



Inclusión

Audición y lenguaje · Primaria

Praxias con espejo: doce ejercicios de boca y lengua

Gimnasia de la boca para preparar los sonidos que cuestan: dos minutos al día, por turnos y delante del espejo.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Hablar es un acto motor muy fino. Antes de colocar una erre o una ele hay que controlar la punta de la lengua, y eso se entrena como cualquier otro movimiento. Las praxias **no enseñan a pronunciar: preparan el terreno**. Aquí tienes doce, seis de lengua y seis de labios, para hacer delante de un espejo.

Bloque 1 · Cuatro reglas para que funcione

Dos minutos, no diez. Es el error más repetido. Una sesión larga cansa la musculatura y aburre; lo que importa es la repetición diaria: dos minutos antes de lavarse los dientes valen más que un cuarto de hora el sábado. **Por turnos y con espejo.** Primero el adulto, después el niño. El niño no ve su propia boca, y el espejo le da la información que le falta; el turno del adulto no es cortesía, es el modelo. **Se enseña, no se explica.** El gesto se hace despacio y exagerado, y se espera. Una instrucción hablada sobre dónde poner la lengua es casi imposible de seguir. **Sin nota y sin examen.** Si un ejercicio no sale hoy, se pasa al siguiente y se vuelve mañana.

Los seis de la lengua

- 1. Fuera y dentro. Saca la lengua todo lo que puedas y métela. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []
- 2. Al techo. Lleva la punta al paladar, detrás de los dientes de arriba. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []
- 3. Al suelo. Lleva la punta detrás de los dientes de abajo. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []
- 4. A los lados. Toca una comisura y luego la otra, sin mover la barbilla. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []
- 5. El barrido. Limpia los dientes por fuera, como si pasaras un cepillo. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []
- 6. El caballo. Chasquea la lengua contra el paladar. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []

Los seis de los labios

- 7. Morritos. Saca los labios hacia delante, como un beso. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []
- 8. Sonrisa. Estira la boca todo lo que puedas, enseñando los dientes. Tres veces.**
¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []



9. Morritos y sonrisa. Alterna los dos deprisa, sin parar. Diez veces.

¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []

10. Esconder. Mete los dos labios hacia dentro y aguanta mientras cuentas hasta tres.

¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []

11. Carrillos llenos. Hincha los dos carrillos de aire y mantenlos sin soltarlo.

¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []

12. El aire que viaja. Pasa el aire de un carrillo al otro sin dejarlo escapar.

¿Te sale? Sí [], casi [], todavía no []

Ahora piensa un poco

13. Encuentra el sitio. Toca con la punta de la lengua el techo de la boca, justo detrás de los dientes de arriba, donde la piel está rugosa. Ahí nacen la e, la ene y la erre.

Lo he encontrado [], todavía no []

14. Verdadero o falso. Marca la casilla que corresponda.

Las praxias sirven para aprender a pronunciar directamente. Verdadero [] Falso []

Es mejor hacer dos minutos cada día que media hora un día suelto. Verdadero [] Falso []

Si un ejercicio no sale, hay que repetirlo hasta que salga. Verdadero [] Falso []

15. Tu favorito y el más difícil. Escribe cuál te gusta más y cuál te cuesta.

16. Inventa uno. Piensa un movimiento nuevo de boca o de lengua, ponle nombre y descríbelo.

El reto

Haz los doce seguidos, con espejo, en menos de dos minutos. Apunta cuántos días lo has conseguido esta semana: _____



Bloque 2 · Para el adulto

Esto no es logopedia. Las praxias son un calentamiento: ayudan a que la boca esté disponible, pero por sí solas no colocan un sonido. Si hay un sonido que no aparece, quien lo trabaja es el maestro de audición y lenguaje o el logopeda. Esta hoja sirve para sostener el trabajo entre sesión y sesión, o para los meses de espera. **Lo que sí es normal.** A los tres años hay muchos sonidos sin hacer, y eso no es un problema. La erre vibrante llega con frecuencia a los cinco o seis años, y algunos grupos como «tr», «pl» o «br» se ordenan después. Comparar a un niño de cuatro con su hermana de siete no informa de nada. **Lo que conviene consultar.** Que no se le entienda al hablar con desconocidos a partir de los cuatro años. Que pierda sonidos que ya tenía. Que respire siempre por la boca, o duerma con la boca abierta y ronque. Que evite hablar en clase porque sabe que no le entienden. Ninguno de los cuatro es un diagnóstico: son motivos para pedir cita. **Dónde se nota antes.** En la lectura en voz alta y en la escritura. Un niño que no distingue dos sonidos parecidos tiende a escribirlos igual, y eso aparece en el dictado mucho antes de que nadie hable de logopedia. **Cómo sacarles más partido.** Encadenar la praxia con el sonido que se esté trabajando: hacer «el caballo» tres veces y decir a continuación una palabra con ese punto de articulación. Así el movimiento deja de ser gimnasia suelta y se convierte en la antesala del sonido. Y ponerlo siempre en el mismo hueco del día: la constancia se sostiene sola cuando va enganchada a una rutina que ya existe. **Señales de que va bien.** Que aguante la postura más tiempo sin temblor. Que el gesto salga sin mirarse. Que aparezca en el habla espontánea, no solo en la ficha. Ese último es el que cuenta: un sonido que solo sale cuando se le pide todavía no está aprendido.

Bloque 3 · Registro de la semana

Marca una casilla por cada día que hayáis hecho los dos minutos: lunes ☐, martes ☐, miércoles ☐, jueves ☐, viernes ☐, sábado ☐, domingo ☐. Anota debajo qué ejercicio ha costado más, cuál ha mejorado y cualquier cosa que quieras contarle al maestro de audición y lenguaje.

Bloque 4 · Para seguir