

## CUIDAMOS LA VOZ CON LA VACA MIMOSA

Libro del Profesor



### PRESENTACIÓN

Durante este curso 2006/07 presentamos la Versión 1.0 del Programa “Cuidamos la voz con la Vaca Mimosa”, para en cursos posteriores modificar y ampliar el programa.

Surge en parte, sólo el cuento, como resultado de un grupo trabajo, posterior al seminario “Reeducación de problemas de la voz para profesores de Educación Infantil, Primaria y Educación Secundaria” que llevamos desarrollando en el C.P. Elena Sánchez Tamargo de Pola de Laviana, desde el curso 2004-5.

El resto del programa, desarrollado fuera del grupo de trabajo, pretende abarcar las tres etapas educativas de enseñanza obligatoria, con el fin de concienciar tanto a profesores como alumnos de la importancia del cuidado de la voz y su correcta utilización como instrumento básico de trabajo en el caso del profesorado.....

**Justificamos el desarrollo del programa por los siguientes motivos:**

Se observa a diario en nuestros centros, compañeros y alumnos en el aula que cada vez son mayores los problemas de disfonías, provocados posiblemente por un sobreesfuerzo vocal, con síntomas como:

- Fatiga al final de la jornada, o después de un cierto tiempo de hablar.
- Sensaciones extrañas en la garganta: cómo si existiese quemazón, irritación, carraspeo.
- Ronquera
- Dolor laríngeo, de garganta, de cuello, que irradia a oídos.

**Ver todo esto tan de cerca y muy a menudo nos ha hecho reflexionar sobre lo importante que es cuidar nuestra voz que es al fin y al cabo nuestra herramienta de trabajo, y de cómo llevarlo a la práctica dentro del aula, para prevenir en nuestros alumnos, con la puesta en práctica diaria de unos minutos para así tomar conciencia de la necesidad de una buena técnica vocal para no llegar a mayores; además una buena técnica vocal contribuye a:**

- 1. Una mejora en la lecto-escritura y segmentación lexical dentro de la frase en Ecuación Infantil y primer ciclo de primaria**
- 2. Favorece una mejor vocalización en la expresión oral de nuestros alumnos, al notar un habla más fluida y mas clara**
- 3. Conciencia a nuestros alumnos de la importancia de la voz para su uso diario y cómo cuidarla.**

Es lamentable que el profesorado y muchos de nuestros alumnos tengan que esperar a tener una disfonía o incluso a una intervención de un pólipo o un nódulo en la laringe para iniciarse en el conocimiento de estos aspectos básicos de la voz cuando visita la consulta del Foniatra. Sería ideal que esta formación pudiera incluirse en sus programas de estudio, de manera que el futuro profesor conociera de antemano sus capacidades o limitaciones en cuanto a su voz y tuviera ocasión de realizar este "entrenamiento" antes y durante su ejercicio profesional. Personas muy jóvenes, con vocación y una gran carga de ilusión ven con horror cómo en los primeros años de su ejercicio su voz se deteriora con gran preocupación y frustración por su parte.

Por lo tanto se ha decidido con este programa informático trabajar la prevención e intervención directa con el alumnado en los tres niveles educativos de la enseñanza obligatoria, proponiéndonos alcanzar una serie de objetivos:

- ✓ **En Infantil:** Incidir directamente en aspectos de mejorar la vocalización, aspectos de articulación, conciencia fonológica para la iniciación del proceso lector.
- ✓ **Primer ciclo de primaria:** Influir sobre aspectos de una lectura fluida, sobre aspectos relativos a la entonación correcta y respeto de signos de puntuación, al trabajarse mediante la coordinación fonorespiratoria y la vocalización.
- ✓ **Segundo ciclo de primaria:** Ejercitar un control sobre aspectos de la respiración el lectura de textos y oraciones, en la ejercitación de los aspectos curriculares del área de Educación Musical y Educación Física.
- ✓ **Tercer ciclo y Secundaria obligatoria:** Influir en aspectos relativos a la lectura y habla con fluidez, ejercitación de la voz y su utilización de la misma sin fatiga vocal.

**Con este programa preventivo y reeducativo pretendemos como objetivo fundamental:**

Prevenir y tratar los problemas de la salud vocal en nuestros alumnos, que con tanta frecuencia se suceden casos a edades cada vez más tempranas.

Por lo tanto es necesario atajar desde el aula, la prevención y reeducación de los problemas de la voz en nuestros alumnos, para lo cual presentamos este programa de forma lúdica para no resultar costoso ni pesado.

## **PROBLEMAS DE LA VOZ: DISTINCIÓN ENTRE AFONÍA Y DISFONÍA**

A nivel general se pueden clasificar los trastornos de voz:

- Trastornos de la fonación:
  - Disfonías.
  - Afonías.
- Trastornos de la resonancia

- Rinofonías: voz con timbre nasal pero sin alteración en la articulación que pueden ser a su vez.
  - ❖ Cerradas.
  - ❖ Abiertas.

Definiré el término disfonía diferenciándolo de afonía, términos erróneamente utilizados en el uso coloquial:

**La disfonía** es la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades (intensidad, tono, timbre) debido a:

- Alteraciones orgánicas, lo que se denomina con el nombre de **disfonías orgánicas**.
- Incoordinaciones musculares respiratorias, laríngeas o en las cavidades de la resonancia, por mala utilización de la voz, conociéndose con el nombre de **disfonías funcionales**.

**La afonía** es la pérdida total de la voz, temporal o permanentemente, debido a inflamaciones agudas, a cuadros de origen histérico o en parálisis del nervio recurrente de una de las cuerdas vocales.

**Generalmente van acompañadas de otros síntomas como:**

- ❑ Tensión muscular en cervicales y hombros y una contracción del cuello (hipertensión).
- ❑ Actitud corporal inadecuada.
- ❑ Incoordinación respiratoria e irregularidad del aire expulsado.
- ❑ Insuficiencia torácica y debilidad en la musculatura abdominal.
- ❑ Incoordinación entre la respiración y fonación.
- ❑ Mal uso de la voz, debido a la falta de higiene vocal.

Ahora mismo, cada vez son mas frecuentes en niños de edad escolar, desde los cinco años hasta la pubertad.

A partir de los ocho años se produce un agravamiento, siendo una caída menos brusca en las niñas.

La muda de la voz en los niños es un factor determinante; se presenta entre los 13 y 15 años modificando todas sus características vocales:

- Altura.
- Timbre.
- Intensidad.
- Extensión.
- Tesitura.
- Anchura vocal.

En las niñas se da alrededor de los 12-14 años, pasando casi imperceptibles

los cambios. Ya entre los 15-17 años, la voz se consolida.

### ***PRONÓSTICO:***

Va en función de:

- ❑ Del grado de influencia de los factores que determinan la disfonía, tanto en la aparición como en la recuperación.
- ❑ La edad de aparición de ésta.
- ❑ De la intervención eficaz sobre el niño y su ambiente.

El pronóstico dependerá del grado de colaboración del alumno; siendo menor en niños que en niñas ocasionado por factores ambientales: entrenamientos de deporte, esfuerzos físicos, abusan mas de la voz y son menos constantes a la hora de trabajar los ejercicios.

Es muy importante como paso previo, respetar pautas de higiene vocal y sobre todo estar durante un tiempo sin hablar, casi imposible lograr en los niños en edad escolar.

### **Etiología.**

Según **José Ramón Gallardo y José Luis Gallego (1995)**, en su libro ***“Manual de Logopedia Escolar”***, clasifican los factores etiológicos de las disfonías en:

#### **1. Funcionales:**

- ❖ Hiper – hipocinéticas;

**Hipercinéticas:** por hiperfunción de las cuerdas vocales por sobreesfuerzo de las mismas.

**Hipocinéticas:** Cuando la ventilación pulmonar es incapaz de producir una vibración lo suficientemente amplia a consecuencia de una hipotonía, muscular o funcional o hipocinética, dando lugar a una fonación con astenia o fatiga.

#### **2. Orgánicas:**

- ❖ Rinofónicas.
- ❖ Malformaciones congénitas de laringe.
- ❖ Por inflamaciones:
  - Laringitis crónica.
  - Laringitis aguda.
- ❖ Traumatismos laríngeos:

- Cáncer laríngeo.
- Úlcera de contacto; sensibilidad dolorosa laríngea durante la fonación.

•

**3. De origen endocrino por:**

- ❖ Ausencia de cambio de la voz.
- ❖ Cambios de voz precoces.
- ❖ Cambios tardíos de voz.
- ❖ Afecciones en la adolescencia, laringes infantiles.
- ❖ La insuficiencia suprarrenal, puede causar hipotonía vocal y sustituir la fonación por astenia.

**Entre los aspectos generales a trabajar en las alteraciones de la voz-  
disfonías funcionales, destacamos los siguientes:**

**1. Ejercicios de relajación:** El estado de tensión acumulada en el cuerpo puede localizarse en algunos músculos que interferirán en la fonación. Sí afecta a las cuerdas vocales, éstas no podrán contraerse normalmente por engrosamiento de las paredes musculares y presentarán una hipotonía.

Entre los grupos musculares relacionados directamente con la voz tenemos: la cintura escapular, el cuello, los hombros, los labios, la mandíbula, la lengua, la cara, el paladar y la laringe.

Entre las causas de la aparición de la tensión, nos encontramos con:

- Falta de sueño.
- Esfuerzo muscular intenso.
- Alteraciones psíquicas.
- Origen glandular.
- Ansiedad o nerviosismo permanente.

La relajación además de facilitar el dominio y el control del propio cuerpo por la disminución de los estados de tensión muscular, va a favorecer todos los procesos de fonación y articulación, al mismo tiempo que se hará llegar a un vivencia del propio cuerpo.

Se trabajará de forma coordinada con la respiración, con el fin de facilitar la distensión muscular.

En el caso de pacientes hiperactivos, cuya constante movilidad y falta de estabilidad, este tipo de ejercicios, les permitirá centrar su atención para la imitación de modelos observados.

Los ejercicios se trabajarán de forma segmentaria y de forma global; o de

forma pasiva a base de pequeños masajes aplicados sobre las masas musculares. Ya que es muy frecuente encontrar grupos musculares en tensión que dificultarán la articulación y la fonación, como es el caso de: la cintura escapular, el cuello, los hombros, los labios, la mandíbula, la lengua, la cara, el paladar y la laringe. Estas causas de tensión se pueden deber a por falta de sueño, por esfuerzo muscular intenso, por alteraciones psíquicas, de origen glandular y por nerviosismo y ansiedad permanente.

Primeramente se realizarán de forma pasiva siendo el propio logopeda el que dirija de forma pasiva dichos movimientos o ejercicios de relajación y posteriormente se realizarán de forma activa, siendo el propio paciente el que los realice según las indicaciones del reeducador.

Se podrán utilizar distintos métodos de trabajo: entremamiento autógeno concentrativo de Schultz, la relajación progresiva de Jacobson, la relajación con los ojos abiertos de Le Huche o el método de Wintrebert para niños.

Haremos ejercicios de:

- Miembros superiores.
- Miembros inferiores.
- Del tronco.
- Del cuello, cara y nuca.
- Ejercicios de relajación de hombros.
- Ejercicios de relajación pasiva: ejercicios de laringe.
- Ejercicios de relajación de lengua.
- Ejercicios de relajación de mandíbulas.
- Ejercicios de relajación de labios.
- Relajación global y completa inducida por sentimientos de calor, pesadez, abandono de todo el cuerpo y estado de sopor y sueño.

**2. Ejercicios de respiración y de coordinación fonorespiratoria:** Se trabajará la reeducación de la respiración costo-diafragmática, considerada por ser la más idónea para la producción vocal, esto se consigue dilatando las costillas inferiores y el diafragma durante el proceso de la inspiración y contrayéndolas durante la espiración.

Para la coordinación fonorespiratoria, como paso previo será trabajar la espiración a través del soplo, intentándolo alargar lo más tiempo posible para que posteriormente se trabaje ligado a la fonación (coordinación

fonorespiratoria).

**3. Posición corporal correcta para la emisión vocal.** Para una correcta colocación del cuerpo durante la producción de la voz será fundamental:

- Columna - desempeña el papel de sostén.
- Pelvis en el lugar - No girada.
- Libertad de movimientos de:
  - \* cabeza
  - \* cuello
  - \* tórax
  - \* hombros separados
  - \* centro de gravedad (medio abdomen).

Imágenes que ayudan para una correcta posición corporal en la emisión vocal:

- Pelvis (gran bandeja gruesa).
- Cabeza (esfera móvil, liviana.)
- Costillas (armazón de alambre).
- Crear propias sensaciones: qué piensa, qué siente, qué les recuerda).

**Habrá que evitarse:**

- Curvar la espalda hacia atrás.
- Echar la cabeza hacia atrás.
- Tonicidad en exceso (muchacha tensión) o defecto anatómico del maxilar inferior.
- Pies hacia adentro o excesivamente hacia afuera.
- Dormir sin almohada.
- Dormir con almohada muy alta.
- Sentarse en el borde de la silla.
- Sentarse sin controlar la espalda.



- Llevar mochilas, bolsos pesados y con el hábito de siempre usar el mismo lado.
- Tumbarse siempre del mismo lado.
- Dormir en exceso boca abajo (para la respiración).
- Dormir con exceso de peso (mantas).

**4. Ejercicios de vocalización, articulación y movilización de los órganos bucofatorios (realización de praxias):** Para proyectar la voz es preciso una correcta articulación, y para conseguirlo necesitamos una buena movilidad de mandíbula, labios y lengua.

Estos ejercicios son muy importantes para una buena y clara vocalización dando lugar a un habla con un patrón más enlentecida y voz más clara y nítida mejor impostada.

En los ejercicio de vocalización advertiremos la sensación de lengua flotando dentro de la boca, ligera, sin peso y con un movimiento ágil y rápido que la impulsa a sobresalir entre los dientes, se procurará levantar sus movimientos hacia delante y para esto nos servimos mediante movimientos de abrir exageradamente la boca (esto es lo que facilitará la impostación); los labios no tenderán a irse hacia atrás sino, que avanzarán hacia delante, y la mandíbula descenderá ampliamente; de esta forma se observará cómo aumenta la claridad y fluidez del lenguaje

**5. Ejercicios de impostación vocal:** Impostar es colocar la voz en la caja de resonancia de manera que con el mínimo esfuerzo se obtenga el máximo rendimiento fonatorio. Resumiendo, se trata de colocar la voz en un registro adecuado a nuestro timbre.

Cuando la voz está bien impostada sale más nítida y clara, además se obtiene mayor potencia de voz sin tener que realizar esfuerzo, puesto que las cuerdas vocales se encuentran relajadas.

Con ella se eliminan los defectos al hablar:

- 1.- Ataque vocal brusco del sonido.

- 2.- El empleo de una altura tonal convencional por encima o por debajo de la que sería correcta.
- 3.-Hablar con voz aguda para gritar y con voz grave para menor intensidad.
- 4.-Congestión del cuello y rostro al hablar con intensidad mediana y fuerte.

Para una buena impostación seguiremos la siguiente regla: movimientos exagerados de abertura de mandíbula para favorecer el movimiento de levantar la lengua hacia delante, lengua aplanada y articular los fonemas detrás de la lengua y lo más arriba del paladar.

## **1. MENÚ PRINCIPAL**

---

Los ejercicios que a continuación presentamos son los trabajados en los trastornos de voz y en las disfonías funcionales, trastornos predominantes en el cuerpo de los docentes, nuestros alumnos y en aquellas personas que tienen que utilizar de forma permanentemente la voz:

1. **Vocalización:** Donde se trabajan los correctos moldes vocálicos para una buena impostación vocal y vocalización, para ello se trabaja la realización correcta de praxias bucofonatorias a dos niveles:
  - a. Presentación de vídeo con imagen de los diferentes ejercicios de vocalización y práticos, donde el alumno los reproduce al mismo tiempo, escuchando y atendiendo a las explicaciones de la “Vaca Mimosa”.
  - b. Presentación en vídeo con imagen de las diferentes praxias, que el alumno debe trabajar.
2. **Coordinación fonorespiratoria:** Donde abarcamos dos aspectos básicos y fundamentales: soplo y coordinación fonorespiratoria, para cada uno de los tres niveles educativos:
  - a. El soplo: Donde el alumno soplará varias trayectorias marcadas por nuestro personaje protagonista en las siguientes direcciones.
    1. Trayectoria recta: manteniendo la misma intensidad

en el soplo según lo establecido; controlando la duración del aire espirado.

2. Trayectoria ascendente-descendente, con una intensidad suave/fuerte y fuerte/suave; controlando la duración del aire espirado.
3. Trayectoria ascendente- descendente varias veces, donde se marcan varios picos de intensidad; controlando la duración del aire espirado.

b. Coordinación fonorespiratoria: donde se trabaja la fonación en consonancia con la espiración, primeramente a través de:

1. Vocalización de una sola vocal con la espiración.
2. Vocalización de dos vocales en una sola espiración.
3. Vocalización de más de dos vocales en una sola espiración.

**3. Impostación vocal:** Donde trabajamos la vocalización y articulación del fonema nasal /m/, el más idóneo para colocar las producciones vocales en los resonadores faciales, y por lo tanto alcanzar una correcta voz impostada, apreciándose con ello una voz más clara, nítida y con el mínimo esfuerzo vocal con su correspondiente tono óptimo conversacional.

Para la realización de los ejercicios anteponemos una vocal al fonema /m/ (sílabas inversas), con el fin de no forzar las cuerdas vocales; más adelante en la reproducción de escalas, tonos e intervalos se trabaja con la sílaba inversa /im/, para agudizar la voz en aquellos casos de voz agrabada y apagada, para las voces demasiado agudas y donde se pretende agrabar dicha voz con el fin de colocarla en su tono óptimo se trabajan los mismos ejercicios pero con la sílaba inversa /em/.

Trabajándola a través de:

1. Colocación en los resonadores faciales la articulación de sílabas inversas con la estructura

“vocal+ fonema /m/”.

2. Colocación en los resonadores faciales, la articulación de dos y más sílabas inveras con la estructura “vocal +fonema /m/”.
3. Reproducción de escalas, intervalos de segunda y tonos de la escala de forma ascendente y descendente con el emisión del fonema /im/.

4. **Pautas de higiene vocal:** Donde se dan una serie de pautas a trabajar para el cuidado de la voz, en cada una de las etapas educativas.



## 2. CUENTO

A través del cuento “la vaca Mimosa”, se pretende de forma lúdica y atractiva para los más pequeños desde el nivel de Educación Infantil, presentar una serie de ejercicios previos y muy básicos para el cuidado de la voz y así mejorar la vocalización y el habla de estos alumnos. En cada página del cuento se trabajan una serie de actividades relacionadas con el cuidado de la voz y la expresión oral, tocando todas las áreas que posteriormente se desarrollarán en el menú de ejercicios:

- Ejercicios de soplo.

- Ejercicios prácticos.
- Ejercicios onomatopéyicos.
- Ejercicios de vocalización.
- Ejercicios de coordinación fonorespiratoria
- Ejercicios de impostación vocal

A lo largo del cuento se presentan distintos personajes, donde además se podrán trabajar otras diversas actividades para los más pequeños, con el fin además de estimular su lenguaje oral:

- Estimulación del lenguaje oral.
- Reproducción y localización de distintas onomatopeyas.
- Memoria auditiva verbal.
- Comprensión verbal.
- Ejercicios de vocalización.



### 3. EJERCICIOS

Los ejercicios se estructuran según el nivel de dificultad en tres niveles, que se corresponden con los niveles de la enseñanza obligatoria: Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria.

### 3.1.-SUBMENÚ VOCALIZACIÓN

La vocalización es muy importante para conseguir una voz clara, nítida y por consiguiente una buena impostación vocal, que es lo que pretendemos con este programa; para ello el alumno tendrá que ejercitar sus órganos fonatorios activos como son la lengua, los labios y la mandíbula, para ello tendrá que practicar una serie de praxias distribuidas según el órgano que se trabaja:

- Praxias linguales.
- Praxias labiales.
- Praxias mandibulares.

Para conseguir una correcta impostación vocal, se logra colocando la voz en los resonadores faciales, y esto se consigue abriendo bastante la boca y levantando la lengua, todo esto se trabaja mediante la práctica de praxias.



#### 3.1.1.- Infantil

Descripción video 1: Donde la vaca nos va comentando la realización de praxias de los órganos bucofonatorios; es decir, realización de praxias linguales, labiales y mandibulares, donde el alumno observando el vídeo las va al mismo tiempo practicando.



### 3.1.2.- Primaria y Secundaria

Descripción video 2: Ahora el alumno tendrá que practicar las praxias sin apoyo de nuestro personaje, para ello es imprescindible que el maestr@ de Audición y Lenguaje se las vaya explicando para su correcta realización a la vez que se presentan en el vídeo.

### 3.2.- SUBMENÚ COORDINACIÓN FONORESPIRATORIA

Se trabaja el soplo y la coordinación fonorespiratoria:

- **Soplo:** Se trata de que nuestro alumno realice la espiración a través del soplo alargándolo lo más posible, con apoyo de la imagen.
- **Coordinación fonorespiratoria:** Se trabajan actividades de soplo con el fonema /s/, ya que dicho fonema favorece la movilidad y trabajo del músculo diafragmático, tan importante para realizar una correcta respiración costo-diafragmática. También es muy importante la emisión de fonemas empezando por los vocálicos, siguiendo de dos en dos y posteriormente combinación de varios en una misma espiración.



### **3.2.1.- Infantil**

#### **3.2.1.1.- Soplo**

Ejercicio 1: Soplo de flor en línea recta: Soplar una flor siguiendo una trayectoria recta.

Ejercicio 2: Soplo de flor en línea curva: Soplar una flor con distintas intensidades siguiendo una trayectoria de varias curvas.

Ejercicio 3: Soplo de flor en tirabuzón: Soplar una flor con distintas intensidades siguiendo una trayectoria de bucles.

#### **3.2.1.2.- Coordinación**

Ejercicio 1: Trabajo del fonema /s/. Vaca en bicicleta: Espiración del fonema /s/ siguiendo una trayectoria recta manteniendo la espiración.

Ejercicio 2: Fonema /a/: Emisión del fonema /a/ en una misma espiración.

Ejercicio 3: Fonema /o/: Emisión del fonema /o/ en una misma espiración.

Ejercicio 4: Fonema /u/: Emisión del fonema /u/ en una misma espiración.

Ejercicio 5: Fonema /e/: Emisión del fonema /e/ en una misma espiración.

Ejercicio 6: Fonema /i/: Emisión del fonema /i/ en una misma espiración.

### **3.2.2.- Primaria**

#### **3.2.2.1.- Soplo**

Ejercicio 1: Trabajo del fonema /s/. Vaca en coche: Espiración del fonema /s/ ascendiendo la intensidad de dicho fonema y después descendiendo la intensidad del mismo.

Ejercicio 2: Trabajo del fonema /s/. Vaca en coche: Espiración del fonema /s/ siguiendo una trayectoria recta, ascendente y finalmente descendente en la intensidad de la emisión del fonema, todo ello en una sola espiración.

Ejercicio 3: Trabajo del fonema /s/. Vaca en moto: Emisión del fonema /s/



en una sola espiración siguiendo una trayectoria de ondas, donde el alumno realiza la espiración con distintas intensidades según el dibujo.

### **3.2.2.2.- Coordinación**

Ejercicio 1: Fonemas /a/ y /o/: Emisión de los fonemas /a/ y /o/ en una misma espiración.

Ejercicio 2: Fonemas /a/ y /u/: Emisión de los fonemas /a/ y /u/ en una misma espiración.

Ejercicio 3: Fonemas /a/ y /e/: Emisión de los fonemas /a/ y /e/ en una misma espiración.

Ejercicio 4: Fonemas /a/ y /i/: Emisión de los fonemas /a/ e /i/ en una misma espiración.

Ejercicio 5: Fonemas /o/ y /a/: Emisión de los fonemas /o/ y /a/ en una misma espiración.

### **3.2.3.- Secundaria**

#### **3.2.3.1.- Soplo**

Ejercicio 1: Vaca en patinete: Espiración del fonema /s/ siguiendo una trayectoria de varias curvas en una sola espiración, con distintas intensidades según el dibujo.

Ejercicio 2: Vaca surfera: Espiración del fonema /s/ siguiendo una onda grande en una sola espiración con intensidad suave-fuerte.suave.

Ejercicio 3: Vaca en avión: Espiración del fonema /s/ siguiendo una trayectoria de bucles con distintas intensidades en una sola espiración.

#### **3.2.3.2.- Coordinación**

Ejercicio 1: Fonemas /a/, /o/ y /u/: Emisión de los fonemas /a/, /o/ y /u/ en una misma espiración.

Ejercicio 2: Fonemas /a/, /u/ y /e/: Emisión de los fonemas /a/, /u/ y /e/ en una misma espiración.

Ejercicio 3: Fonemas /a/, /e/ e /i/: Emisión de los fonemas /a/, /e/ e /i/ en una misma espiración.

Ejercicio 4: Fonemas /o/, /a/ y /u/. Emisión de los fonemas /o/, /a/ y /u/ en una misma espiración.

Ejercicio 5: Fonemas /a/, /o/, /u/, /e/ e /i/: Emisión de los fonemas /a/, /o/, /u/, /e/ e /i/ en una misma espiración.

### 3.3.- IMPOSTACIÓN VOCAL:

Para colocar la voz en los resonadores faciales se trabaja el fonema /m/, pero para no forzar las cuerdas vocales se antepone una vocal, por lo tanto en las emisiones orales, se articulan grupos de sílabas inversas y combinación entre ellas siguiendo distintos grado de dificultad creciente. La vocal antepuesta al fonema /m/ es la vocal /i/ con el fin de agudizar la voz de nuestros alumnos, pues se observa que muchos de los casos de problemas de disfonías, se deben a sobreesfuerzo vocal ocasionando una voz, dura, áspera y agrabada, que lo que se pretende es colocarla en su tono óptimo conversacional, es decir, agudizarlo; en el caso contrario, es decir, de observarse voces muy agudas fuera del tono que les corresponde, se trabaja con el fonema /e/ antepuesto para evitar el forzar la impostación al fonema /m/.

Por lo tanto en los ejercicios presentados, pretendemos elevar el tono, para lo cual se trabaja la articulación de la sílaba inversa /im/.



### **3.3.1.- Infantil**

Ejercicio 1: Combinación de fonemas /am/: Emisión de la sílaba inversa /am/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 2: Combinación de fonemas /em/: Emisión de la sílaba inversa /em/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 3: Combinación de fonemas /im/: Emisión de la sílaba inversa /im/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 4: Combinación de fonemas /om/: Emisión de la sílaba inversa /om/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 5: Combinación de fonemas /um/: Emisión de la sílaba inversa /um/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

### **3.3.2.- Primaria**

Ejercicio 1: Combinación de fonemas /am/, /em/: Emisión de las sílabas inversas /am y /em/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 2: Combinación de fonemas /am/, /im/: Emisión de las sílabas inversas /am e /im/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 3: Combinación de fonemas /am/, /om/: Emisión de las sílabas inversas /am y /om/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 4: Combinación de fonemas /em/, /am/: Emisión de las sílabas inversas /em y /am/ en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 5: Fonema /im/. Escala ascendente del Do al Si: Emisión de la sílaba inversa /im/ siguiendo la escala do-re-mi-fa-sol-la-si, en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

### **3.3.3.- Secundaria**

Ejercicio 1: Combinación de fonemas /im/. Notas Do, Re, Do: Emisión de la sílaba inversa /im/ siguiendo las notas de la escala musical do-re-do, en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 2: Combinación de fonemas /im/. Notas Do, Re, Mi, Re, Do: Emisión de la sílaba inversa /im/ siguiendo las notas de la escala musical do-re-mi-re-do, en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 3: Combinación de fonemas /im/. Notas Do, Re, Mi, Fa, Mi, Re, Do: Emisión de la sílaba inversa /im/ siguiendo las notas de la escala musical do-re-

mi-fa-mi-re-do, en una sola espiración mantenida, lo mas largo posible.

Ejercicio 4: Combinación de fonemas /im/. Vaca en patinete. salto en por encima de un árbol: Emisión de la sílaba inversa /im/ siguiendo una trayectoria ascendente- descendente de la intensidad del sonido, donde nuestro personaje tiene que evitar ciertos obstáculos en su trayectoria.

Ejercicio 5: Combinación de fonemas /im/. Vaca en patinete, circuito en forma de onda: Emisión de la sílaba inversa /im/ siguiendo una trayectoria ascendente- descendente de la intensidad del sonido por dos veces, donde nuestro personaje tiene que evitar ciertos obstáculos en su trayectoria.

#### 4.4.- PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

En este submenú se proporcionan una serie de pautas de higiene vocal a tener en cuenta para el cuidado y mantenimiento de la voz, distribuidas según los tres niveles educativos que trabajamos.



**4.4.1.- Pautas de higiene vocal para Educación Infantil:**

- Evita chillar, reír y gritar fuerte en clase, en el patio, en casa y en la calle.
- Tienes que tener siempre la cabeza y los pies secos, para no coger resfriados.
- Respira siempre por la nariz y no por la boca.
- Cuando hables o soples coge siempre el aire por la nariz y sácalo por la boca.
- Abrígate bien la garganta para no coger frío en ella.
- No hables muy alto cuando haya ruido a tu alrededor, en la clase, en el patio, en casa ni en la calle.
- Utiliza siempre la respiración costo-diafragmática hinchando la barriga, siempre que hables.

**4.4.2.- Pautas de higiene vocal para Educación Primaria:**

- Evita tomar bebidas excesivamente frías ni muy calientes y comidas picantes, porque resecan la garganta.
- Abrígate bien la garganta para no coger frío en ella.
- Evita chillar, reír y gritar muy fuerte con voz forzada, tanto en clase, en el patio, en casa como en la calle.
- Evita poner en tensión los músculos de la cara, el cuello, la garganta y los hombros cuando hables.
- Procura respirar siempre por la nariz y no por la boca.
- Cuando hables o soples coge siempre el aire por la nariz y sácalo por la boca.
- Utiliza siempre la respiración costo-diafragmática hinchando la barriga, siempre que hables.

**4.4.3.- Pautas de higiene vocal para Educación Secundaria:**

- Evita el ataque vocal brusco del sonido.
- Evita chupar caramelos de menta si presentas irritación de garganta, chupa caramelos de regaliz o cítricos.
- Hay que mantener un ritmo regular del sueño, durmiendo suficientes horas.
- No utilizar la voz si padeces laringitis, habrá que esperar a que ésta vuelva por sí sola.
- Evita chillar, reír y gritar estruendosamente con vocalizaciones forzadas.
- Evita toser fuerte y aclarar la garganta con carraspeo, sólo tose en un solo golpe.
- Guarda una correcta posición postural de pie y sentado con: tronco estirado y barbilla ligeramente metida hacia dentro para estirar la nuca y finalmente cabeza conjuntamente en plano vertical.

- Utiliza en todo momento la respiración costo-diafragmática cuando hables.
- Evita los ambientes cargados de humo, porque irritan y producen sequedad en la garganta.
- Evita cambios bruscos de temperatura.
- Humidifica el ambiente cuando haya calefacción, colocando un recipiente con agua sobre el radiador.
- Ante el cansancio vocal realiza los siguientes ejercicios:
  - Con la boca abierta en posición de la /a/, adelantamos el predorso de la lengua contra los incisivos inferiores, manteniendo el ápice detrás de los mismos y articulamos en el siguiente orden /a- e-i/, /i-e-a/. Los labios permanecerán relajados sin permitir que las comisuras vayan hacia atrás.
  - Con la boca entreabierta colocamos la lengua extendida en su base, apoyándola en las muelas y levemente en los incisivos inferiores, tocando con su borde la parte interna del labio inferior. En esta posición se experimentará la sensación de una lengua muy gruesa que ocupa todo el espacio bucal. Después abre y cierra despacio la boca intentando llegar a su máxima amplitud, mientras la lengua permanece inmóvil y relajada, los labios y el cuello no deberán contraerse.
- Ten en cuenta que hablar en posición supina o acostado, fuerzas las cuerdas vocales.
- No eleves la cabeza al hablar, cantar o llamar, porque de esta manera también fuerzas las cuerdas vocales.

## **CONCLUSIÓN**

---

Esperamos haber conseguido con esta aplicación colaborar con las personas que diariamente trabajan con alumn@s con problemas de voz ayudando en la medida de lo posible a dar importancia a un instrumento que utilizamos cotidianamente como es la voz, para lo que será muy importante tanto el aspecto preventivo como la intervención directa.

Agradeceríamos nos hicierais llegar a nuestro correo electrónico cualquier necesidad de mejora o carencia que veáis, el ser una primera versión nos hemos propuesto hacer despegar un proyecto de continuidad y para ello se nos hace necesario la colaboración de todas las personas que lo utilicen.