



# *Cuidamos la voz con Mimosa*



PROGRAMA DE REEDUCACIÓN VOCAL - Versión 1.0  
C.P. Elena Sanchez Tamargo  
POLA DE LAVIANA - ASTURIAS

MENU



**Autores y participantes del grupo de trabajo del seminario: Reeducción de problemas de la voz”, celebrado en el C.P. Elena Sánchez Tamargo:**

**Coordinadora:** María Teresa García Álvarez (coordinadora del grupo de trabajo y seminario).

**Participantes:**

Gloria Alas Orviz

María Alas Orviz

Noelia Alonso Fernández

Yolanda Colmenar Fernández

Natalia De Francisco Suero

Ana Isabel García Espina

Florentina Orviz Álvarez

**Ilustradora:** Mirtea Martínez Corte

**Diseño gráfico y montaje:** José Carlos Fano Montaña.

**Música** de Nicolay Atanasov Iordanov

Damos gracias a la colaboración de los maestros del C. P. Elena Sánchez Tamargo, por su participación en las voces del soporte informático:

Juan Miguel Aladro Calvo

Marcelino Begega Alonso

Francisco García García

María Rosa Serdio González



*En la granja del tío Tomás  
los primeros rayos del sol  
despiertan el día.*



MENU

**En la escena aparece el personaje protagonista “Mimosa” durmiendo; aquí pretendemos que los alumnos en posición supina o tumbados en el suelo, vivencien la respiración costo-diafragmática, notando como sube y baja el abdomen y la barriga como si durmiéramos.**

**Ejercicios para el profesor:**

- 1. Inspiración nasal- espiración nasal: “cogemos aire por la nariz y lo sacamos por la nariz, porque estamos respirando”.**
- 2. Inspiración nasal- espiración bucal: “ahora cogemos aire por la nariz y lo sacamos por la boca soplándolo muy despacito”.**
- 3. Respiración costo- diafragmática en posición supino, después la trabajaremos en bipedestación y finalmente en sedestación sentados en una silla: “cogemos aire por la nariz profundamente hinchando la barriga y lo sacamos por la boca despacito, notando como se deshinchaba la barriga”**



*Los animales empiezan a despertarse,  
ésta es Mimosa.*



*Como cada mañana, Mimosa se prepara  
para empezar el día.*

MENU

***CUENTO: Cuidamos la voz con la vaca Mimosa***

**Mimosa se despierta bostezando. Aquí se pretende trabajar ejercicios para relajar el esfínter glótico, que hará que se muevan las cuerdas vocales de forma relajada y no tensarlas provocadas por un sobresfuerzo vocal.**

**Ejercicios para el profesor:**

- 1. “Ahora bostezamos abriendo mucho la boca notando como llega el aire a la campanilla y queda relajada la garganta”.**



-¡ ammmm que hambre tengo !,  
ivoy a desayunar!.



MENU

**Tratamos de introducir actividades de impostación vocal, colocando la voz en los resonadores faciales pronunciando el grupo silábico /am/; posteriormente con los ejercicios masticatorios, se trabajarán praxias mandibulares, labiales y linguales, ejercicios de vocalización y ejercitación bucofonatoria al mover los dos órganos fundamentales para la producción vocal, como son los labios y la lengua:**

**Ejercicios para el profesor:**

1. "Masticación: "vamos a masticar realizando ejercicios de movimiento con los labios, la mandíbula y la lengua, cómo si tuviéramos la boca llena".





**Tratamos de introducir actividades de impostación vocal, colocando la voz en los resonadores faciales pronunciando el grupo silábico /am/; posteriormente con los ejercicios masticatorios, se trabajarán praxias mandibulares, labiales y linguales, ejercicios de vocalización y ejercitación bucofonatoria al mover los dos órganos fundamentales para la producción vocal, como son los labios y la lengua:**

### **Ejercicios para el profesor:**

2. "Masticación: "vamos a masticar realizando ejercicios de movimiento con los labios, la mandíbula y la lengua, cómo si tuviéramos la boca llena".





**Se pretende seguir trabajando la impostación vocal para colocar la voz en los resonadores articulando la sílaba indirecta con el fonema nasal /m/, fonema con el que se parte para impostar y vivenciar la resonancia; pero también previamente a esto, es muy importante trabajar ejercicios praxicos con la finalidad de ejercitar los órganos implicados en la fonación, a consecuencia de ello se aprecia una voz más clara, suelta y nítida, es decir, más inteligible; además con los ejercicios práxicos trabajamos conceptos básicos espaciales como: arriba/ abajo, delante/ detrás.**

**Ejercicios para el profesor:**

**1. Realización de praxias linguales:**

- a. **“Vamos a pasar la lengua por los dientes de arriba, cómo si saboreáramos lo rico que hemos comido, imaginaros que comisteis nocilla o chocolate, ummm que rico”.**
- b. **“Vamos ahora a pasar la lengua por los labios de abajo”.**

**2. Realización de praxias labiales:**

- a. **“Repasamos con la lengua los dientes de arriba para limpiarlos, porque nos ha quedado chocolate entre los dientes”.**
- b. **“Repasamos con la lengua los dientes de abajo para limpiarlos”.**





**Seguimos trabajando la movilidad labial con el sellado de labios y proacción de los mismos hacia fuera, muy importante para realizar ejercicios preparatorios en la articulación del fonema fricativo labiodental /b/, a la vez que se trabaja la imagen simétrica corporal, observando el propio alumno como Mimosa se refleja en el estanque, como si fuera un espejo.**

### **Ejercicios para el profesor:**

**1. Praxias labiales:**

- a. “ Juntamos ahora mucho los labios y los llevamos hacia delante tirando un besazo como Mimosa”.





*-¡ Ahora un poco de ejercicio para estar en forma !.*

MENU

**Es muy importante la relajación segmentaria de los órganos implicados en la fonación, porque una de las principales causas de las disfonías y problemas de voz radican en la tensión acumulada en los mismos además de no hacer un buen uso vocal; uno de los que más repercute en la fonación es el cuello y la cabeza. Para una correcta emisión vocal, es muy importante tener relajados los hombros, la cabeza y la nuca estirada consiguiéndose metiendo ligeramente el mentón además de una postura recta en el mismo eje vertical. Los ejercicios de cuello se deben realizar muy despacio sin tensar los hombros.**

### **Ejercicios para el profesor:**

- 1. Ejercicios de movilidad segmentaria de cuello y cabeza:**
  - a. “Ahora como Mimosa, llevaremos la cabeza hacia la derecha muy despacito, mirando por encima del hombro”.**
  - b. “Vamos a seguir realizando el mismo ejercicio anterior pero moviendo la cabeza hacia la izquierda”.**





MENU

- c. “Levantamos la cabeza sin poner en tensión el cuello y los hombros y miramos hacia el techo, después muy despacio la bajamos llevándola hacia el pecho y mirando hacia el suelo, ¿notáis cómo se estira la nuca?”.**





*Va caminando por el prado,  
coge una flor.*

**MENU**

**Muy importante para una buena respiración es trabajar los dos momentos implicados en la misma: inspiración/ espiración para que ambos estén sincronizados y no haya fonastenia o fatiga vocal o se quede con aire residual, es decir hablar después de haber agotado todo el aire.**

**Ejercicios para el profesor:**

1. **“Cogemos una flor como Mimosa, ¿qué flor habéis cogido?, después la olemos, ¿a qué huele?”.**





*La sopla,  
pero de repente  
sale Azucena la abeja  
zumbando zzzzzzzzzzzzz  
¡ Buenos días Azucena !*

MENU

Para aumentar la espiración será muy importante aumentar la capacidad pulmonar, y para ello se consigue con ejercicios de soplo, de esta forma se durará más tiempo en la espiración durante la emisión vocal; también se trabaja posteriormente a través de ejercicios fricativos de contrarresistencia a la salida del aire, estos fonemas pueden ser cualquier fricativo como /s/, /f/ y /c-z/, para que aumente la tonicidad y movilidad diafragmática.

Además con estos fonemas el alumno observa como sale el aire durante la articulación de las mismas, muy importante para reeducar errores dislálicos de este tipo a la vez que se sigue trabajando el soplo.

#### **Ejercicios para el profesor:**

##### **1. Ejercicios de soplo:**

- a. “vamos a soplar la flor que habíamos cogido y tenemos en la mano, la soplamos muy fuerte para que vuele muy lejos.
- b. “Ahora la soplamos muy despacito para que vuele poco”.
- c. “Soplar la flor como hace Mimosa”.

##### **2. Ejercicios de coordinación fonorespiratoria y de soplo con emisión del sonido fricativo /c- z/:**

- a. “Vamos a trabajar el sonido que produce la abeja Azucena ¿sabéis cómo suena cuando vuelan las abejas? /zzzzzzzzz/, ahora lo vamos hacer mas fuerte, ¿notáis como sale el aire de entre los dientes y la lengua se enfría?”.
- b. “volvemos a repetir el sonido que produce la abeja Azucena.....; ahora más fuerte”.



*¡ Qué flor tan bonita !*

*Mimosa como es  
tan coqueta se la  
pone en la cabeza, y  
Azucena se marcha.*

MENU

- c. “volvemos a repetir el sonido que produce la abeja Azucena.....; ahora más fuerte”.



- ¡ Buenos días Kirico !

- ¡ Buenos días gggg gggg  
Mimosa !, contesta el gallo.

- ¡ Oh, que mala voz tienes  
hoy !, dice Mimosa.

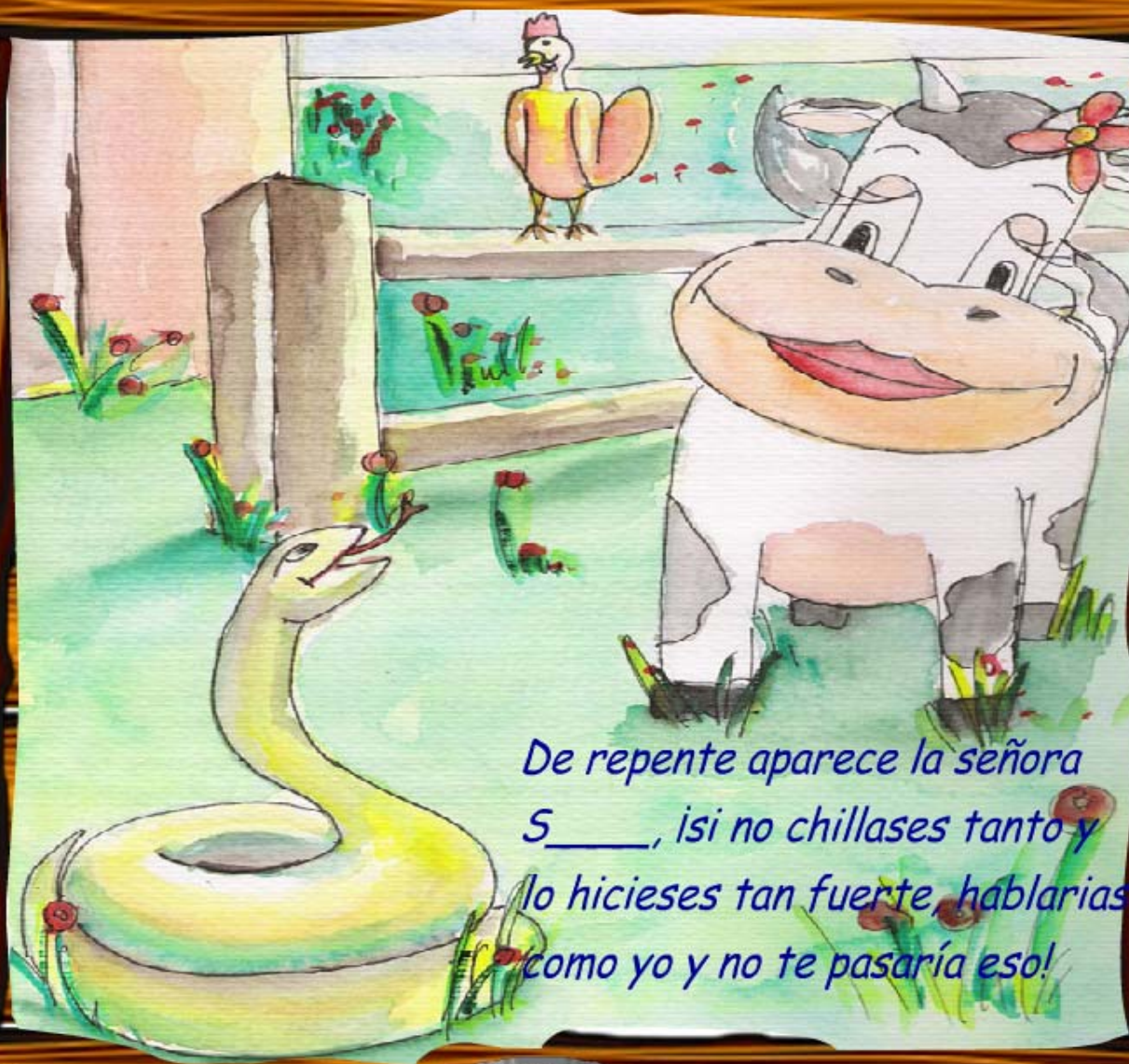
MENU

**Tan importante como explicar a nuestros alumnos de la importancia del cuidado de la voz para poder comunicarnos, también lo es el explicarles a nuestros alumnos, qué es lo que no debemos hacer con la voz para irritarla o realizar un mal uso vocal y lo que conlleva con ello, como es el caso de las disfonías y afonías.**

### **Ejercicios para el profesor:**

- 1. “Para no quedarnos sin voz o que nos duela la garganta, tendremos que procurar hablar de forma suave, sin forzar la garganta, Kiriko como chilló mucho se quedó disfónico; ¿cómo no debemos hacer para cuidarnos la voz?, vamos a imitar a Kiriko, pero esto no lo hagáis ya sabéis.**





De repente aparece la señora  
S\_\_\_\_, isi no chillases tanto y  
lo hicieses tan fuerte, hablarías  
como yo y no te pasaría eso!

MENU

**Seguimos trabajando ejercicios de coordinación fonorespiratoria con la emisión del fonema fricativo alveolar /s/, para alargar la espiración en la fonación durante la emisión del habla.**

**Ejercicios para el profesor:**

- 1. Ejercicios de coordinación fonorespiratoria de contrarresistencia a la salida del aire, para favorecer la movilidad diafragmática:**
  - a. “Vamos a coger aire despacito por la nariz y lo soltamos diciendo S\_\_\_\_\_siguiendo la raya en un solo soplo de aire”.**





**Seguimos trabajando ejercicios de coordinación fonorespiratoria con la articulación de la fricativa alveolar sorda /s/, pero además aquí ya se trabaja ejercicios de vocalización con precisión lingual de elevación del ápex lingual para favorecer la colocación del sonido a los resonadores, y además así conseguir una mayor inteligibilidad del habla, por lo que el alumno practicando estos ejercicios a diario hablará de forma más clara y con mayor potencia de voz, dando como resultado final una voz impostada en su tono óptimo.**

### **Ejercicios para el profesor:**

- 1. Ejercicios de coordinación fonorespiratoria (igual que en la lámina anterior).**
- 2. Ejercicios de vocalización de elevación lingual:**
  - a. “Ahora vamos a imitar el sonido del caballo con la lengua, veréis como sale el sonido hueco parecido a cuando sale un corcho de una botella”, “pero también corre, cabalga, vamos a hacerlo”.**
  - b. “Ahora decimos el mismo sonido anterior poniendo la boca en la posición de las distintas vocales, siguiendo el siguiente orden: /a- o- u- e- i/”.**
  - c. “Pero también canta vamos a cantar como el señor caballo la escala musical: /do- re-mi- fa- sol- la- si- do/ chasqueando con la lengua.**



*-¡ Mejor hazlo como yo beeeeeeeee !.  
Dice la señora oveja.*



MENU

**Para impostar será muy importante trabajar el tono óptimo de cada alumno, más grave o más agudo dependiendo de su timbre, esto se practica con la emisión de los fonemas abiertos vocálicos /e/, /i/, intentando colocarlos lo más posible en los resonadores ( de la nariz hacia la frente).**

**Ejercicios para el profesor:**

- 1. Impostación vocal con el fonema /e/ para bajar el tono:**
  - a. “Imitamos a la señora oveja: beeeeeeeeeee.....”.**



*- ¡ La mia si que es fina miaaaaaau !.*

*Contesta el  
señor gato al oír  
a la señora oveja.*



MENU



- 2. Impostación vocal con los fonemas /m/ e /i/ para agudizar la voz:**
  - a. “Imitamos al señor gato: mmmmmmmiiiiiauu.....”.**





-¡Guaú, guaú,  
guaú!, dice  
Don Perro con  
una voz grave.

-¡Tú si que te vas a quedar como el  
gallo y tendrás que ir al médico!,  
Contesta Mimosa.

MENU

**Volveremos a recordar a nuestros alumnos las causas de un mal hábito vocal, como es el sobresfuerzo vocal forzando la voz, hablando de forma brusca, fuerte y chillona.**

**Ejercicios para el profesor:**

**1. Pautas de higiene vocal para prevenir una mala utilidad de la voz:**

- a. “Vamos a imitar a Don Perro, muy fuerte y grave: guauuu.....”., pero ya sabéis, esto no es correcto porque se daña y se pone malita la garganta, y después, no podremos hablar ni en clase con nuestros compañeros, ni en el patio con los amigos ni en casa”.**



Entonces el Dr. Burro asiente  
con la cabeza y contesta:

-¡Para no forzar la voz tienes que hablar suave  
con ammm, ammm, ummm, emmm, immm, no chillar  
y abrigarte la garganta.

MENU

**Finalmente presentamos buenos hábitos para no forzar la voz, es decir, presentamos pautas de higiene vocal muy sencillas:**

**Ejercicios para el profesor:**

- 1. Pautas de higiene vocal, que también sirven como ejercicios para prepararla antes de ponernos a emitir vocalmente:**
  - a. “Vamos a repetir y a realizar lo que nos cuenta el Dr. Burro: ammmmmmm, ommmmmmmm, ummmmm, emmmmm, immmmm”.**





*Mimosa se despide de su amigo:  
adiós Kiriko cuidate esa voz!,  
y sigue dando su paseo.*

MENU

***CUENTO: Cuidamos la voz con la vaca Mimosa***

**En esta escena final pretendemos, que nuestros alumnos observen como el gallo Kiriko no se despide de Mimosa, porque ya no puede hablar y le duele la garganta, todo ello a consecuencia de un mal uso de la voz.**