

Prevención de disfonías en Primaria

PÁGINA 4 EN BLANCO

Prevención de disfonías en Primaria

Isabel M. Nieto Cordero

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología
Dirección General de Ordenación, Renovación y Centros
Mérida, 2002

© Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología 2002
© *Prevención de disfonías en Primaria* de Isabel M. Nieto Cordero
del C.P.R. de Trujillo

Edita:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología
Dirección General de Ordenación, Renovación y Centros
Mérida. 2002

Colección:

Unidades Didácticas

Diseño de línea editorial:

JAVIER FELIPE S.L. (Producciones & Diseño)

I.S.B.N.:

84-95251-89-2

Depósito Legal:

BA-789-2002

Fotomecánica e Impresión:

Artes Gráficas REJAS (Mérida)

Índice

1.- JUSTIFICACIÓN	9
--------------------------------	---

2.- TEMPORALIZACIÓN	11
----------------------------------	----

3.- OBJETIVOS	
3.1.- Objetivos Generales de la Educación para la Salud	12
3.2.- Objetivos Generales de Etapa	12
3.3.- Objetivos Generales de Área	13

4.- CONTENIDOS	
4.1.- Conceptos	15
4.2.- Procedimientos	16
4.3.- Actitudes	16

5.- ACTIVIDADES	
5.1.- Actividad inicial	18
5.2.- Las Actividades	20

6.- METODOLOGÍA	28
------------------------------	----

7.- EVALUACIÓN	30
-----------------------------	----

8.- BIBLIOGRAFÍA	31
-------------------------------	----

PÁGINA 8 EN BLANCO

1.- JUSTIFICACIÓN

La sociedad actual ha generado nuevos problemas relacionados con la salud, y éstos exigen de la ciudadanía una preparación más adecuada que les permita prevenirlos eficazmente. Aprender a autocuidarse se perfila hoy como objetivo prioritario.

Desde la infancia deben crearse unos hábitos de higiene física y mental que permitan un desarrollo personal sano, apreciar el cuerpo y su bienestar, mejor calidad de vida y relaciones interpersonales basadas en el desarrollo de la autoestima de las personas.

La Educación para la Salud (EPS) se ha introducido en los currícula como tema transversal. El hecho de no enmarcarse específicamente en ninguna de las disciplinas clásicas del saber hace necesaria la colaboración de todas ellas para contribuir eficazmente a su desarrollo, de esta forma no se añade un aspecto más a trabajar en nuestras aulas, sino que se enriquecen las áreas de los currícula, dotando al alumno de una educación más completa. Así, la EPS debe impregnar el conjunto de la actividad educativa, hasta convertirse en una línea de actuación preferente en los centros.

El niño utiliza el grito desde su edad más temprana como expresión de protesta, alegría, dolor, irritación, miedo o simplemente para llamar la atención. También debe tenerse en cuenta que el mundo de los niños es ruidoso, caracterizado por chillidos, gritos, expresiones de júbilo durante las prácticas deportivas, etc... que no hacen más que fijar hábitos incorrectos desde el punto de vista fonatorio. Aunque esto ha sido siempre así, las enfermedades vocales infantiles han ido en aumento en los últimos años. Entre estas enfermedades destaca por su frecuencia la disfonía que es una alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades (intensidad, tono, timbre) debido a un trastorno orgánico o a una incorrecta utilización de la voz.

Respecto a las disfonías infantiles, las de etiología disfuncional son las de mayor prevalencia. Las alteraciones vocales por disfunción son más frecuentes en los varones que en las niñas. Le Huche y Allali (1994) afirman que, generalmente, se constituyen hacia los seis o siete años de edad y, en lo que se refiere al temperamento, encuentran dos estilos de alumnos disfónicos:

- Niños vitales, autoritarios, voluntarios, algo rígidos, que presentan una energía difícil de canalizar, a veces con una agresividad latente. Es el caso más frecuente.
- Niños introvertidos, (al menos en apariencia) tímidos, testarudos (eternos insatisfechos) perfeccionistas.

La disfonía se instala lentamente, percibiendo el niño primeramente una ligera fatiga vocal y una sensación de contracción faringo-laríngea. Posteriormente, el enronquecimiento es cada vez más frecuente hasta llegar a ser permanente.

Con esta Unidad Didáctica pretendemos transmitir a los discentes a través de sus docentes una conciencia progresiva del cuerpo y las exigencias que plantea su cuidado y desarrollo equilibrado. La presente Unidad Didáctica irá destinada al primer nivel de Primaria (1º de primaria). Hemos elegido este nivel porque creemos que el niño acude al Colegio con malos hábitos fonatorios. (Gritos repentinos, protestas, tos fuerte, lloro colérico, imitación de ruidos fuertes durante el juego,...) y es en clase, y desde el primer momento donde puede aprender a corregirlos y controlarlos.

Es conveniente prevenir y preservar la salud del aparato vocal, a ser posible desde la infancia, para no caer en afecciones laríngeas por mal uso y abuso de voz.

Para Estellés (1992) los aspectos que debe comprender la educación de la voz en el escolar son:

- En primer lugar, un programa de sensibilización del alumno sobre la importancia que tiene para él la educación y el cuidado de su voz.
- Complementariamente, proporcionarle pautas de higiene vocal, además de hábitos correctos de respiración y utilización adecuada del sistema de resonancia.
- El último aspecto lo constituye la detección temprana del mal uso vocal, puesto que los hábitos incorrectos se instauran en la infancia y, aunque en dicha etapa no se manifieste un problema vocal, es presumible que, al llegar la edad adulta, el deterioro de la voz sea difícilmente reversible.

Debemos saber que las cuerdas vocales, no son “cuerdas” que puedan romperse por el uso. Al contrario, se fortalecen cuanto más se emplean. Su utilización no debe causar temor. Si se produce una irritación a causa de un uso excesivo, la naturaleza se encargará de repararla siempre que se respete la moderación vocal.

Lo que perjudica la voz, no es su fuerza ni su uso prolongado sino el esfuerzo para emitirla (forzamiento vocal).

La voz debe ser siempre un acto espontáneo.

2.- TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad se desarrollará a lo largo de *un curso académico*. Al ser nuestro principal objetivo la adquisición de buenos hábitos fonatorios es conveniente que el alumno los haga de forma progresiva y constante hasta que los tenga interiorizados y los realice de forma mecánica. (Ej.: la respiración abdominal).

Se podría dedicar una semana a exponer los contenidos teóricos de la unidad, así como a desarrollar la actividad inicial y globalizar todas las áreas en torno a ella, dependiendo de la profundidad con la que se quiera trabajar la unidad; pues ésta debe tratarse con flexibilidad y apertura, para que pueda ser adaptada a los distintos entornos con menor o mayor extensión.

Los ejercicios de postura corporal se realizarán diariamente observando la manera de sentarse y de hablar en los alumnos y corrigiendo los fallos.

Para la relajación y respiración se dedicará el momento que creamos más oportuno a lo largo de la jornada escolar evitando los de más excitación. Al trabajar coordinadamente con los compañeros de Educación Física y de Música se pueden aprovechar estas horas para realizar los ejercicios.

3.- OBJETIVOS

3.1.- Objetivos Generales de la Educación para la Salud

Un Centro escolar debe ser un agente promotor de la salud pues entre otras cosas debe marcar unas pautas que contribuyan a que los alumnos lleven en la escuela una vida saludable.

Young y Williams (1989) en un informe para la O.M.S. señalan entre otras cosas las características que debe reunir una escuela promotora de salud:

- Centrarse en la participación activa de los alumnos, con una serie de métodos variados para desarrollar destrezas.
- Reconocer una amplia gama de influencias sobre la salud de los alumnos y tener en cuenta sus actitudes, valores y creencias.
- Reconocer que muchas destrezas y procesos básicos son comunes a todos los temas de salud y que éstos deberían programarse como parte del currículum.
- Considerar que el desarrollo de la autoestima y de la autonomía personal son fundamentales para la promoción de una buena salud.
- Considerar la promoción de la salud en la Escuela muy importante para todas las personas que en ella conviven.
- Reconocer el papel ejemplarizante de los profesores.
- Considerar que el apoyo y la cooperación de los padres es esencial para una escuela promotora de salud.

3.2.- Objetivos Generales de Etapa

- ⇒ Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo adaptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- ⇒ Establecer relaciones equilibradas y constructivas con las personas en situaciones sociales conocidas, comportarse de manera solidaria, reconociendo y valorando críticamente las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basada en diferencias de sexo, clase social, creencias, raza y otras características individuales y sociales.
- ⇒ Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la conciencia humana y obrar de acuerdo con ellos.

- ⇒ Identificar y plantear interrogantes y problemas a partir de la experiencia diaria, utilizando tanto los conocimientos y los recursos materiales disponibles como la colaboración de otras personas para resolverlos de forma creativa.

3.3.- Objetivos Generales de Área

3.3.1.- ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL

- ⇒ Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado corporal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano y de sus posibilidades y limitaciones, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (características físicas, personalidad, etc...)
- ⇒ Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- ⇒ Reconocer y apreciar su pertenencia a unos grupos sociales con características y rasgos propios, respetando y valorando las diferencias con otros grupos y rechazando cualquier clase de discriminación por este hecho.
- ⇒ Identificar, plantearse y resolver interrogantes y problemas relacionados con elementos significativos del entorno, utilizando estrategias, progresivamente más sistemáticas y complejas, de búsqueda, almacenamiento y tratamiento de la información, de formulación de conjeturas, de puesta a prueba de las mismas y de exploración de soluciones alternativas.

3.3.2.- ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ⇒ Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
- ⇒ Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.
- ⇒ Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- ⇒ Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

3.3.3.- ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

- ⇒ Utilizar la voz y el propio cuerpo como instrumentos de representación y comunicación plástica, musical y dramática y contribuir con ello al equilibrio afectivo y la relación con los otros.
- ⇒ Realizar producciones artísticas de forma cooperativa que supongan papeles diferenciados y complementarios en la elaboración de un producto final.
- ⇒ Conocer los medios de comunicación en los que operan la imagen y el sonido y los contextos en que se desarrollan, siendo capaz de apreciar críticamente los elementos de interés expresivo y estético.
- ⇒ Tener confianza en la elaboraciones artísticas propias, disfrutar con su realización y apreciar su contribución al goce y al bienestar personal.

3.3.4.- ÁREA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

- ⇒ Utilizar la lectura como fuente de placer, de información y de aprendizaje y como medio de perfeccionamiento y enriquecimiento lingüístico y personal.
- ⇒ Combinar recursos expresivos lingüísticos y no lingüísticos para interpretar y producir mensajes con diferentes intenciones comunicativas.

4.- CONTENIDOS

4.1.- Conceptos

4.1.1.- ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL

- ⇒ El hombre y la mujer como seres vivos. Los procesos de crecimiento y transformación del cuerpo.
- ⇒ Aspectos básicos de las funciones de relación, nutrición... y localización de los principales órganos y aparatos.
- ⇒ Factores y prácticas que favorecen o perturban la salud (deporte, descanso, contaminación...)
- ⇒ Usos y costumbres en la alimentación y sus repercusiones sobre la salud.
- ⇒ Actividades destinadas al propio cuidado personal en relación a la alimentación, la higiene, el vestido y los objetos de uso individual.

4.1.2.- ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ⇒ Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento: tono, respiración, relajación, contracción, etc...
- ⇒ La respiración abdominal.
- ⇒ La relajación (hombros, cuello, labios, lengua y mandíbula...)
- ⇒ Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales (ritmo, duración, secuencia, velocidad...).
- ⇒ Efectos de la actividad física en el proceso de desarrollo, en la salud y en la mejora de las capacidades físicas.
- ⇒ El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y actividades.
- ⇒ La regulación del juego: normas y reglas básicas.

4.1.3.- ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

- ⇒ Emisión de la voz: respiración, articulación, resonancia, entonación.
- ⇒ Hábitos fonatorios (positivos y negativos).

4.1.4.- ÁREA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

- ⇒ Características de la situación de comunicación, intenciones comunicativas y formas adecuadas.

4.2.- Procedimientos

4.2.1.- ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL

- ⇒ Recogida y elaboración de informaciones sobre usos y costumbres de cuidado corporal.
- ⇒ Análisis de las repercusiones de determinadas prácticas y actividades sociales sobre el desarrollo y la salud.
- ⇒ Utilización de técnicas de consulta e interpretación de guías y modelos anatómicos para la identificación de órganos y aparatos.

4.2.2.- ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ⇒ Adopción de hábitos de higiene corporal y postural.
- ⇒ Adopción de las medidas de seguridad y utilización correcta de los espacios y materiales
- ⇒ Utilización de reglas para la organización de situaciones colectivas de juego (juegos cooperativos, juegos de patio, grandes juegos...)

4.2.3.- ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

- ⇒ Práctica de relajación, respiración, articulación y entonación.
- ⇒ Improvisación de motivos, frases y pequeñas formas, rítmicas y melódicas.

4.2.4.- ÁREA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

- ⇒ Lectura de textos en voz alta empleando la pronunciación, el ritmo y la entonación adecuados a su contenido.
- ⇒ Producción de textos orales de manera adecuada.

4.3.- Actitudes

4.3.1.- ÁREA DE CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL

- ⇒ Adopción de hábitos de limpieza, de salud, de alimentación sana y de prevención de enfermedades.

- ⇒ Sensibilidad ante la influencia de las condiciones de vida en las limitaciones y carencias físicas.
- ⇒ Actitud crítica ante los factores y prácticas sociales que favorecen o entorpecen el desarrollo sano del cuerpo y comportamiento responsable ante los mismos.

4.3.2.- ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ⇒ Aceptación de las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo en los aspectos sensorial, motor y de crecimiento.
- ⇒ Respeto por las diferencias derivadas de los distintos aspectos de crecimiento y desarrollo corporal.
- ⇒ Valoración y aceptación de la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones, y disposición favorable a la superación y el esfuerzo.
- ⇒ Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y su desarrollo.
- ⇒ Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
- ⇒ Respeto a los propios límites y restricción de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.
- ⇒ Aceptación, dentro de una organización en equipo, del papel que corresponda desempeñar como jugador.

4.3.3.- ÁREA DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA

- ⇒ Valoración de la voz y del propio cuerpo como instrumentos de expresión y comunicación.
- ⇒ Disfrute con el canto propio y la producción y expresión vocal e instrumental.
- ⇒ Valoración del trabajo en grupo: actuación desinhibida, integración, calidad de la interpretación, respeto a la persona que asuma la dirección y las normas de trabajo en grupo.
- ⇒ Valoración del silencio.
- ⇒ Rechazo del ruido molesto y desagradable y sensibilidad ante la contaminación sonora.

4.3.4.-ÁREA DE LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

- ⇒ Valoración de la lectura y la escritura como fuente de placer y diversión.
- ⇒ El respeto de las normas de diálogo (turno de palabra).

5.- ACTIVIDADES

Las actividades que a continuación se proponen, las podrán en práctica tanto el tutor/a como los compañeros de Educación Física y Música, pues las características de la unidad se adaptan perfectamente a estas áreas. La organización del Equipo Docente y las necesidades de los alumnos serán la base para la distribución de las actividades en el área y momento adecuado.

5.1.- Actividad inicial

Se reunirá a los niños y se les proyectará una película donde se vean los malos hábitos que tienen al hablar (gritos cuando juegan en el recreo, tono de voz cuando quieren hacerse oír por encima de los compañeros, gritos de alegría cuando su equipo marca un gol, tono de voz empleado en discusiones, forma de llorar cuando están enfadados,...)

Para seleccionar esta actividad sería necesario tener en cuenta entre otros los siguientes puntos:

- Comprobar que el material se ajusta lo más posible a los objetivos a conseguir.
- La duración de este recurso audiovisual no deberá superar los 20 ó 25 minutos con las pausas necesarias para aclarar expresiones, conceptos...

Siempre que las circunstancias lo permitan, sería preferible que los niños fueran los protagonistas de la filmación para que viesan sus defectos.

Al acabar la película el profesor guiará la conversación para que los alumnos vean lo que está mal, pues el alumnado tiene tendencia a “consumir” imágenes sin digerirlas, si se dosifica su utilización el aprovechamiento resulta notable.

Se anotarán en la pizarra los defectos que hayan aparecido y aquellos que el profesor estime oportunos.

Cuando todos los alumnos tengan claro lo que es correcto se elaborará un mural, se colgará en un sitio visible de la clase y permanecerá colgado el tiempo que dure el desarrollo de la Unidad. De esta forma el mural recordará al niño su comportamiento y le permitirá comprobar el nivel de adquisición de los buenos hábitos.

A título orientativo podría ser:

PAUTAS DE ACTUACIÓN		
PAUTAS AMBIENTALES	PAUTAS FONATORIAS	PAUTAS PERSONALES
SÍ	SÍ	SÍ
<ul style="list-style-type: none"> - Procurar que el aula esté bien cuidada y limpia. - Dormir y descansar en ambiente ventilado, no demasiado caldeado, que reseca la garganta. Dormir diariamente más o menos las mismas horas. - Hablar en lugares poco ruidosos; evitar el ruido excesivo o la música muy alta. - Cuando esté puesta la calefacción colocar recipientes con agua en los radiadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca gritar al hablar. - No forzar la voz. - Practicar actividades deportivas y salidas al aire libre. Evitar el sedentarismo. - Realizar una respiración costodiafragmática, evitando la respiración incorrecta. - Vocalizar adecuadamente al hablar, evitando pronunciar con la boca ocupada: chicles... - Aumentar la intensidad cuando sea necesario, sin forzar la garganta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener una higiene alimentaria regular en cantidad y calidad. Regularidad en la defecación. - Tomar alimentos ricos en potasio y fósforo: patatas, fruta, sobre todo plátano; carne preferentemente de vaca, y tomate. - Beber bastante agua todos los días. - Llevar ropa adecuada según la temperatura ambiental. - Mantener una postura correcta; cabeza recta, hombros relajados y hacia atrás, respiración adecuada. - Mantener las fosas nasales descongestionadas. Limpiar con suero fisiológico, agua marina... - Acudir al médico cuando algún problema de voz no desaparezca pasados unos días.
NO	NO	NO
<ul style="list-style-type: none"> - Evitar ambientes demasiados fríos y secos y muy caldeados. - Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire fresco. - Evitar áreas polvorientas y de humos. - Evitar la inhalación de tóxicos: disolventes, irritantes... 	<ul style="list-style-type: none"> - No hablar de forma forzada. - Evitar forzar los músculos de la cara, cuello, garganta y hombros. - Intentar quedarse sin aire a mitad de frase o en fase de inspiración. - Evitar el reposo vocal a no ser que sea prescrito por el médico. - No competir con un ruido excesivo. - Evitar ruidos impropios de la voz: gritar, reír demasiado fuerte... Pautas personales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anular factores irritativos para las cuerdas: alimentos que provoquen reacciones alérgicas como urticarias, eccemas. - No realizar comidas copiosas y demasiado condimentadas. - No tomar bebidas ni muy frías ni demasiado calientes. - Evitar llevar objetos que opriman la garganta. - Evitar la obesidad. - Evitar pantalones estrechos, cinturones apretados. - Evitar situaciones conflictivas.

Durante los días siguientes el profesor explicará en clase cada punto para que los alumnos comprendan el por qué de estas conductas, haciendo hincapié en aquellas que son de fácil aplicación, y no por ello menos eficaces:

- Práctica de actividades deportivas y salidas al aire libre.
- Higiene alimenticia regular, sin excesos calóricos, evitando las comidas copiosas, muy condimentadas.
- Eliminar factores que actúan de manera irritativa sobre las cuerdas vocales, los cambios bruscos de temperatura, los ambientes caldeados...
- Observar un ritmo regular y estable de sueño, así como la regularidad en el funcionamiento intestinal y el ritmo de las deposiciones, son frecuentes las molestias provocadas por el estreñimiento.
- Finalmente se recomienda reducir al máximo las situaciones de falta de sueño, la vida agitada, el descontrol emotivo...

Las normas elaboradas se fotocopiarán y cada niño llevará una fotocopia a su casa para que siga las mismas pautas de conductas. El profesor puede reunirse con los padres para explicarles la importancia de estas normas y como pueden colaborar en casa para ayudar a su hijo. A continuación se señalan una serie de recomendaciones para intentar modificar el ambiente en el que se desarrollan los malos hábitos vocales:

- Evitar situaciones de ruidos y gritos.
- Hablar en casa despacio, claro y sin gritos, no hablar desde lejos.
- Usar los aparatos de audio con intensidad normal.
- Evitar bebidas frías...
- Habituarse al niño a que sepa escuchar y que él también sea escuchado.

Este puede ser el punto de partida para planificar el grueso de las actividades dirigidas a controlar los hábitos fonatorios de los alumnos y, muy importante, hacerlos notar.

Las recomendaciones pueden ir precedidas de una explicación muy elemental y adaptada a la edad de los alumnos de por qué hablamos, los órganos que intervienen en la producción de la voz y la importancia de la voz en la comunicación. Todo ello contribuirá a un mejor conocimiento de su cuerpo.

5.2.- Las actividades

Todas las actividades que deben tener un carácter relajado y recreativo, se podrían distribuir en tres grandes grupos:

1.- *La postura corporal*

Se intentará que el niño no estire el cuello, levante la barbilla y tense exageradamente los músculos laríngeos durante la fonación.

Se comenzará por sentarse de forma adecuada con los hombros relajados (redondeados), la columna derecha y la cabeza elevada, pero sin levantar la barbilla (haciendo un ángulo de 90° aproximadamente con el cuello).

2.- *La relajación*

Parece un poco exagerado pretender una relajación total de los alumnos cuando no han tenido entrenamiento para ello. Por ello comenzaremos con una relajación localizada en una o varias partes del cuerpo, intentando avanzar progresivamente desde la localización de los elementos corporales hasta el dominio de los movimientos.

Se han seleccionado aquellos elementos que tienen relación con la emisión de la voz:

2.1.- Los hombros

- Mover los hombros describiendo con ellos círculos amplios (Hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y hacia delante), manteniendo los brazos relajados a lo largo del cuerpo.
- Los alumnos deben imaginar que tienen un gran peso encima de los hombros y deben sujetarlo para que no se caiga (contraerlos), después lo soltamos bruscamente dejándolo caer.
- Los niños son marionetas con unos hilos que sujetan los hombros. Le daremos órdenes al hilo para que tire y eleve o suelte y afloje esa parte.

2.2.- El cuello

Imaginar que tenemos alrededor del cuello un collarín que nos ahoga, apretar los dientes y forzar el gesto para intentar ensancharlo, después soltar.

2.3.- La lengua, los labios y el paladar.

Proponemos diez niveles de dificultad progresiva; seleccionar los más adecuados para mejorar la habilidad motora. Realizarlos tres veces.

- Nivel 1
 - 1.- Apretar y aflojar los labios sin abrir la boca
 - 2.- Mascar 5 veces
 - 3.- Abrir y Cerrar la boca deprisa

- 4.- Abrir y Cerrar la boca despacio
 - 5.- Sacar la lengua lo máximo posible
 - 6.- Sacar la lengua lo mínimo posible, asomando sólo la punta entre los labios.
- Nivel 2
 - 1.- Abrir la boca despacio y cerrarla deprisa.
 - 2.- Abrir la boca deprisa y cerrarla despacio
 - 3.- Morderse el labio inferior con los dientes superiores
 - 4.- Abrir la boca, sacar la lengua y meter la lengua cerrando la boca.
 - 5.- Abrir la boca y sacar la lengua manteniéndola en posición horizontal.
 - 6.- Abrir la boca, sacar la lengua y llevarla a izquierda y derecha.
 - Nivel 3
 - 1.- Realizar rápidos movimientos de unión y separación de labios, articulando /pápápápá/.
 - 2.- Articulación de /aou/ y de /aei/, exagerando el movimiento de los labios.
 - 3.- Proyectar labios unidos hacia fuera y sonreír.
 - 4.- Sacar la lengua despacio y meterla deprisa.
 - 5.- Sacar la lengua deprisa y meterla despacio.
 - 6.- Abrir la boca, sacar la lengua y llevarla hacia arriba y hacia abajo.
 - Nivel 4
 - 1.- Sostener una pajita con los labios.
 - 2.- Llevar los labios hacia adentro (desdentados) y proyectarlos hacia fuera.
 - 3.- Dar 10 besos sonoros y sonreír.
 - 4.- Sacar la lengua larga y fina.
 - 5.- Sacar la lengua corta y ancha.
 - 6.- Pasar la punta de la lengua por el borde de los incisivos superiores, describiendo un arco cada vez mayor que abarque también el borde de los caninos y los premolares.
 - Nivel 5
 - 1.- Hinchar carrillos y, al apretarlos con las manos, hacer explosión con los labios.
 - 2.- Hinchar los carrillos manteniendo el aire en la boca al apretar fuertemente los labios, a pesar de dar golpes para hacer explosión.

- 3.- Relamerse el labio superior con la punta de la lengua, de izquierda a derecha y viceversa.
- 4.- Repetir la actividad anterior con el labio inferior.
- 5.- Relamerse con la punta de la lengua los labios superior e inferior en movimiento circular de izquierda a derecha y viceversa.

• Nivel 6

- 1.- Mantener pasivo el labio inferior y moverlo con los dedos verticalmente.
- 2.- Dar 5 bostezos (movimiento del velo del paladar).
- 3.- Apoyar la punta de la lengua en la cara interna de las mejillas, golpeándolas alternativamente.
- 4.- Tocar con la punta de la lengua los incisivos superiores e inferiores por fuera.
- 5.- Repetir la actividad anterior, pero por dentro.

• Nivel 7

- 1.- Proyectar labios unidos, llevarlos a la derecha, a la izquierda y sonreír.
- 2.- Zumbar los labios, imitando el sonido del avión.
- 3.- Hacer movimientos giratorios con la lengua colocada entre los labios y el sistema dentario.
- 4.- Tocar el paladar con el dorso de la lengua (/K/).
- 5.- Tocar con la punta de la lengua los incisivos superiores e inferiores por fuera y por dentro, alternativamente.
- 6.- Tocar con la punta de la lengua los molares superiores e inferiores a derecha e izquierda, alternativamente.

• Nivel 8

- 1.- Tocar con el dorso de la lengua el paladar duro, imitando el paso de un caballo. Pasar de ritmo lento a rápido y viceversa.
- 2.- Dar las campanadas del Big-Ben. Dan don dan don.
- 3.- Imitación de gárgaras.
- 4.- Movimientos rápidos de salida y de entrada de la lengua, vibrando sobre el labio superior.
- 5.- Doblar la lengua sujeta por los incisivos superiores e impulsarla con fuerza hacia fuera.
- 6.- Pasar la punta de la lengua por el centro del paladar de atrás hacia delante y viceversa.

- Nivel 9

- 1.- Doblar los bordes de la lengua hacia adentro formando un canal longitudinal.
- 2.- Doblar la lengua hacia arriba y hacia atrás con ayuda de los incisivos superiores.
- 3.- Doblar la lengua hacia abajo y hacia atrás con ayuda de los incisivos inferiores.
- 4.- Golpear los alvéolos superiores con la punta de la lengua.
- 5.- Articular rápidamente: la, la, la...
- 6.- Con la punta de la lengua dirigida hacia el paladar, iniciar movimientos de choque contra los incisivos superiores, que terminen con la salida de la lengua entre los labios.

- Nivel 10

- 1.- Movimientos vibratorios de labios y de todo el tórax y brazos.
- 2.- Poner la lengua entre los labios y hacer vibración de labios y lengua.
- 3.- Articular rápidamente
tl,tl,tl,tl
dl,dl,dl,dl
cl,cl,cl,cl
- 4.- Articular rápidamente
tr,tr,tr,tr
dr,dr,dr,dr

3.- La respiración

La respiración es la base de la fonación, pues son los músculos abdominales los que otorgan el apoyo necesario al aire, y siendo la voz aire sonorizado localiza su apoyo en ellos, de aquí la importancia de una correcta respiración, por ello se intentará que el niño aprenda a respirar correctamente.

La forma más idónea es la torácico-abdominal, en ella puede verse como el abdomen sube y baja.

Se puede comenzar con una respiración bucal, estimulando al niño para que sople durante espacios largos de tiempo. Ej.: Hinchar globos, apagar velas, mover papelitos o pelotas de ping-pong...

Más tarde se continuará con el aprendizaje de la espiración nasal hasta lograr que el alumno aprenda a sonarse correctamente y a partir de aquí continuaremos con la inspiración, hasta lograr que el alumno consiga un dominio de la respiración.

Para intentar hacer más agradables estos aprendizajes a los niños se intentará que en la mayoría de las ocasiones, los ejercicios sean en forma de juegos.

A título de ejemplo podemos mencionar los siguientes:

✓ *Cuento (representación)*

- 1.- Primero lee el cuento el profesor y a continuación estimulará a los alumnos para que lo repitan con él.
- 2.- Cuando se indica deben llenar la boca de aire y soplarlo con fuerza.

Cuento:

*Soy el lobo feroz
soplando con fuerza haré algo atroz.
primero intento una casa de paja tirar
¡soplaré y soplaré! Y la casita derribaré
¡un, dos! me lleno la boca de aire
lo expulso y lo consigo ya.*

*De nuevo enfurecido
me dirijo a una de ladrillos
Y como soy muy pillo,
¡soplaré y soplaré! Y la casita derribaré
¡un, dos! me lleno la boca de aire
lo expulso y lo consigo ya.*

✓ *Juego: Inflar y desinflar globos*

- 1.- Repartir a los alumnos un globo.
- 2.- Cuando se indica deben llenar la boca de aire y soplar el globo con fuerza.
- 3.- Desinflar el globo.



✓ *Juego*

- 1.- Colocarse por parejas uno frente a otro.
- 2.- Ponerse una bolita de papel encima de la palma de la mano.
- 3.- Tratar de tirar la bolita del compañero a partir de soplidos. Ganará el primero que lo consiga de cada pareja.

✓ *Juego-canción*

- 1.- Poner ritmo de RAP a la canción.
- 2.- Colocarse a gatas e imitar a los perros cuando van olfateando en busca de algo.

Canción:

*Somos perros policías
que tenemos que oler cosas y cosas cada día
para así poder detectar
si algún peligro puede pasar.*

✓ *Juego “Los globos vivientes”*

- 1.- Somos globos. Inspiramos profundamente para inflarnos.
- 2.- ¡Cuidado! se nos escapa el aire (echar un poco por la boca). Intentaremos evitarlo (cerrar la boca de nuevo). ¡vaya! nos hemos pinchado (expulsarlo por la boca).

✓ *Juego “ La fiesta del globo ”*

- 1.- Repartir a los alumnos en dos grupos iguales, con los globos de un color diferente cada uno.
- 2.- Al oír la señal del profesor comenzar a inflar los globos. Parar a la siguiente señal.
- 3.- Ganará el equipo que más globos haya podido inflar en el tiempo dado.

✓ *Juego competición*

- 1.- Trazar una línea en el suelo.
- 2.- Situarse todos en la línea de salida con un papelito en la mano.
- 3.- Al oír la señal inspirar profundamente hasta pegar el papelito a la nariz.
- 4.- Ganará el que recorra más espacio sin que se le despegue el papelillo.

✓ *Juego carreras de coches, competición*

- 1.- Trazar un circuito en un papel continuo.

- 2.- Situar a los niños que vayan a competir en la línea de salida, con un cochecito hecho de cartulina.
- 3.- Al oír la señal inspirar profundamente.
- 4.- Tratar de que el coche avance a partir de soplos.
- 5.- Ganará el primer coche que llegue a la meta.

Siempre que trabajemos con estos niños debemos aprovechar cualquier actividad cotidiana para entablar una conversación con el niño, un dibujo, el cuidado de las plantas...

Cualquier experiencia vivida por el niño puede servirnos como punto de partida para hablar con él, también podemos explicarle el proceso de desarrollo de cada uno de estos acontecimientos. Recordamos un viaje, una visita a casa de los abuelos, un cumpleaños etc...

Así mismo nos pueden servir los cuentos, que fomentan la imaginación del niño, les descubren las cosas más maravillosas, les divierten, les enseñan a escuchar, a pensar y a hablar.

6.- METODOLOGÍA

Las características de esta Unidad la hacen eminentemente práctica, por ello se empleará una metodología activa haciendo al niño protagonista del aprendizaje.

Esta U.D. se va a llevar a cabo desde una perspectiva globalizadora, que no prescribe métodos concretos, sino que sugiere pautas para organizar y articular los conocimientos en secuencias de aprendizajes orientados a un fin concreto con sentido e intencionalidad, y situados en contextos que permiten su significatividad y funcionalidad.

Se partirá de un centro de interés que deba estudiarse en el curso, en este caso “el conocimiento del cuerpo” y a partir de él se desarrollarán las actividades. Como hemos dicho antes gran parte de ellas pueden realizarse en las horas de Educación Física y Música, quedando a criterio de los profesionales la selección y el momento de su aplicación.

El desarrollo de esta Unidad vendrá marcado por los principios fundamentales del aprendizaje significativo, que son entre otros:

- Partir del nivel de desarrollo del niño y de sus conocimientos previos.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que tengan sentido para los alumnos con el fin de que resulten motivantes.
- Promover situaciones en las que los alumnos deban actualizar sus conocimientos.
- Considerar situaciones de aprendizaje que exijan una actividad mental y física del alumno que le conduzca a reflexionar sobre sus actividades.

Al ir dirigida a niños pequeños conviene tener en cuenta las siguientes pautas metodológicas para la realización de las actividades:

- Seguir una metodología lenta y minuciosa. No podemos pretender cambiar en 2 ó 3 días hábitos que llevan años haciéndose mal.
- Hacer vivir y sentir al alumno la mayor cantidad posible de sensaciones.
- Los ejercicios se iniciarán con tiempos muy cortos que más adelante se irán ampliando.
- Para la relajación crearemos un ambiente tranquilo y silencioso.

Además de las ya mencionadas, podríamos marcar algunas estrategias didácticas más:

- Actitud cercana y comprensiva del maestro.
- Fomentar la creatividad y originalidad del alumno.
- No resaltar los fracasos y ensalzar los éxitos.
- Repaso de lo que ya ha aprendido para evitar la desconexión en el aprendizaje.
- Cada alumno trabajará en función de sus capacidades.
- Escuchar siempre sus iniciativas.
- Crear un clima de cordialidad y trabajo.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Promover en el mayor grado posible la comunicación e interacción entre el maestro y el alumno y los alumnos entre sí.

El profesor será en todo momento un guía, pues su labor será la de motivar, informar y orientar al niño/a ya que es él o ella, quien construye sus aprendizajes, gracias a la mediación y a la ayuda del educador.

7.- EVALUACIÓN

Evaluar esta Unidad a corto plazo, no es viable ni fiable. Corremos el riesgo de establecer una serie de criterios más cuantitativos que cualitativos, que nos harán perder el horizonte, y los objetivos propuestos.

Si a través de esta Unidad pretendemos mejorar el grado de responsabilidad de cada alumno con su propia voz, es decir actitudes y hábitos, no podemos realizar una evaluación en la que midamos tan sólo el incremento de información obtenido mediante esta Unidad. Por ello proponemos la utilización de dos grupos de criterios para evaluar esta Unidad:

1.- Los dirigidos a aspectos *conceptuales* como: conseguir que el alumno

- Tenga un mejor conocimiento de su cuerpo y en concreto de los órganos que intervienen en la producción de la voz.
- Conozca los hábitos fonatorios correctos.

2.- Los enfocados a aspectos *actitudinales* como:

- Valoración de la importancia que tiene la voz en la comunicación y por lo tanto la necesidad de cuidarla.
- Práctica correcta de los hábitos de relajación, respiración y fonación.

Teniendo en cuenta todo lo anterior la evaluación puede plantearse como una recogida de datos que sirvan para modificar la Unidad, aunque también se puede optar por la utilización de técnicas de observación por parte de los propios docentes que, aunque son difíciles de valorar, nos permitirán tener una idea aproximada del interés del alumnado por dicha Unidad.

En este último caso la evaluación se basará en la observación directa que el profesor haga de la evolución del alumno en la adquisición de los objetivos programados a través fundamentalmente, del trabajo diario en el aula y de su integración en el grupo-clase.

Esta Unidad Didáctica debería tener continuidad en 2º de Primaria, afianzando en el alumno los ejercicios de relajación (total), respiración, vocalización e impostación de la voz.

8.- BIBLIOGRAFÍA

QUIÑONES, CARMEN: **El Cuidado de la Voz. Ejercicios Prácticos.** Madrid. Ed. Escuela Española. 1997.

BUSTOS SÁNCHEZ, INÉS: **Reeducación de Problemas de Voz.** Madrid. Ed. CEPE. 1991.

Documentos del M.E.C. sobre temas transversales y Currículo Oficial para Educación Primaria (Cajas Rojas). Madrid. 1992.

GALLARDO RUIZ J.R. GALLEGO ORTEGA J.L. **Manual de Logopedia Escolar. Un Enfoque Práctico.** Ediciones Aljibe. 1993.

BAUTISTA, RAFAEL. **Necesidades Educativas Especiales.** Ediciones Aljibe. 1993.

CAUTELA, JOSEPH R. GRODEN, JUNE. **Técnicas de Relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial.** Barcelona. Martínez Roca. 1989.

JUÁREZ SÁNCHEZ, ADORACIÓN. MONFORT MARC. **Estimulación del Lenguaje Oral.** Madrid. Ed. Santillana. 1992.

VALLÉS ARÁNDIGA, ANTONIO. **Logopedia. Ejercicios de articulación fonética.** Madrid. Ed. Escuela Española. 1991.

ESTELLES, M.T. **Formación del profesorado de E.G.B. en la educación de la voz. Repercusión en el niño.** En varios, Actos XVII Congreso Nacional de A.E.L.F.A. Zaragoza: Servicio de Psiquiatría y Toxicomanías del Hospital Real y Provincial. 1992.

LE HUCHE, F. y ALLALI, A. **Patología Vocal: Semiología y disfonías disfuncionales.** Barcelona. Ed. Masson, S.A. 1994.

SALVADOR MATA, FRANCISCO. **Enciclopedia psicopedagógica de necesidades educativas especiales.** Archidona. Ed. Aljibe. 2001.

MOLINA GARCÍA SANTIAGO. **Cómo prevenir las dificultades en el aprendizaje de la lectura. Guía didáctica para la escuela infantil.** Archidona. Ed. Aljibe. 2000.

PUJOLÁS MASET, PERE. **Atención a la diversidad y aprendizaje cooperativo en la educación obligatoria.** Archidona. Ed. Aljibe. 2001.

PÁGINA 32 EN BLANCO