientes en esa situación.

---

---

---

---

---



## 7 PENSAR BIEN Y SENTIRSE MEJOR

PRACTICA

Explica cómo es tu habla cuando hablas por teléfono.

---

---

---

---

---

Qué recursos utilizas para hablar fluido.

---

---

---

---

---

Di qué piensas y cómo te sientes en esa situación.

---

---

---

---

---

8 LA CADENA MÁGICA

PRACTICA

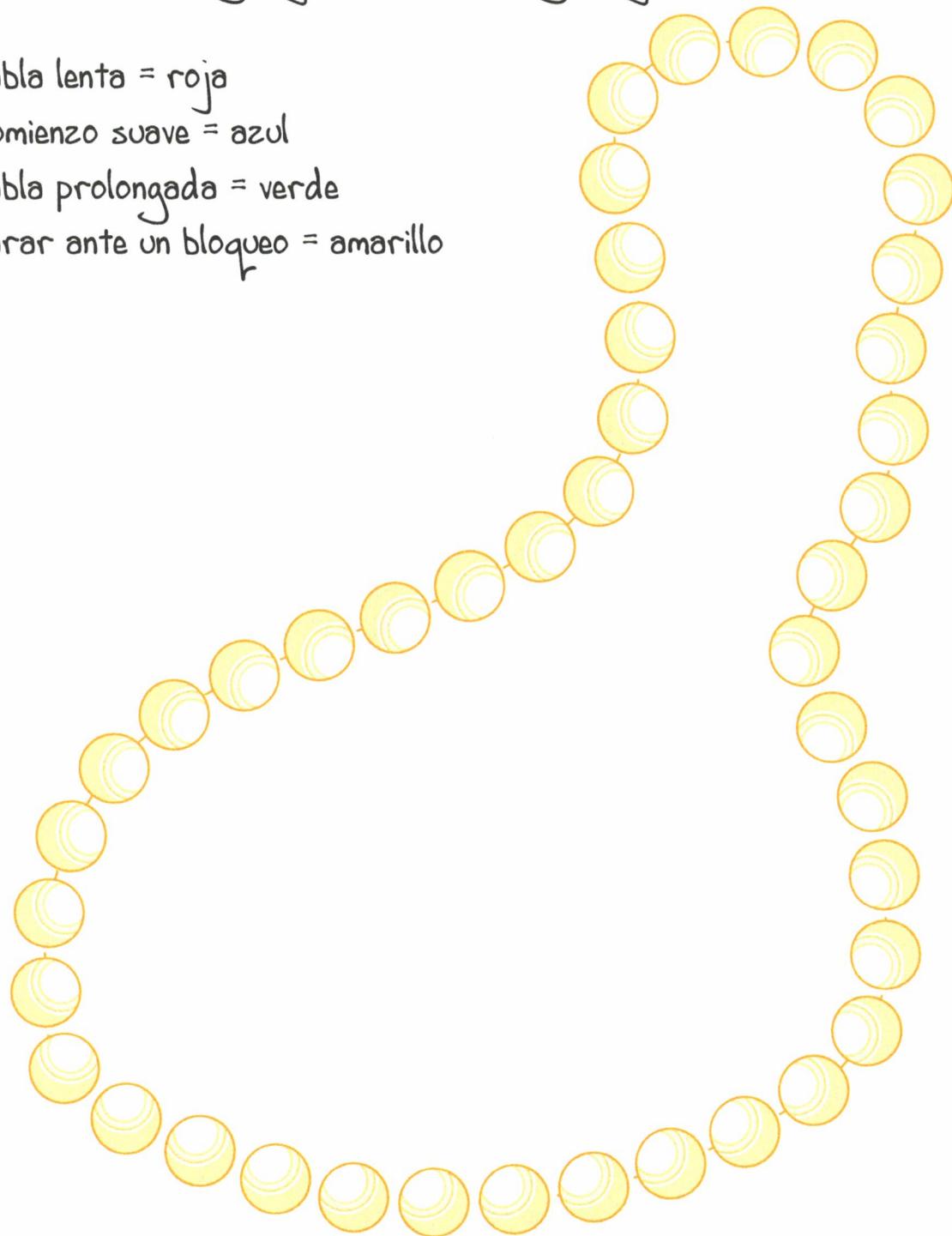
Crea tu cadena mágica y añade cuentas según vayas aplicando los trucos.

Habla lenta = roja

Comienzo suave = azul

Habla prolongada = verde

Parar ante un bloqueo = amarillo





## 9 PENSAR BIEN Y SENTIRSE MEJOR

PRACTICA

Haz una lista de los trucos que has utilizado en las siguientes situaciones:

A lo largo del día de hoy.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

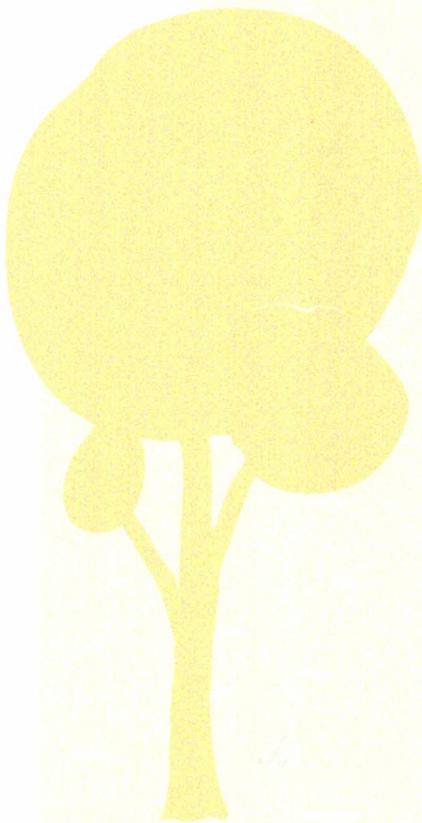
En la clase, cuando tuviste que participar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

10 CONSTRUIR LA CASA DE LA FLUIDEZ

PRACTICA

Construye tu propia casa.





## II DIARIO DE ACTIVIDADES

PRACTICA

Qué he hecho bien a diario	
Situaciones en las que he hablado bien	
Pensamientos y sensa- ciones positivas	
Decisiones que he tomado	
Cosas nuevas que he hecho	

PRACTICA

Situaciones que me  
gustaría mejorar:

Del habla

De la tensión

Del pensamiento

Personas que notan  
mi avance

He practicado  
relajación

Situaciones a las que  
he logrado enfrentarme



## 13 ALCANZO OTRAS METAS

Imagina una situación difícil para ti. Anota cuál es.

Ahora piensa en qué trucos utilizarías para controlar tu habla.

Antes de empezar a hablar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Mientras estás hablando.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Cuando todo haya finalizado.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

