



Soplo y respiración: controlar el aire antes que el sonido

Ocho juegos de soplo con cosas que ya hay en casa, con marca propia para ver el progreso.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Todos los sonidos del habla se hacen con aire que sale. Si el aire sale a golpes, o se escapa por la nariz, o se acaba a mitad de frase, el sonido sale mal por mucho que la lengua esté en su sitio. **Primero se controla el aire; después se coloca el sonido.** Estos ocho juegos entrenan ese control sin que parezca un ejercicio.

Bloque 1 · Tres cosas que conviene saber

Se sopla por la boca, no por la nariz. Parece obvio y no lo es: mucho niño hincha los carrillos y empuja con la nariz a la vez. Truco para comprobarlo: acercar un dedo mojado debajo de la nariz mientras sopla. Si se nota frío, se está escapando aire por ahí. **Soplar poco y parar.** Tres o cuatro soplos seguidos y descanso. Soplar mucho seguido mareará de verdad, y un niño mareado no vuelve a querer jugar. **Lo que se mide, mejora.** Cada juego lleva un hueco para apuntar la marca. No sirve para comparar con nadie: sirve para comparar con uno mismo la semana que viene.

Ocho juegos de soplo

- 1. La pelota de papel. Haz una bola pequeña con papel y soplala por encima de la mesa. ¿Hasta dónde llega?**
Mi marca: _____ palmos
- 2. La carrera. Dos bolas, dos jugadores, una línea de meta. Se sopla a la vez.**
He ganado [], he perdido [], casi empate []
- 3. La vela que no se apaga. Sopla a una vela desde lejos para que la llama se doble, pero sin apagarla. Se acerca un poco cada vez.**
He aguantado sin apagarla: _____ segundos
- 4. Burbujas en el vaso. Medio vaso de agua y una pajita. Sopla despacio, haciendo burbujas seguidas, sin parar.**
Mi marca: _____ segundos seguidos
- 5. El pañuelo en la pared. Sopla un pañuelo de papel contra la pared para que se quede pegado.**
Lo he conseguido [], casi [], todavía no []
- 6. El molinillo. Sopla un molinillo de papel y consigue que dé vueltas despacio y sin parar, no deprisa y a golpes.**
Vueltas seguidas: _____
- 7. La pajita aspiradora. Sin soplar: aspira con la pajita y sujeta un papelito pegado a la punta. Recórrelo hasta el otro lado de la mesa.**
Papelitos movidos: _____



- 8. El globo. Hinchar un globo es el más difícil de todos. Si aún no sale, no pasa nada: se vuelve dentro de un mes.**

Lo he hinchado [], un poco [], todavía no []

Ahora piensa un poco

- 9. Aire largo y aire corto. Di «ssssss» todo lo que puedas de un tirón, y luego «s, s, s, s» cortando el aire. ¿Cuál te ha costado más?**

- 10. Cuenta de una vez. Coge aire y cuenta en voz alta sin volver a respirar. ¿Hasta qué número llegas?**

He llegado hasta el número: _____

- 11. Verdadero o falso. Marca la casilla que corresponda.**

Para hablar bien hay que soplar muy fuerte. Verdadero [] Falso []

Es mejor soplar tres veces y descansar que veinte seguidas. Verdadero [] Falso []

El aire de hablar sale por la boca. Verdadero [] Falso []

- 12. Ordena del más fácil al más difícil. Escribe los números del 1 al 4.**

_____ La vela _____ El globo _____ La pelota de papel _____ Las burbujas

- 13. Tu juego favorito. Escribe cuál te ha gustado más y por qué.**

- 14. Inventa uno. Piensa un juego de soplo con algo que tengas en casa y explícalo.**

El reto

Repite el juego 4 —las burbujas— cada día de esta semana y apunta tu marca. ¿Cuántos segundos has ganado del lunes al domingo? _____



Bloque 2 · Para el adulto

Por qué el soplo aparece siempre en logopedia. No porque hablar sea soplar —no lo es—, sino porque el soplo entrena tres cosas que el habla necesita: dirigir el aire hacia delante, dosificarlo y coordinarlo con lo que hace la boca. Un niño que solo sabe soltar todo el aire de golpe tiene dificultades para sostener una frase larga o para los sonidos que piden aire continuo, como la ese, la efe o la zeta. **Cuidado con la nariz.** Si al soplar se escapa aire por la nariz de forma constante, conviene comentarlo. A veces es un hábito que se corrige solo con el juego del dedo mojado; otras veces tiene que ver con las vegetaciones, con una respiración bucal instalada o con el velo del paladar, y eso ya no se arregla soplando. **Tres o cuatro soplos y parar.** La hiperventilación en niños pequeños es real y aparece antes de lo que parece: mareo, palidez, hormigueo en las manos. Si ocurre, se para el juego, se respira normal un par de minutos y no se retoma ese día. **Lo que conviene consultar.** Que respire por la boca de forma habitual, despierto y dormido. Que ronque. Que la voz suene siempre nasal, como si estuviera resfriado sin estarlo. Que se quede sin aire a mitad de una frase corriente. Ninguno es un diagnóstico: son motivos para pedir cita con el maestro de audición y lenguaje, el logopeda o el pediatra. **Cómo sacarle más partido.** Encadenar el soplo con el sonido: soplar la pelota de papel tres veces y decir a continuación «fffff» o «sssss» sosteniendo el aire igual de largo. El puente entre el juego y el habla no se construye solo; hay que ponerlo.

Bloque 3 · Registro de la semana

Marca una casilla por cada día que hayáis jugado: lunes ☐, martes ☐, miércoles ☐, jueves ☐, viernes ☐, sábado ☐, domingo ☐. Anota debajo las marcas de la semana y cualquier cosa que quieras contarle al maestro de audición y lenguaje.

Bloque 4 · Para seguir