



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



## **PROGRAMA DE REEDUCACIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL HABLA. TRATAMIENTO INDIRECTO**

Para facilitar una correcta articulación es preciso ejercitar y agilizar previamente los órganos que intervienen en la misma, ya que, aunque no exista defecto orgánico alguno, en muchos casos una articulación imperfecta es debida a una falta de desarrollo y habilidad motriz general que afecta también a los órganos buco-faciales. El niño, por imitación, realizará los ejercicios que lleve a cabo el reeducador. Sentados ambos frente al espejo, podrá observar los movimientos que el terapeuta realiza y a la vez comparar con ellos sus propios movimientos, pudiendo advertir los progresos que va consiguiendo a medida que va adquiriendo mayor agilidad, coordinación y fuerza en sus músculos, logrando las posiciones que coincidan con los puntos de articulación más importantes.

Por eso, toda reeducación de problemas articulatorios comienza por un

### **TRATAMIENTO INDIRECTO, consistente en:**

- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios de ritmo
- Ejercicios buco-faciales:
  - lengua
  - labios
  - mejillas
  - velo del paladar
- Ejercicios linguo-faciales



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



## **GIMNASIA RESPIRATORIA. EJERCICIOS RESPIRATORIOS GENERALES**

### **Ejercicios sin aparatos:**

- 1.- Inspiración y espiración nasal.
- 2.- Inspiración y espiración bucal.
- 3.- Inspiración nasal, retención del aire, espiración.
- 4.- Inspiración bucal, retención del aire, espiración.
- 5.- Prolongación progresiva de la retención.
- 6.- Inspiración rápida, espiración lo más prolongada posible.
- 7.- Inspiración profunda, espiración prolongada.
- 8.- Inspiración rápida, espiración con sacudidas.
- 9.- Respiración jadeante, inflar carrillos, etc.
- 10.- Historietas para practicar el soplido, por ejemplo: "El viento que sopló".
- 11.- Hacer los movimientos para silbar.
- 12.- Procurar que silben.
- 13.- Historietas para practicar el soplido, por ejemplo: "El viento que sopló".
- 14.- Inspiraciones: cómo hacemos para oler algo.
- 15.- Tapar una fosa nasal e inspirar con la otra. Alternar.

### **Ejercicios con aparatos:**

- 1.- Soplar papeles, bolitas de ping-pong, velas, tirar torre de papel, etc.
- 2.- Soplar como en el ejercicio anterior prolongando las distancias.
- 3.- Soplar una pelota por una tabla acanalada.
- 4.- Soplar con pitos, trompetas.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- 5.- Soplar con cañas sobre obstáculos fácilmente movibles.
- 6.- Aspirar agua con una caña.
- 7.- Hinchar globos.
- 8.- Hacer burbujas de jabón, soplar plumitas o papelitos.
- 9.- Soplar pelotas de pimpón.
- 10.- Soplar pajitas para hacer burbujas dentro de una vasija con agua.
- 11.- Soplar pajitas para hacer pompas de colores con agua jabonosa.
- 12.- Soplar hojas secas.
- 13.- Soplar confetis
- 14.- Apagar una vela; primero soplando lentamente y después de un golpe.
- 15.- Soplar una pelota ligera y mantenerla a cierta distancia por determinado tiempo.
- 16.- Retener el aire y expelerlo bruscamente para apagar la vela, abriendo la boca.
- 17.- Retener el aire y con la boca cerrada expelerlo por la nariz, tratando de apagar la vela.
- 18.- Tratar de apagar la vela soplando por el lado izquierdo de la boca, luego por el derecho, después hacia arriba sacando el labio inferior y por último hacia abajo metiendo el labio inferior.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



**Ejercicios con la boca abierta en posición de pronunciar la a: los mismos ejercicios en posición de pronunciar la e, i, o, u.**

- Inspiración nasal lenta, total regular. Retención del aire. Espiración bucal de la misma forma.
- Inspiración. Retención del aire. Espiración bucal cortada, sin inspirar nuevamente en tres o cuatro espiraciones hasta agotar todo el aire de reserva.
- Inspiración nasal lenta ensanchando las aletas de la nariz. Retención del aire. Espiración bucal lenta.
- Ensanchando las aletas nasales inspirar rápidamente y expeler el aire.
- Inspiración nasal lenta, regular y completa. Retener el aire y espirar silbando suavemente.
- Inspirar y retener el aire, espirar silbando fuerte.

**EJERCICIOS DE RITMO**

☐ **ESTRUCTURAS RÍTMICAS**

El reeducador golpea sobre la mesa con un lápiz, indicando al niño que ponga atención para que reproduzca después los golpes y las pausas tal como lo escuchó. Se comenzará con estructuras simples, para ir complicando con diversas combinaciones. Además del sentido rítmico, en estos ejercicios entra en juego la memoria auditiva y la estructura temporal.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



### ⇒ **EJERCICIOS DE RITMO UNIDOS A LA ARTICULACIÓN**

Utilizando articulaciones que el niño vaya dominando se pueden seguir ejercicios de ritmo que facilitarán la interiorización de la articulación y su expresión. Por ejemplo: ta-ta,...ta-ta-ta-ta..., pa-pa, pa-pa-pa-pa,... puede hacerse con distintas velocidades y con las articulaciones que interese trabajar.

### ⇒ **EJERCICIOS DE RITMO CON PALABRAS Y FRASES**

Repetir palabras golpeando con el lápiz cada sílaba. Comenzaremos con palabras sencillas, monosílabas, bisílabas, para posteriormente pasar a palabras más largas.

Se propondrán frases sencillas con un ritmo marcado, para que el niño las repita marcando éste. Por ejemplo: la - niña -besa- a- su -mamá. El- zapatero-hace-los zapatos. Se le dirán al niño frases semejantes, para que les adapte el ritmo adecuado a base de golpes o palmadas.

### ⇒ **DISCRIMINACIÓN FONÉTICA**

Para enseñar al niño a escuchar conviene comenzar con ejercicios de silencio que ayuden a **centrar la atención** y luego preguntarle por los sonidos ocasionales que haya podido percibir.

- Discriminar la duración del sonido, diferenciando cuando éste es largo o corto.
- discriminar la intensidad del sonido, fuerte o suave.
- Localización de los sonidos indicando el lugar de origen. Dentro del aula, fuera, detrás de él...



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- discriminar los sonidos producidos por diversos objetos. Primero se producirán a la vista del niño y después de espaldas a él, para que los reconozca ( monedas, palmas, golpes en el suelo, campanilla, botar la pelota, cerrar la puerta, rasgar papel...

- discriminación de fonemas, en principio viendo el niño la boca del reeducador y el punto de articulación del fonema y después sin verlo. Comenzar por fonemas con distinto punto de articulación , y posteriormente que tengan el mismo punto de articulación (precisa mayor agudeza auditiva para diferenciarlos), como na-ma, sa-za- co-go.

### EJERCICIOS BUCO-FACIALES.

#### EJERCICIOS DE LENGUA.

La lengua es un órgano muy movable, que entra en juego en la masticación, la deglución, la succión y la articulación de muchos fonemas. Su agilidad, flexibilidad, energía funcional y el control de su motricidad son de gran importancia para una perfecta articulación del lenguaje. Los ejercicios de lengua, por tanto, serán imprescindibles en la mayoría de los casos de rehabilitación de la dislalia.

##### a) Movimientos externos de la lengua.

- Sacar la lengua lo máximo posible y volverla dentro de la boca en movimientos repetidos a distintos ritmos, según la indicación del reeducador.
- Sacar la lengua lo mínimo posible, sin abrir la boca, de forma que sólo aparezca la punta entre los labios.



## Junta de Castilla y León

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- Sacar la lengua al máximo y mantenerla inmóvil en posición horizontal.
- La punta de la lengua se lleva de una comisura labial a la otra, primero lentamente y luego a un ritmo rápido. Si el niño tiene mucha dificultad para ello, se le puede ayudar con el depresor, facilitando así el acto motor de la lengua.
- Se realizará un movimiento vertical de la lengua, subiéndola y bajándola y apoyando su punta en el centro del labio superior y del inferior, respectivamente. Se repetirá este movimiento varias veces, primero a ritmo lento y luego rápido. En muchos casos les resulta difícil especialmente la elevación de la lengua y en esta ocasión se les puede ayudar con el depresor a conseguirlo.
- Movimientos giratorios de la lengua, siguiendo toda la superficie de los labios, primero en un sentido y luego en el contrario. Si se realiza con niños pequeños se les puede decir que vamos a imitar al gato, relamiéndose con la lengua alrededor de la boca, resultándoles así más motivador el ejercicio.
- Movimientos rápidos de salida y entrada de la lengua, vibrando sobre el labio superior.
- Sujetar la lengua dentro de la boca doblada hacia arriba y mantenida por los incisivos superiores y desde esta postura, impulsarla con fuerza hacia fuera.
- Sacar la lengua y, por su elasticidad, hacerla ancha de forma que toque las dos comisuras de la boca y estrecha, en movimientos sucesivos.
- Sacar la lengua y doblarla juntando sus bordes laterales, formando un canal longitudinal.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



b) **Movimientos internos de la lengua.**

- Con la boca abierta, pasar la punta de la lengua por el borde de los incisivos superiores, describiendo cada vez un arco mayor que abarque también el borde de los caninos y los premolares. Repetirlo después igual pasando la lengua por el borde de los inferiores.
- Dirigir la lengua a los lados de la boca apoyando la punta en la cara interna de las mejillas sucesivamente. Si se trata de niños pequeños, para motivarlos, se les pide que pongan la lengua como si tuvieran un caramelo en uno u otro lado de la boca.
- Realizar movimientos verticales, situando la punta de la lengua entre los incisivos y el labio, superior e inferior, sucesivamente.
- Movimiento giratorio de la lengua, con la punta entre los labios y el sistema dentario. Primero se realiza en un sentido y luego en el contrario.
- Pasar la punta de la lengua por el centro del paladar, de atrás hacia delante y a la inversa.
- Pasar la punta de la lengua por los alvéolos superiores e inferiores.
- Apoyar la punta de la lengua en los alvéolos de los incisivos superiores y, manteniéndola en esta postura, cerrar la boca y tragar saliva, indicando al niño que en el momento de la deglución, la lengua no puede aparecer entre los dientes, sino mantenerse en la postura inicial.
- 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.





## Junta de Castilla y León

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- Doblar la lengua hacia arriba y hacia atrás, manteniéndola sujeta entre los incisivos. Realizarlo igualmente doblándola hacia abajo y hacia atrás.
- Golpear rápidamente la cara anterior y posterior de los incisivos superiores con la punta de la lengua.
- Con la punta de la lengua golpear los alvéolos superiores.
- Con el dorso o parte posterior de la lengua, tocar el paladar (posición de articulación en los fonemas k, g, j, ch, ñ).
- Si es posible, movimiento vibratorio de la lengua, como si articulara la r.
- Ejercicios de gárgaras.

### Más ejercicios linguales.

- Sacar la lengua lentamente.
- Sacar la lengua con rapidez.
- Sacar y meter la lengua en rápida sucesión.
- Sacar la lengua de la boca hacia abajo, hacia arriba, a la derecha, a la izquierda, sobre el paladar.
- Tocarse el paladar con la boca abierta.
- Morder ligeramente la lengua.
- Sacar la lengua lo más larga que sea posible.
- Con la lengua empujar hacia fuera la mejilla derecha.
- Con la lengua empujar hacia fuera la mejilla izquierda.
- Doblar la lengua hacia arriba y hacia atrás, con ayuda de los incisivos inferiores.
- Juntar sus bordes formando un canal longitudinal.
- Levantar la punta de la lengua a que toque el paladar.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- Pasar la punta de la lengua por el paladar de atrás hacia delante y de adelante hacia atrás.
- Sacar la lengua y mantenerla inmóvil durante, 2, 3, 4 ó 5 tiempos.
- Sacar la lengua y prenderla sobre la parte media entre los incisivos superiores e inferiores.
- Sacar la lengua y moverla en círculo limpiando los labios.
- Movimiento vibratorio como si articulara la r, rr.
- Articular rápidamente, t, l, f, t, l, c, l, c, l, l, c, - t, r, -tr, t; r, t, r, -d, r, d, r, -cr..
- Ejercicios de "lamer dulce de leche".
- Hacer gárgaras.

### **EJERCICIOS DE LABIOS.**

- Apretar los labios y aflojarlos sin abrir la boca.
- Separar ligeramente y juntar los labios con rapidez.
- Sonreír sin abrir la boca y a continuación reír.
- Proyectar los labios unidos y seguidamente, manteniéndolos unidos, estirar la boca como si fuera a sonreír.
- Realizar el ejercicio anterior con los labios entreabiertos.
- Morderse el labio inferior con los dientes superiores y a la inversa.
- Sostener una paja, un pito o cualquier otro objeto, sólo con los labios.
- Rápidos movimientos de unión y separación de los labios, articulando el sonido p.
- Pasar de forma rápida de la articulación de la "a" a la "o" y a la "u" y después de la "a" a la "e" y a la "i", exagerando los movimientos.
- Inflar las mejillas y al apretarlas con las manos, hacer explosión con los labios.



## Junta de Castilla y León

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- Repetir el ejercicio anterior, pero al apretar las mejillas no expulsar el aire, sino retenerlo, manteniendo apretados los labios.
- Hacer chasquear los labios con el sonido del beso.
- Movimiento pasivo del labio inferior, que, relajado, se deja mover por el reeducador con movimientos verticales y horizontales.
- Zumbido de los labios, pidiendo al niño que imite el sonido del avión.
- Vibración de los labios, imitando el sonido de la moto.
- Los ejercicios de soplo, descritos anteriormente, también son útiles para la agilización de los labios.
- Mantener sobre el labio superior y sujeto por el mismo, un lápiz a modo de bigote.

### Más ejercicios de los labios.

- Extender los labios enseñando los dientes.
- Meter los labios hasta que no se vea ninguno de los bordes rojos.
- Tracción de los labios hacia los incisivos.
- Realizar con los labios entreabiertos los ejercicios anteriores.
- Fruncir los labios como para decir U y llevarlos hacia atrás como para decir I.
- Arrugar los labios y abrirlos varias veces como si fuera a decir UAUU.
- Avanzar los labios en forma de mueca.
- Mover los labios superiores.
- Enseñar los dientes levantando el labio superior y luego bajando el inferior.
- Utilizando el pulgar y el índice, separar de los incisivos el labio superior y el inferior.
- Estirarlos hacia los lados hacia abajo y hacia arriba.



## Junta de Castilla y León

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- Masaje labial en forma circular y sentido trasversal con talco fino, suavemente y por minutos.
- Pasar en forma rápida de la articulación de la A a la O y la U; después la A, la E y la I.
- Articular la P, M, B, F y V frente a una vela.
- Hacer vibrar los labios.
- Sostener entre los labios tubos de diferentes gruesos.
- Avanzar el labio inferior.
- Hacer mover la mandíbula.
- Separar las comisuras de los labios.

### **MEJILLAS**

- Inflar y desinflar las mejillas.
- Inflar las mejillas y desinflarlas en determinado tiempo.
- Inflar el carrillo izquierdo, luego del derecho.
- Inflar los dos carrillos alternativamente.
- Lanzar un chorrito de agua por un tubito.
- Hacer buches con agua y expulsarla.

### **VELO DEL PALADAR**

- Articular A frente al espejo para elevar el velo del paladar.
- Decir al niño que sin emitir sonido juegue a pronunciar la A.
- Elevar el velo del paladar, contar los tiempos que dura sosteniéndolo elevado.
- Bostezar.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



## EJERCICIOS DE GIMNASIA LINGUOFACIAL

- 1.- Boca cerrada, boca abierta.
- 2.- Sacar morro, morro a la izquierda, morro a la derecha.
- 3.- Sonreír.
- 4.- Labio de arriba muerde al labio de abajo y viceversa.
- 5.- Chuparse los carrillos.
- 6.- Hinchar los carrillos.
- 7.- Flemón a la izquierda, flemón a la derecha (hinchar carrillo izquierdo, hinchar carrillo derecho).
- 8.- Enseñar parte interior de los labios.
- 9.- Apretar los labios haciéndose el desdentado.
- 10.- Morder con los dientes de arriba el labio inferior y viceversa.
- 11.- Enseñar las muelas de la derecha. Enseñar las muelas de la izquierda.
- 12.- Enseñar todos los dientes separando lo más posible los labios.
- 13.- Masticar con la izquierda. Masticar con la derecha.
- 14.- Tirar besos sonoros.
- 15.- Lengua afuera, lengua dentro, arriba y abajo, izquierda y derecha.
- 16.- Lengua derecha y lengua ancha.
- 17.- Lamerse el labio superior, el inferior.
- 18.- Llevar la punta de la lengua a los dientes de arriba, a los de abajo, al cielo de la boca, a los alveolos, a las muelas detrás de los dientes de arriba y abajo, hacia atrás, etc.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



19.- Cerrar la boca, bostezar.

20.- Ojos cerrados, abiertos, cerrar el ojo izquierdo, el derecho.

21.- Guiñar a la izquierda, a la derecha.

22.- Cara triste, alegre, de asombro, disgusto.

23.- Fruncir el ceño.

### SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

Después de estos ejercicios, y también simultáneamente dependiendo de la evolución del alumno, el profesor enseñará la correcta pronunciación de los fonemas comenzando por los más fáciles. Y podemos continuar con:

- Pronunciación correcta de los nombres de los objetos que rodean al alumno.
- Pronunciación clara y aislada de las palabras difíciles.
- Repetición constante de sencillos recados.
- Cantos infantiles (silbar, tararear y cantar).
- Juegos organizados para afirmar la correcta pronunciación de palabras.
- Modelado, recortado e iluminado de las representaciones fonéticas difíciles de emitir.
- Juegos de palabras y ejercicios con sílabas, acompañadas de ritmos.
- Trabalenguas.
- Dramatizaciones para la práctica de las palabras estudiadas.
- Imitar gritos de animales.
- Imitar el ruido de diferentes cuerpos al golpearse.
- Imitar ruidos de algunos elementos de la naturaleza; el mar, la lluvia, el granizo y el trueno.



**Junta de  
Castilla y León**

DELEGACIÓN TERRITORIAL DE SORIA  
Equipo de Orientación Educativa  
y Psicopedagógica de Almazán.



- Elaboración de un álbum que cada niño ilustrará de acuerdo con los fonemas que vaya practicando.
- Repetición de sencillos y pequeños trabalenguas.