

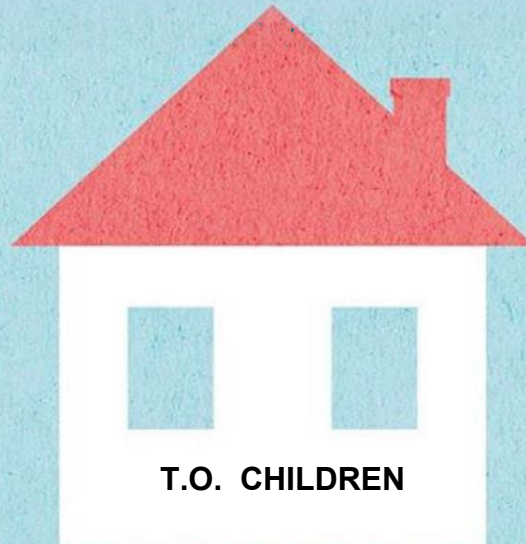
Table 1. Baseline characteristics of participants.

Variable		Data
Child's age (y), mean (SD)		9.5 (7.8)
School stage, n (%)		
	Infant school	27 (23.9)
	School (First cycle)	23 (20.04)
	School (Second cycle)	29 (25.7)
	School (Cycle Transit to adult life)	9 (8)
	Day Centre	12 (10.6)
	Ambulatory	13 (11.5)
Carer, n (%)		
	Mother and father	85 (75.2)
	Mother	19 (16.8)
	Father	2 (1.8)
	Other	7 (6.2)
Siblings, n (%)		
	0	79 (69.9)
	1	25 (22.1)
	2	8 (7)
	3	1 (0.8)
Primary caregiver education status, n (%)		
	Elementary/ primary education	22 (19.5)
	High School	23 (20.4)
	Vocational Education	35 (31)
	College	33 (29.2)
Employment status of Primary Caregiver, n (%)		
	Unemployed	71 (62.8)
	Teleworking	42 (37.1)
	Employee outside the home	0



GENERAL GUIDELINES AT HOME

REHABILITATION TEAM OF SAN JUAN DE DIOS LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



#YOMEQUEDOENCASA

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

Sections

- MOTOR AREA
- BASIC ACIDITIES OF DAILY LIFE
- SENSORIAL AREA
- COGNITIVE AREA
- BASAL STIMULATION
- OCCUPATIONAL BALANCE
- ONLINE RESOURCES

Peer Review

HAVE FUN AS A FAMILY!

Hello families!

Following the latest developments currently being experienced by our country and following the measures decreed activity by the relevant authorities for the cessation of the coronavirus's activity, we contact you to provide you with guidelines that will be of great use in these difficult days.

From the Department of Occupational Therapy we have prepared this document with activities that can be carried out at home with your children. It is divided into areas to make it easier, they can review the newsletters delivered on previous occasions to know what type of activities are best for them.

Many of these activities are used to work on several aspects at once, although here they only appear in one section to simplify.

Any questions that arise during the realization of the proposed activities, can consult us through the following email:

LasPalmas.Terapautas@sjd.es

During this quarantine period it is important to continue to maintain a routine that helps us to have the day more or less structured. We leave you with a little idea of what this routine might look like.



At the end of this document you can find general recommendations and tips for the whole family to help them in daily routines.

We know that these are difficult times for the whole population and from the Rehabilitation Team of San Juan de Dios of Las Palmas, we want to transmit our support and help in everything that is in our power.

MOTOR AREA

THICK MOTOR COORDINATION

To make the games presented below in photography, we can use home materials to make them and thus start the activity by creating!

- 1. Circuit: with wools, lay ropes, insulating tape, a knotted sheet, etc. It does not need to be of different colors just put paths unequal.



- 2. To paint the scratch we can use folios glued to the floor and make it to our liking (larger smaller...).



- 3. With a ball between the legs we can give jumps, turns, go from one room to another, make races... and with fabrics stuck in the hallway we play to pass without touching them.



4. We can make fun motor planning circuits with materials that we have at home, for example:

- pass under the chairs (putting them in a row)
- zig-zag with water bottles
- dodge by jumping a milk carton lying down or cushions on the ground (jump one at a time or in between)
- paint feet on folios and hands and step on them
- playing ball by squeezing or sucking
- bowling with water-filled bottles



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

5. TWISTER: This game can be especially fun if we do it ourselves with our little ones, since we start by being very creative and get involved them from the beginning, thus increasing their motivation.

All we need is a cardboard, continuous paper or an old sheet, and paints ready! We carry out the rows of colored circles and in a cardboard we can perform the roulette wheel.

We already have a twister to play together!



6. We can use the backrest of an armchair to rest when kneeling and play throwing objects at a bucket placed at a certain distance.



7. Put one or more folios or on the wall and draw a drawing, for example paint a large circle and color it. It can also be made with foam (on a mirror, for example) and then take advantage to clean the surface together with a towel.



GAMES TO FAVOR THE CONTROL OF TRUNK AND HEAD.

These games are indicated to increase the stability of the trunk and head in a dynamic and fun way.

1. Sitting in a chair or bench with no backrest, we can play the little one throwing balls and incessant or we'll throw balls at him and take them. Depending on the control you have we will offer you more or less help.
2. Sitting on a chair or bench without backrest we can paint on the wall (sticking a folio for example).
3. Perform puzzles, watch a story or color (depends on the conditions of our little one and its motivation) lying on a carpet or armchair supporting the elbows and raising the body/head.



4. If we have a big ball we can play games sitting on it. IT IS IMPORTANT FOR AN ADULT TO GRAB THE BALL WHILE THE CHILD PLAYS.



FINE MOTOR COORDINATION

1. Make coconut balls with crushed biscuits, condensed milk and coconut zest.
2. Make a dough of pizzas with flour and water and with a roller crush it. The dough lasts 3 days in the refrigerator and can be reused.
3. Peel the fruit (orange, banana, tangerine.) Squeeze the oranges to make juice.



4. Trim cardboard, eva rubber, folios, etc.
5. Make puzzles..
6. To paint



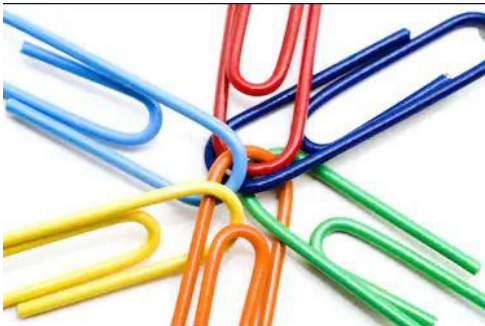
7. Make necklaces with macaroni.
8. Opening and closing normal clothing tweezers, using the forefinger and thumb (you have to look for them that are not very hard), can also be used with cards to clip them around. The same can be done with strings placed at a height that have to be pulled.



9. We can store between legume, rice, pasta, etc. various objects inside a zip bag and open and close it every time we find one of the hidden objects.
10. Plant sticks in clay, make worms with clay, letters, play kneading with a roller, pinch it, make balls and paste them into a drawing, etc.
11. Put rubber bands in a plastic bottle, toilet paper curl, etc.



12. With colorful clips we can make a necklace, sort them by colors, do number activities, etc.
13. Plastic bubbles, paper packing.



14. Make paper dolls to play with your fingers. If we don't have colored paper, we can paint it.



Here's a link to a YouTube video where you can find more ideas

https://www.youtube.com/watch?v=z3JdMmjHtg8&fbclid=IwAR1xHtoExTMwJU1yF4mTIfQ6brkNJwO_xT9B8rZLBibdkDIROjSuPGrxeaYE

MANUAL ORACLE COORDINATION

1. We can play with macaroni making a necklace or sticking it in a few sticks.



2. We can play fishing for colorful fish by putting plugs in the water and fishing them with sticks or two spoons.
3. Fill a small bottle with chickpeas, using a spoon or hands. (Alternatively we can use a glass to fill, depending on the difficulty we want to give to the task.) We sit in front of each other, with the box in the middle of the two, and propose the activity as a "race" to see who fills the bottle/glass first, trying not to drop the chickpeas by the way.



4. Make towers by stacking plugs. Let's see how many you're able to put on without it falling off!



5. We can use a strainer as a game to pass straws, wool, shoe lace, etc. back and forth. Then we can put inside plugs, small toys or whatever we can think of and "hunt them" with kitchen tweezers without touching the straws.



6. If you have clay at home you can play a lot of things, we propose you to make "curly or the dough of pizzas" and with a knife or the singing of a fork cut it into small pieces. Then we can take the pieces with a spoon or fork and pass them to another container.



BILATERAL INTEGRATION

1. We can play to pass a large or medium ball taking into account the physical capacity of the child to be able to catch it. We can play basket in a bucket or box.
2. With the clay or dough that we make homemade we can play chopping with a pair of scissors.



3. Our children can also assist in house chores. Bring clothing to the washing machine, throw away trash, set the table or help pass the vacuum cleaner.
4. Music games love our little ones. Playing the maracas, the drum, a piano... looking for him to coordinate both hands.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

5. We can build towers together. While with one hand grabs so that it does not fall with the other we make a giant tower for later...TIRARLAAAA! We make the imagination fly by making the castle of princesses or kings.



6. Open the food packages you like the most. (cookies,...)
7. Paint a drawing on a folio glued to the wall, while with one hand resting on the wall and with the other pint.
8. A hilarious **PILLOW WAR** or with a balloon and don't fall off.



9. At bath time you pass the sponge on one side with the opposite hand. We'll help you if you need it, guiding your little hand. In the event that there is a more affected side, we will place particular emphasis on it.



10. If there is one side more affected than another it is important that we offer you the objects and toys in that hand even if you then pass it on to the other. We can place them at a certain distance, in front, on the sides and above. We must try to involve this side in all the activities of daily life, to grab things with both hands, to pass things from one hand to another to explore them, to try to keep the hand as long as possible open or resting on a table where I see it so as not to cancel it. At lunchtime, for example, if you take the spoon with your left hand, your right hand should be on the table.

11. Traditional games with hands like chocolate. TO RESAY!!

<https://www.youtube.com/watch?v=ooclji2K8hI>

Balance

1. We can make circuits at home with simple materials: cushions, chairs, pillows, etc. Pass over the cushions, go up and down the chair, pass under the chair, etc.



2. We lean on one foot and with the other we must touch some material that we have hung. We can also take a ball and change position so that the child has to touch it with the foot. Then we will alternate the foot to perform the same activity.



3. Jump to the fucking leg.
4. We can also play rayuela, if you believe it together even better!



5. Musical statues: we put a very funny song and without warning we pause it, we must all stand still! and if we move... Mom and Dad will do us a lot of things!!

Force

1. **The wheelbarrow.** Depending on the strength of our child, we can hold him or her by the feet or hips to make it easier. We can go and get something by walking with our hands, make a small circuit, etc. So we don't hurt our backs, we can do it by sitting in a wheelchair if you have them at home.



2. **The statues.** For this game we must put ourselves on the floor (or in bed if we want it to be more complicated) in the posture seen in the image. First the child has to try to pull us while he or she pushes us, then we will be the ones who try to throw the child away.



3. **Drag heavy objects:** a box full of blankets, dolls, books, etc. push the laundry basket, play shopping by taking packages of legumes, pasta, etc. from one place to another.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

4. CATAPULTS AND SLINGSHOTS.



5. Cut cardboard, clay, straws, etc. (if we want the scissors to have more resistance we can put a rubber band around the scissor sheets). Very careful not to cut ourselves and hurt us.
6. Pass water, flour, legumes... from one container to another with a little water to weigh and turn it into a game shape to make it fun. We can also do this with a pipette or a syringe.



Tone

What can we do to increase the tone?

1. To increase the tone of our children we can use the resources we have at home, through posture to perform activities or games.
2. We can massage from the outside into the body (from the fingers in the direction of the shoulder and from the feet towards the hip).
3. que While we look at a story, watch drawings on TV or tablet or perform a puzzle ,we can put our little one in the position seen below in the drawing (face down, leaning on the elbows slightly raising his head). We will increase the back tone and arms and promote postural control.



4. Jump
5. If you have a ball, you can also use the previous position on it to play. Alternatively, we can sit on the ball. THE ADULT WILL ALWAYS CONTROL THE BALL SO AS NOT TO LOSE THE BALANCE AND AVOID FALLS.



What can we do to tone down?

On the contrary, if what we need is to decrease muscle tone we can perform the different tasks:

1. We perform massages from inside the body out (from the shoulder to the hand and from the hip to the feet). We can use creams.
2. Use brushes, towel, sponge.... To perform the massages.
3. We take advantage of the time of bathing with hot water to relax the muscles and make openings of the hands.

BASIC ACTIVITIES OF LIFE DIARIA

GENERAL GUIDELINES:

1. Anticipate all daily routines, tell me what we're going to do, for example: let's take a bath, take off our shirts or eat.
2. It is important that I participate very actively in all the Basic activities of daily life typical of my ed ad and to the extent of my possibilities, making sure that it is as independent as possible.
3. Do not forget that a correct posture and in which I feel safe will make my participation in these activities much easier.
4. Offer me help only when I need it, trust my abilities.
5. Respect my rhythm.
6. We can do it together!
7. Playing with dolls is a good idea to learn how to do it myself/through the game.



DRESS/UNDRESSED:

- We will let the child collaborate in every possible step. We can start by letting him perform the last step, for example, to pull the tip of the sock to remove it, stretch the T-shirt so that it comes out of the head, raise the trousers once he has his feet inside, etc. and gradually remove the help.
- If you are able, we will let you choose your clothes, we can ask you different options.
- It is important to allow it to help us within its possibilities: stretch your arm to put on the T-shirt, stretch your foot to put on your pants or sock, etc. Always taking into account that the child should have a good posture in which he/she feels safe.

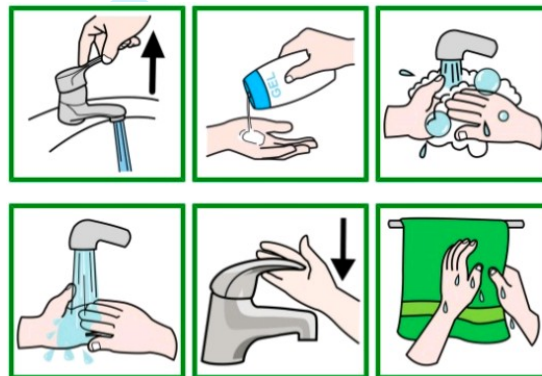
Here's a link with little tips on dress and undressing:

<http://www.pequefelicidad.com/2017/02/aprendo-vestirme-y-desvestirme-solo-con.html>

WASHING AND DRYING HANDS:

- We will also encourage collaboration in the washing and drying of hands guiding him/her with our hands both to rub with soap and to rinse and dry them, giving him/her verbal guidelines (e.g. remembering what is the next step) and/ or supervising the sequence, depending on the needs of the child.

Right now this activity is of great importance as it is one of the most effective ways to prevent contagion virus!



FACE WASHING AND DRYING:

As in the previous case we will facilitate your participation in this activity by guiding you with our hands, giving you verbal guidelines (if you say good-bye, for example) and/or supervising the activity, according to the needs of our little one.



BRUSHING TEETH

In this activity we must take into account all the previous steps that must be taken before carrying out the activity itself: take the necessary, open the zipper, take the toothpaste and brush, open the toothpaste and pour it on the toothbrush.

As we explained in the previous activities our work will depend on the need of the child: we can perform the tooth washing ourselves, letting him/her take the brush and we will make the movement, giving him/her verbal guidelines and/or simply supervising.



Power

In this activity it is especially important proper posture that the child has an adequate and safe posture, in order to prevent choking: the back should be well supported on the back of the chair, the feet resting on the ground, the two arms on the table and the head at 90°.

Here we can facilitate your participation through physical guidance (guiding your hand), verbal guidance (encouraging if we see you get tired or despised, for example) or supervising.

In addition, we can play passing legumes (or whatever we can think of) from one container to another or feed a doll to encourage learning about the use of cutlery. Cutting clay can also be a good resource to learn how to use it.



SENSORY STIMULATION

Sensory regulation of children is an especially important aspect to keep them calm and get closer to an optimal state of alertness and therefore facilitation for learning. If children are calm and connected to us and the environment, we will facilitate the correct response to stimuli and increase your motivation to play and share with us. We will also help you to be more relaxed during the activities of daily life (eat, bathe, sleep...), very important in these days when we cannot leave home. We may alternate these activities before performing more sedentary activities (academics, duties) or before their realization.

Touch

These activities are aimed at facilitating the integration of sensations that enter through touch, so that the little one feels comfortable with the tactile experiences presented to him and avoid rejections and adverse responses.

1. We can make a walk with towels, cushions, a mat, a doormat, a plate with legumes.... and make the walk foot stepping barefoot! It would be fun if at the end of the circuit the little one has a goal (a puzzle, for example)



2. We fill a small boat with foam and hide chickpeas, we have to look for them without looking, using only tactile discrimination, clean the foam with their hand and leave it on a napkin or a glass.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

- 3. Peel fruit with your hands, tangerines or oranges.
- 4. Textured massages/stimulation (brush, sponge, scouring, toothbrush, towel). Cream, shaving foam.



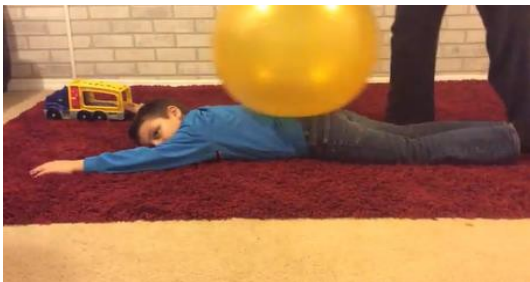
- 5. A tray full of chocolate cream, whipped cream, gelatin – is a good place to "paint" with both hands



- 6. Paint paths with flour or similar on a bright mirror or surface.

DEEP TOUCH:

Pat the whole body: first one leg and then another, on the gut and chest, one arm and then another, emphasizing the hands and fingers.



WHAT DO WE PLAY TO MAKE MY CHILD CALMER?

1. Hammock: we can tie a sheet from one leg of the table to another and let it be there, gently swinging it (in the case of younger children).
2. Offering you limited spaces, we can build a tent with a blanket and two chairs (if you help us build it) much better!.



3. Wrap him in a blanket.
4. Put pressure all over your body.
5. Blowing games, with straws, rolls of plain paper.
6. Playing catch him under the duvet, he uses his whole body to get out. During the time you are trapped it is important not to talk to him, sing or make more noises that require the need to process more information. We put small toys and the child has to look for them, moving under the duvet or heavy blanket.
7. The sandwich: The carpet will be a slice of bread. A big pillow or pouf will be the other slice of bread. The stuffing? The little one! He'll crawl around the carpet, we'll chase him with the pillow, and when we catch him he'll have to try to escape so we don't eat him.

WHAT DO WE PLAY TO MAKE MY CHILD MORE ACTIVE?

1. Jumping non-stop.
2. Light touch massages, with fast upward movements.
3. Run.
4. Pillow war.
5. Take it in your arms or over an office chair and go around.
6. Take him back and forth on a horse around the house, making him carry objects or toys.

Here we leave you a link with ideas to stimulate the sense of tubular (movement)

<https://www.facebook.com/104514486286168/videos/501423213811237/UzpfSTcyMTI3NDYwNDoxMDE1ODA0MjU2MzQ2NDYwNQ/>

COGNITIVE STIMULATION

ATTENTION AND MEMORY

Ensure that activities have a short beginning and end.

1. Sort the socks from a drawer, we should orient it as a game and make it fun. We mix them in a drawer or sit with the little one on the floor. Or any objector home for colors like clothes tweezers.
2. We can create the activity by making colored squares and painting them, then we put a boat with colored buttons, bottle caps, etc... and associate them.



3. We will ask you for collaboration in tasks such as setting the table, picking up the table, finishing throwing things away, etc.
4. Read a book and ask it to point out different drawings that appear. It can also help us to look at a story and to recognize and name animals, everyday objects, etc..
5. Draw and color
6. Children's songs. When we say "was Mr. Gift...", the child will have to conclude the sentence by saying, "don cat". Link: <https://www.youtube.com/watch?v=o-WLSFJKci8>.
7. Play "VEO-VEO" or hide-and-seek.
8. Games of hiding objects around the house and looking for them.



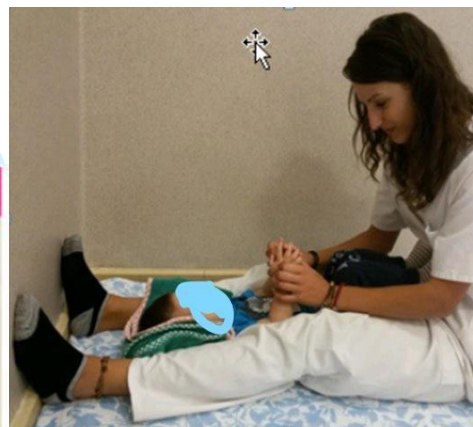
BASAL STIMULATION

It's important:

1. Make postural changes frequently every 30 minutes (mouth-down, face-up, and sideways)
2. Dimension the space well, in all positions, so that the child feels at all times where the limits of his body are.
3. Establish routines when performing the activities of daily life (meal time, bath, sleep, etc.) with the aim of transmitting safety and confidence. etc.

Proper positioning:

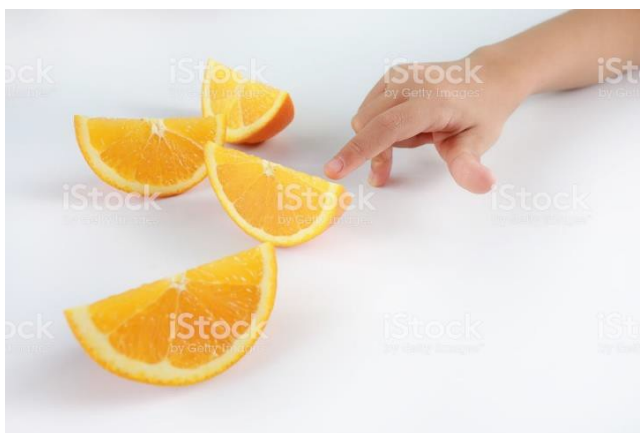
1. Sideways with their hands on the middle line.
2. Sitting on the floor with a mat or carpet with our back resting on a stable surface (wall) and our child between our legs



Touch

1. de Perception of the body in the daily routine: exert some pressure when putting cream on it, during showering with the sponge or when we put on or remove the clothes.
2. Self-exploration: with our hands we take yours all over your body.

- 1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
4. We can play touch games before lunch, or have breakfast. For example, if today it is time to eat crushed fruit or any type of vegetables let the child touch it before crushing. Kids tend to like it and it's also a way to anticipate.



- 24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
5. If it's cold today and we leave, we put on a jacket with a sheep, we can take the opportunity to touch it.
6. Before the shower we can play with soap and water and try what the hot and cold air of the dryer is like.



- 48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
7. Play with different textures that we have at home and we pass it by the palm of your hand like a soft blanket, a rough sponge.
8. Play with different food temperatures, such as a glass of hot milk or a fruit from the fridge.
9. ! To the rhythm Music ! we put a song that we know he likes and with small taps running through the body with the rhythm of the music. Move your legs and arms..

Auditory

With different toys that we have at home or if we have instruments such as guitars, drums, flutes... to provoke reactions and turn your head to where the sound is or raise your arms to try to catch the object.

Visual

1. With colorful toys or light contrasts, focus in the dark with a flashlight on the wall for visual tracking.



2. You can build a light box very easily at home. We leave you a page where you can see it better. You only need a clear plastic box if you have and Christmas lights.
<https://www.manualidadesinfantiles.org/caja-luz-casera-actividades>

Smell:

1. Before eating let the child discover the smells of each food.
2. During bathing the gels and shampoos usually have different smells and we can discover them together.
3. Explore different smells we have at home, such as air freshener, colonies that are gradable

VESTIBULAR (MOVEMENT):

1. We lie on the ground on our backs and place the child on our legs, on the knee down, and move them up and down slowly. Thus we also favor face-down posture (prone) so that it begins to tolerate it more. Also perform turns with him/her in his/her arms while we sing a song to him/her.
2. We can also stimulate this sense when they're in the car, we can put a funny song and move to the rhythm of the music

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

RECOMMENDATIONS FOR AUTONOMY:

1. In the dress, perform deep touch in the area before placing the clothe, for example touching the foot before putting the sock on, etc.
2. Anticipate verbally, tactilely (with a firm contact of all our hands in your body), visual or even with the smell (for example the colony that we put on a daily basis sure that our child gives information that we are there or that we are approaching) all the activities that we are going to perform (transfers, change of diaper, dress, undressed, toilet, etc.).

For Peer Review

OCCUPATIONAL BALANCE

What is it?

Distribution of the time we spend on the different occupations that we have daily and how we perceive this organization of occupations. The three main occupations that are often considered are self-care, leisure and productive activities (in the case of the smaller ones the game is the main occupation). If a person devotes great time to productive activities and very little to self-care and leisure activities, they will most likely suffer from psychological and/or physical problems. Hence the importance that during these days when we cannot leave the house we make an optional distribution about our occupations, in order to prevent possible future difficulties.

To do this we can develop a schedule that will help us structure the day and divide the occupations over time.

In order to help you with all this, from the Department of Occupational Therapy we want to leave you some small tips that we hope will help you to carry the situation that we are living in the best possible way.



SELF-CARE

1. Toilet and dress:

When you get up, nod or shower, depending on the time of day you usually do so and change clothes by putting on clothes according to the activity you are going to do at home (study, exercise, play...), avoid being in pajamas all day.

2. Power:

Keep, as much as possible, the meal routine while preserving breakfast, mid-morning, lunch, afternoon tea and dinner times in a similar way to the days you go to school, college, and work. Try to eat as balanced as possible.



3. Rest: rest and sleep

Don't take the opportunity to sleep on everything you can't sleep in when you work/study. Maintaining 7/9 hours of sleep and the same time to go to bed and getting up is important for structuring the day.



4. Game

It is the main activity of children. It is important to propose activities adapted to the circumstances, we hope that the activities we have proposed in this document will help you.



5. Leisure and leisure: **Stay** active and prevent risks.

Try to do leisure activities and non-sedentary free time and at the times of the day when you used to do them. To avoid travel, enhance physical activity at home.

6. Social participation: prudent use of technology.

Social networks allow us to be in touch with our people more blind through video calls, calls, messages, etc. They allow us to stay in touch with family, friends and colleagues to continue taking care of us remotely. It is recommended, however, that you do not reduce your day to virtual social participation.



7. Education: studies and homework

Perform the tasks you've been told and try to do so at times of the day when you used to when there were face-to-face classes. Keep your study routines and follow the telematic recommendations to maintain your training.



8. Work: Telework and productivity

Teleworking structure much of the daily routine, favoring maintaining regular schedules. If you can't do this, try replacing work activities with other productive activities (household chores, caring for others, caring for pets, study, etc.).

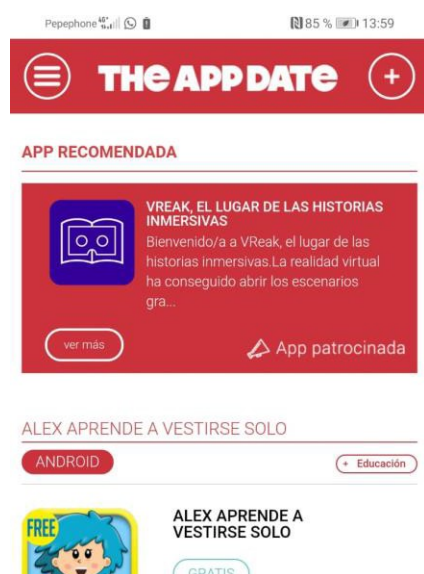


HOME APP SUGGESTION

1. Collection of apps based on what we're interested in playing

- <https://www.facebook.com/nnst17/photos/a.825530027849413/825530794516003/?type=3&theater>
- [file:///C:/Users/vicky/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/COLLECTION-APPS%20NEAE%20Y%20AL%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/vicky/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/COLLECTION-APPS%20NEAE%20Y%20AL%20(1).pdf)

2. ALEX LEARN TO DRESS ONLY (for android))



3. ReHand: wrist, hand and finger rehabilitation tool through the Tablet



4. Dinosaur Project: Collecting different types of activities to do with our children at home

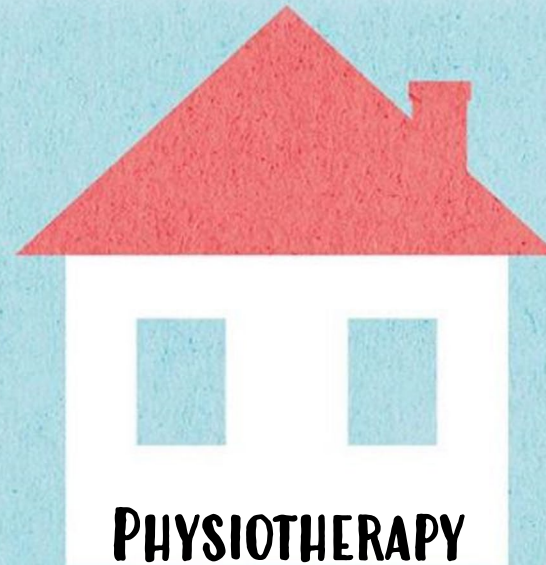
<file:///C:/Users/vicky/Downloads/PROYECTO%20DINOS%20%20PDF.pdf>



PAUTAS GENERALES EN EL DOMICILIO

ST. JOHN OF GOD REHABILITATION TEAM

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



#YOMEQUEDOENCASA



EQUIPO DE REHABILITACIÓN SAN JUAN DE DIOS LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Ciudad San Juan de Dios - Las Palmas

Dear Family Members:

Following the latest developments currently being experienced by our country and following the measures decreed by the relevant authorities of the cessation of the coronavirus's school activity, we contact you to offer you our help in these difficult days, to feel you close and above all to us that you feel close to you, accompanying you in these moments of isolation.

Due to the characteristics of our chic@s, we have established a series of guidelines divided into five blocks, where exercises are established and daily dynamics to continue with their hij@s. Of course, these are complementary activities to which they usually carry out and, some even, already guided by technicians.

In each of these groups the frequency and time to carry out such activities will be established, as well as images or support links. Any questions that arise during the performance of these activities, can be consulted to the technicians of each area using the following email address:

Area of Physiotherapy → LasPalmas.Fisioterapeutas@sjd.es

We know that these are difficult times for the whole population and from the Rehabilitation Team of San Juan de Dios de Las Palmas, we want to transmit our support and help in everything in our power.

INDEX

- POSTURAL CONTROL
- MUSCLE EMPOWERMENT STRETCHES AND EXERCISES
- BREATHING EXERCISES
- PROPOSED ACTIVITIES
- TECHNICAL AIDS
- ONLINE RESOURCES
-



PHYSIOTHERAPY HOMEWORKS



POSTURAL CONTROL

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

POSITIONS

LYING ON HIS SIDE

–HEAD AND BACK REST ON PILLOWS OR CUSHIONS.

–ARMS JOINED IN THE MIDDLE LINE.

–LEGS SEPARATED BY PILLOWS.



LYING FACE DOWN

- Place pillows, cushions, towels or blankets rolled under the armpits to make it easier for them to raise their heads.
- Arms rest in front of the trunk.
- Legs as stretched as possible, we can place some towel to prevent them from crossing.



LYING ON YOUR BACK

- Head rests on one or more pillows.
- Legs as aligned as possible, with cushions between the knees to prevent them from crossing and the outer edge of the thighs to prevent them from over-separated.



SITTING

- In your cart with the necessary aids (side controllers, seat, etc.) to maintain a correct position.
- Those who have a molded seat, make use of it on the floor or in a chair/banquito.
-

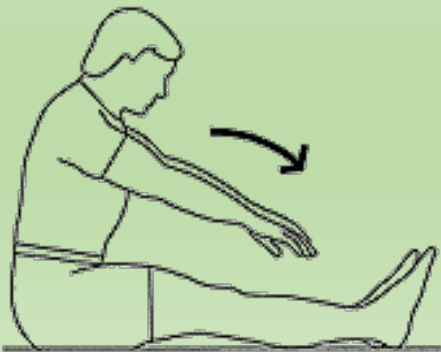


Better with a back support
and with a surface in front
like a table to eat, play,
etc..

SITTING OUTSIDE THE WHEELCHAIR

Sitting on the floor, his legs outstretched and his trunk free. If you are unstable, we may place a cushion or support that raises you under your buttocks.

When placing you in this position it should be taken into account that it is a safe place, in case you lose stability do not hurt yourself (do not have walls nearby, place mats or cushions around you).



We must sit as straight as possible on a bench or chair at our height and feet well supported on the ground or in its fault on a bench.



Sitting high, with only front support (a table) that stays at chest height, so that it keeps your trunk upright, to reinforce your control.

UPRIGHT POSITION

Prevents muscle retractions

Provides symmetry and anatomical alignment

Benefits in blood circulation

Facilitates respiratory work

Allows exploration of the environment



To do this, we will use a stable surface where they can stand up, for example, a railing, table, sofa or wall. If stability fails, we will facilitate activity by resting our backs on a wall and using a table in front of which to carry out the activities.

STAND UP...

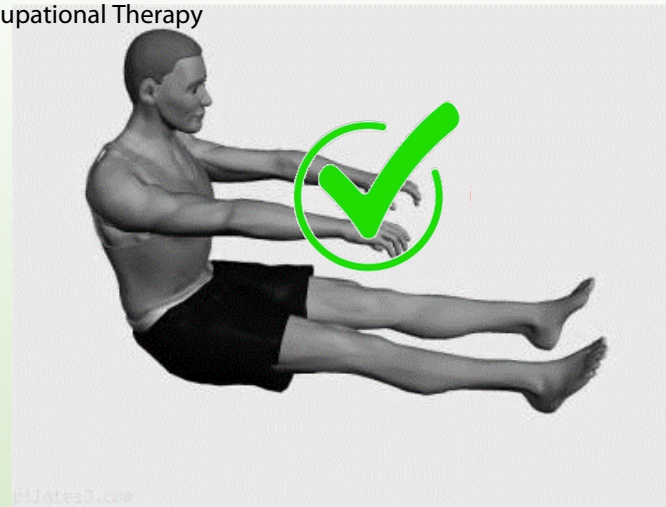
- If you have material supports (bipedester or plaster standing)



If they do not have material supports, make it easier for them to support their feet on the ground whenever possible.



TO BE TAKEN INTO ACCOUNT ...



-Maintain proper alignment of your body (straight back, supported feet).

-Avoid position in W when sitting.



-In children with a scissor pattern (the lower limbs intersect), we will place a limiter (pillow) in the middle of both legs.

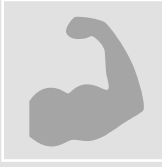
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

MUSCLE STRETCHES AND EXERCISES

MOVEMENT IS LIFE!



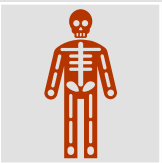
We must facilitate the movement of your body (trunk, arms and legs), trying as much as possible to simulate the movements we perform in our daily lives.



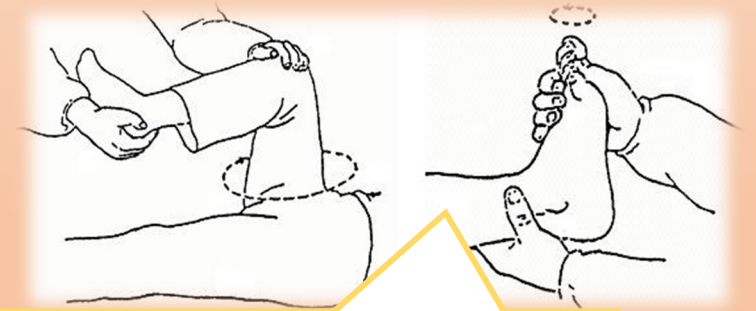
Upper Limbs: raise and lower my arms, flex and extend my elbows, open and stretch my palm of my hand and fingers.



LOWER Limb: Flex and extend my hips and knees, move my ankles and toes.



TRONCO (chest + chest + pelvis). Lying on your back, face down or sideways, make small chest and pelvis swings with your hands, so that you carry the weight of my body to one side and the other.



This will help them maintain better blood circulation and prevent deformities from being established.
ALWAYS RESPECTING THE RULE OF NON-PAIN.

LUMBO AREA STRETCHES – SACRA

We get on the ground with our ass as close to our heels and carry our hands forward trying to get as far as possible. Repeat 5 times while maintaining posture 15 sec.



In the quadrupic position we will raise our trunk as if we were a camel and then we will go down arching the lower back. We'll repeat 10 times.

HAMSTRINGS STRETCH

Repeat 3 times for each
leg keeping about 15
seconds.

We can stretch the posterior musculature of the lower limbs by placing ourselves in one of the positions shown in the images:



In the first, we will stand near a wall, resting our foot on it and stretching the entire back of the leg.
In the second we can use our hands or an elastic band.

ADUCTOR STRETCHES

We can place in the following positions:



Lying on his back with his legs open
and feet resting on the wall.



Lying on your back with your legs bent, taking
them out.

We must feel the stretch on the inside, but
without becomes painful.
Repeat 5 times while holding the stretch for
15 seconds.

HIP FLEXOR STRETCHES

Face down, we try to raise one leg up and hold for a few seconds 3 seconds.



Perform 10 times with each leg holding 3 seconds.



On our backs, we put the leg out of the bed, grab the opposite leg and try to carry it to the chest without the other one wearing up.

STAND ON YOUR BACK TO RAISE YOUR PELVIS

Perform, under tolerance, 3 sets of 10 repetitions

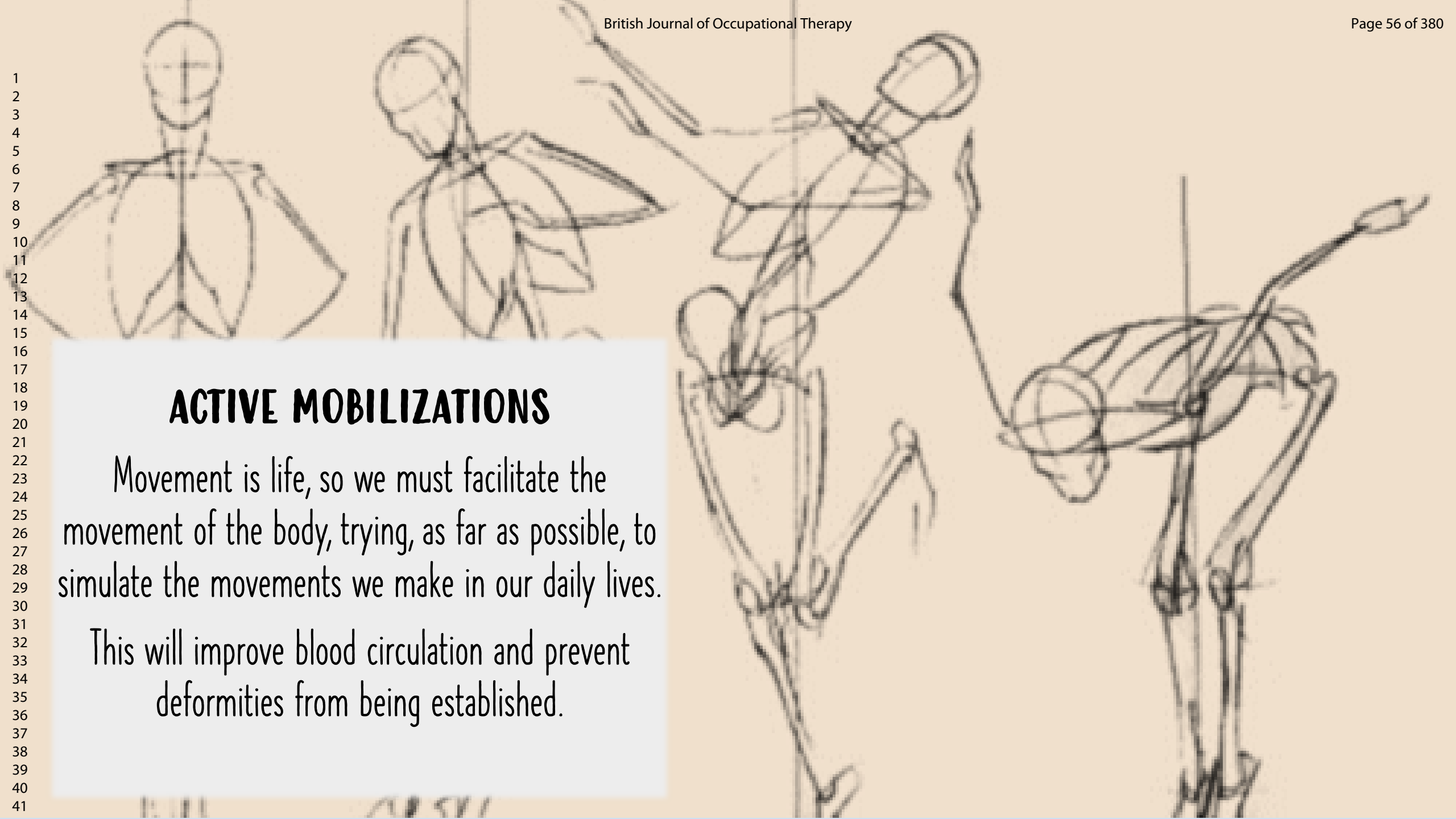


ACTIVE MOBILIZATIONS

Movement is life, so we must facilitate the movement of the body, trying, as far as possible, to simulate the movements we make in our daily lives.

This will improve blood circulation and prevent deformities from being established.

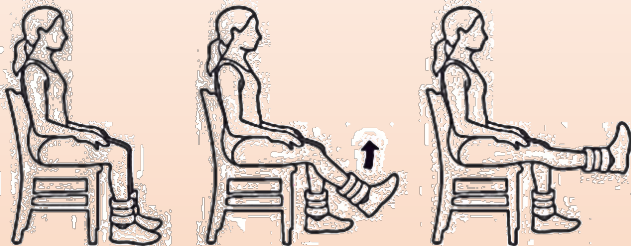
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41



LOWER LIMB

UPPER LIMB

Flex and extend your hips



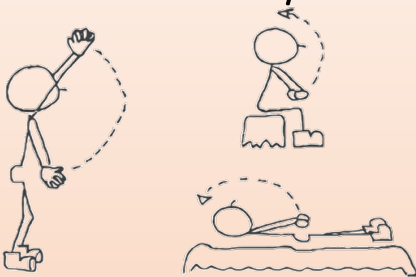
Flex and extend your knees



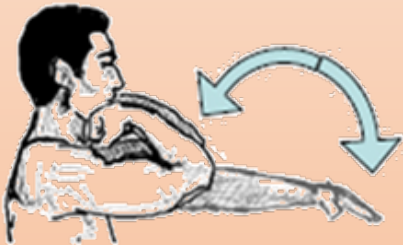
Move your ankles and toes



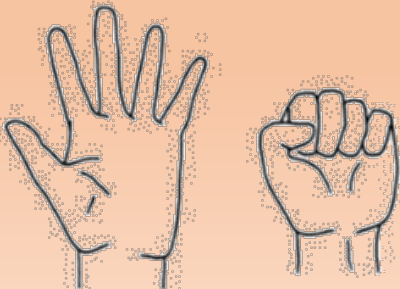
Raise and lower your arms

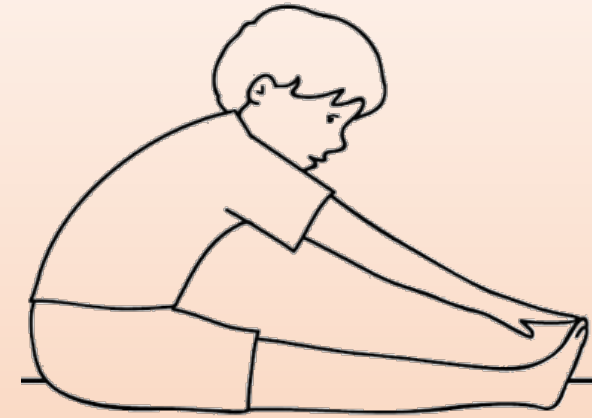


Flex and stretch your elbows



Open and close the palms of your hands





SELF-STRETCHING

It is also recommended, as far as possible, to perform self-stretching, postures to gain more elongation.

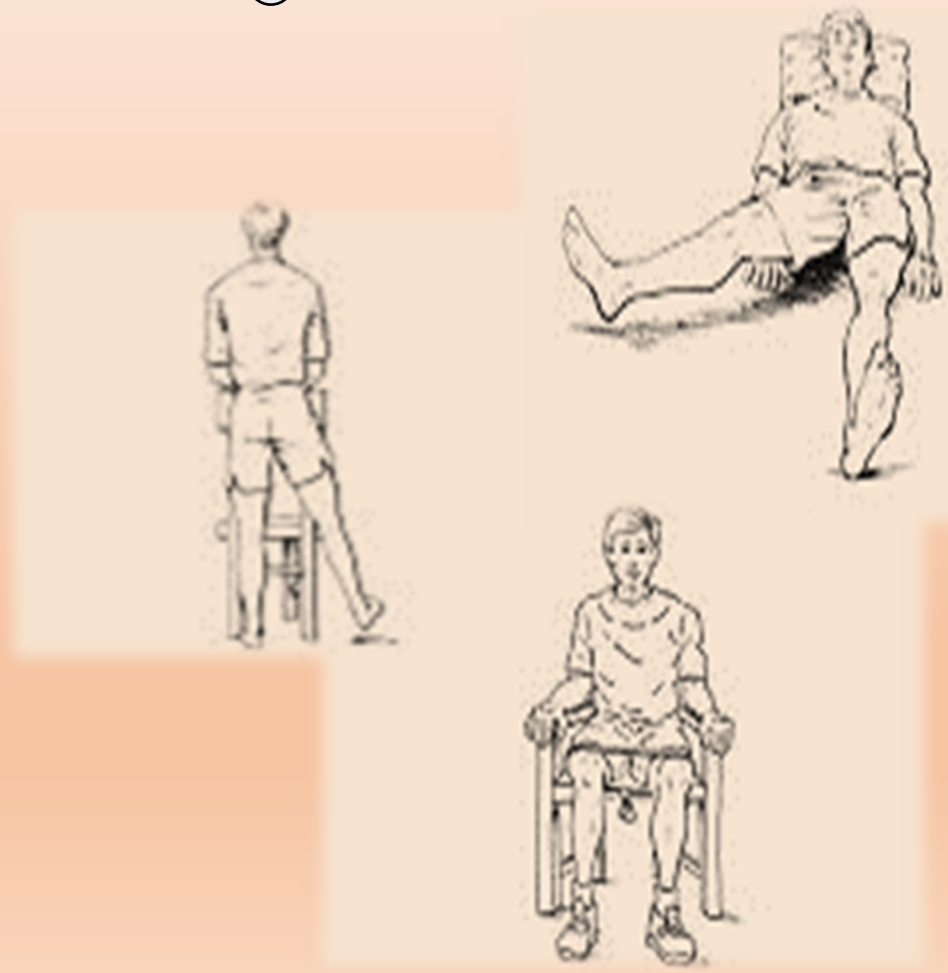


STRENGTHENING THE LOWER LIMBS MUSCLES

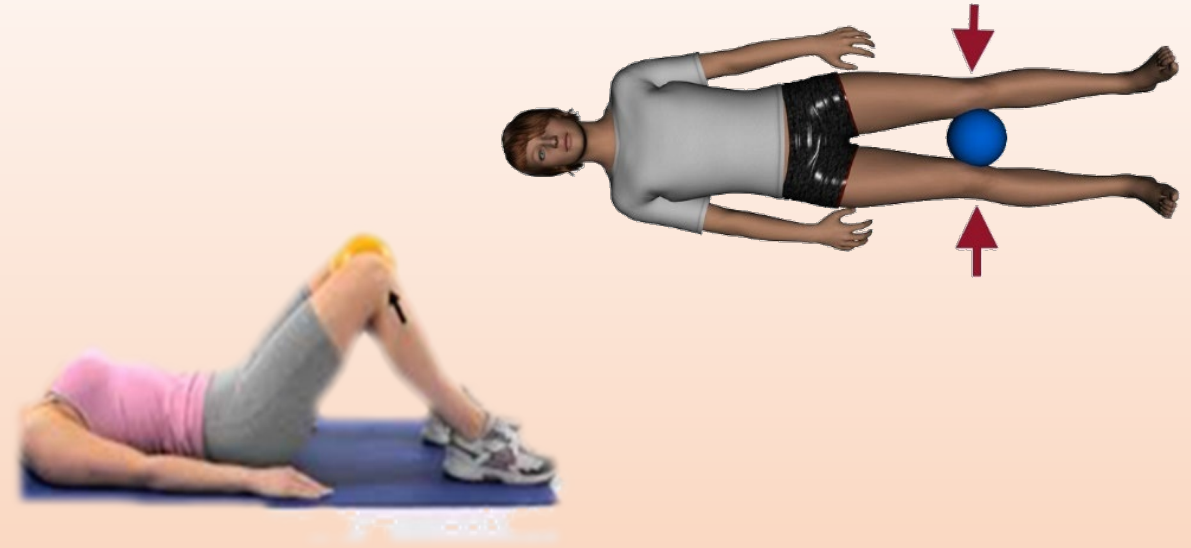
All exercises will be done 10 times with each leg or if they are both at once 15 times, quietly and tried keep the body well aligned.

To enhance the muscles of the buttock, we stand on our backs (in chair, table, wall...), taking the leg outwards.

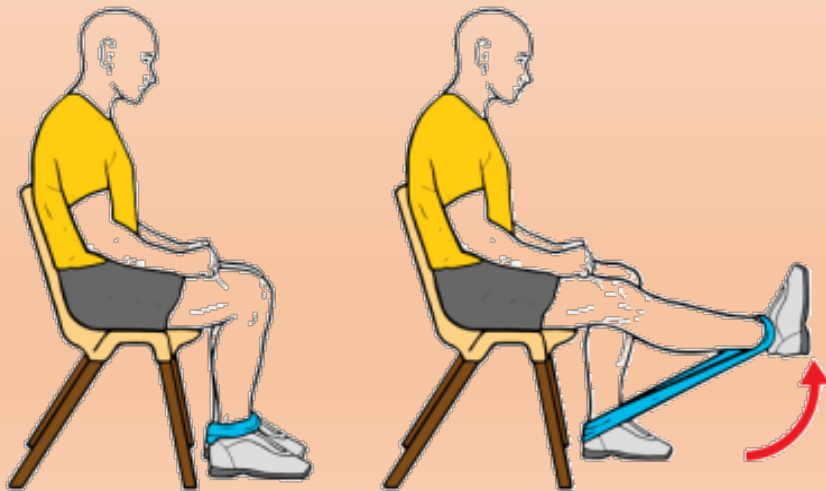
To enhance the hip abductors, we can sit and place an elastic band around our thighs, opening and closing our legs. Lying down can also be done. In case we do not have elastic, we can offer you resistance with our hands on the inside of your thighs.



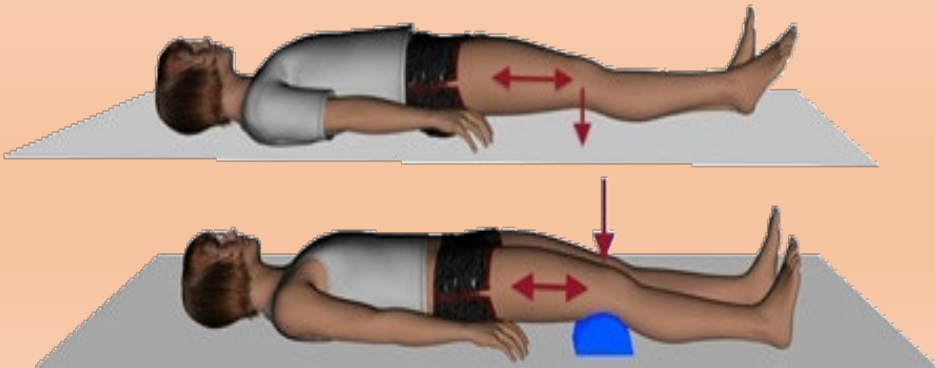
To work the inside (aductors), we can use a ball, placing it in the middle of its legs. We'll ask you to squeeze and relax without it falling off. We can also do it with outstretched legs.



For quadriceps empowerment, we can place a weight or resistance (elastic) on your feet, at ankle level to make extensions (first one leg, then the other and finally both at once). Another alternative is for the adult to give him a slight resistance with his hands, placing them on the back of his feet.



Another exercise that will help you boost the muscle strength of your legs is to lie down and put a rolled towel, for example, under your knees. With your legs outstretched, we'll ask you to try to skirm, keeping this contraction a few seconds and relaxing.



FLAT FOOT EXERCISES



We stand with heels together and hands resting on the wall. If it is not possible for loss of balance, we can place our hands on a high table. We will ask you to stand on your heels and hold the position for at least 5 seconds. Repeat 10 times.

We placed ourselves in the same position as the previous fiscal year. In this case, we will ask you to tiptoe and hold the position for at least 5 seconds. Repeat 10 times.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

FLAT FOOT EXERCISES

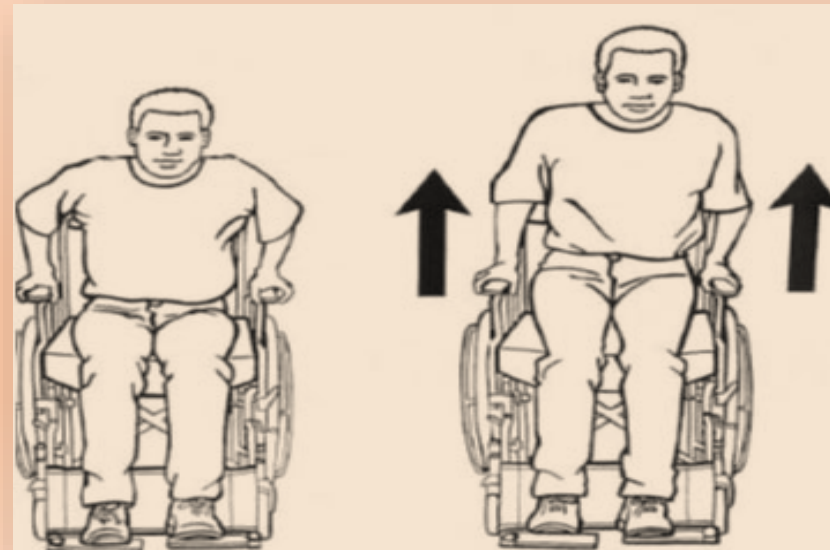
We will place small rounded objects on the floor or tray and ask you to pick them up with your toes and place them in another container. Repeat 10 times with each foot.



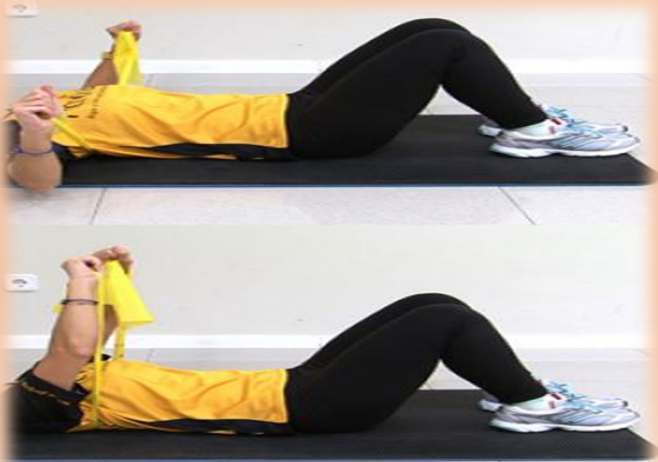
We can perform exercises to start stimulating the plant of the foot. We will use a ball as in the image and ask you to move it back and forth with a slight pressure, controlling throughout the movement. Repeat 10 times with each foot.

UPPER LIMB STRENGTHENING

Sitting down, we'll ask you to push yourself with your hands, with the intention of raising your buttocks and holding for a few seconds. We can carry it out with the help of a chair with armrests or in the wheelchair, if you have it.



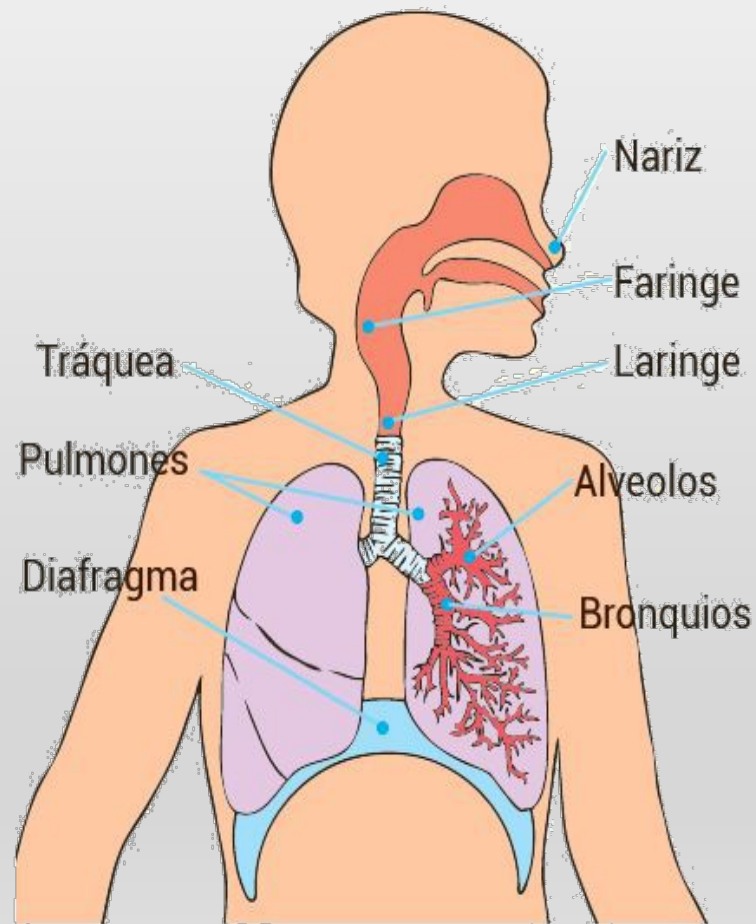
Sitting or lying on your back, we grab an elastic (or towel) at chest height (horizontally) and try to open and close. This exercise will help the expansion of the chest box, making breathing easier.



Lying down or sitting, we will ask you to make movements with a stick in all directions (raise, descend, carry back and forth, diagonal).

RESPIRATORY EXERCISES

MOVEMENT IS LIFE!



Movement is very important for the respiratory system.

If our son / daughter has breathing difficulties, it would be advisable to lie on your back on a wedge or several pillows, so that your head is raised.

Another alternative is to place it sideways, changing from time to time to the right or to the left.

Mobilizing your chest will facilitate the displacement of secretions and better breathing.

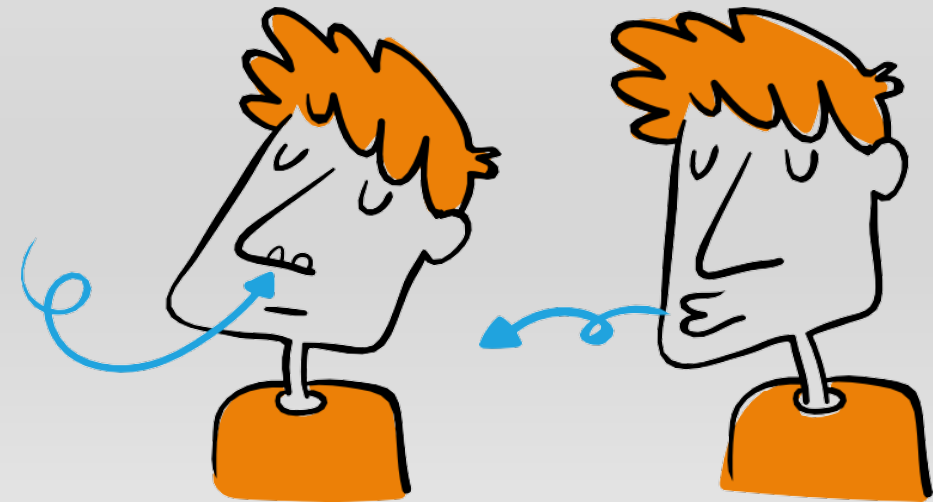
BREATHING WITH PURSED LIPS

Performing this exercise can help reduce the feeling of dyspnoea or shortness of breath.

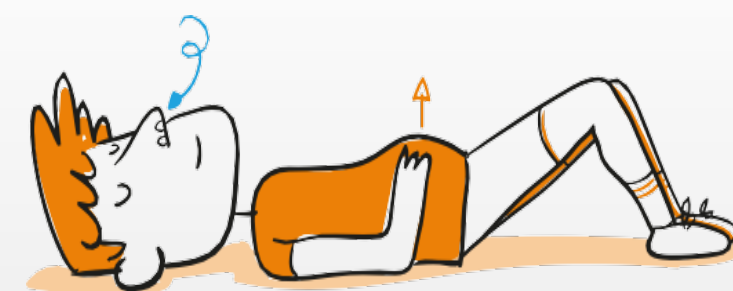
Breathe in (take air) slowly through your nose.

Hold the air for 2–3 seconds, if you can.

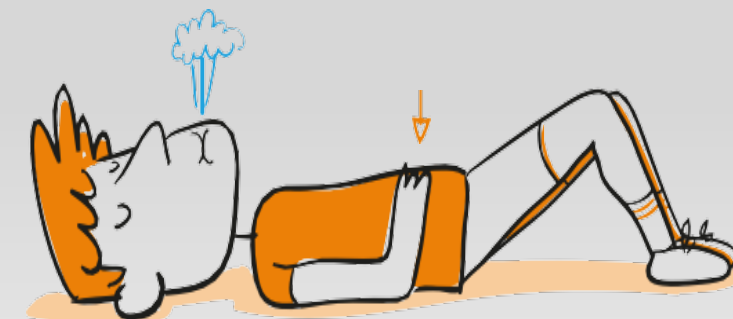
Blow slowly through the mouth forming a U with the lips.



ABDOMINAL OR DIAPHRAGMATIC BREATHING



- Lying with your legs semi-strong (you can put a cushion under them).
- Hands on your abdomen to notice how your belly comes out when you get some air (inspire) and hides when you take out the air (breathe).
- Take air through your nose (as much as you can) and slowly pull it out through your mouth with pursed lips.
- Perform in the morning and afternoon, 10–15 breaths.



COSTAL BREATHING (CHEST EXPANSION EXERCISES)



- Lying with legs stretched out.
- Hands on the chest to notice how it inflates when taking air (inspire) and deflates when the air is removed (breathing).
- Take air through your nose (as much as you can) and slowly pull it out through your mouth with pursed lips.
- Perform in the morning and afternoon, 10-15 breaths.



CHEST EXPANSION EXERCISES

Sitting or lying on your back, we grab an elastic or towel at chest height (horizontally) and try to open and close. This exercise will help the expansion of the chest box, making breathing easier.



To perform another exercise with the same objective, we will need a stick (serves as a sweep), which you will have to hold leaving a wide space in the middle. The goal is to perform elevations and descents while maintaining a breathing control (inspire as you go up and breathe as you go down).

RESPIRATORY INCENTIVE

These devices are used to encourage them to perform long and deep inspirations and increase lung volume.

Sitting in a chair, we keep the inspirometer well vertical.

Hands on the abdomen or chest to notice how it inflates when you take air (inspire) and hides when you take out the air (breathe).

Take air (as much as possible) through the nozzle while keeping the indicator on the smiley face/arrows (depending on model). Hold the air for 2–3 seconds. Slowly pull it out through your mouth with pursed lips.

Perform in the morning and afternoon, 10–15 respirations.



SLOW OPEN-MOUTH BREATHING EXERCISES

This exercise will help move secretions that may be "deeper" in your lungs to the area closest to your mouth, then cough them out.

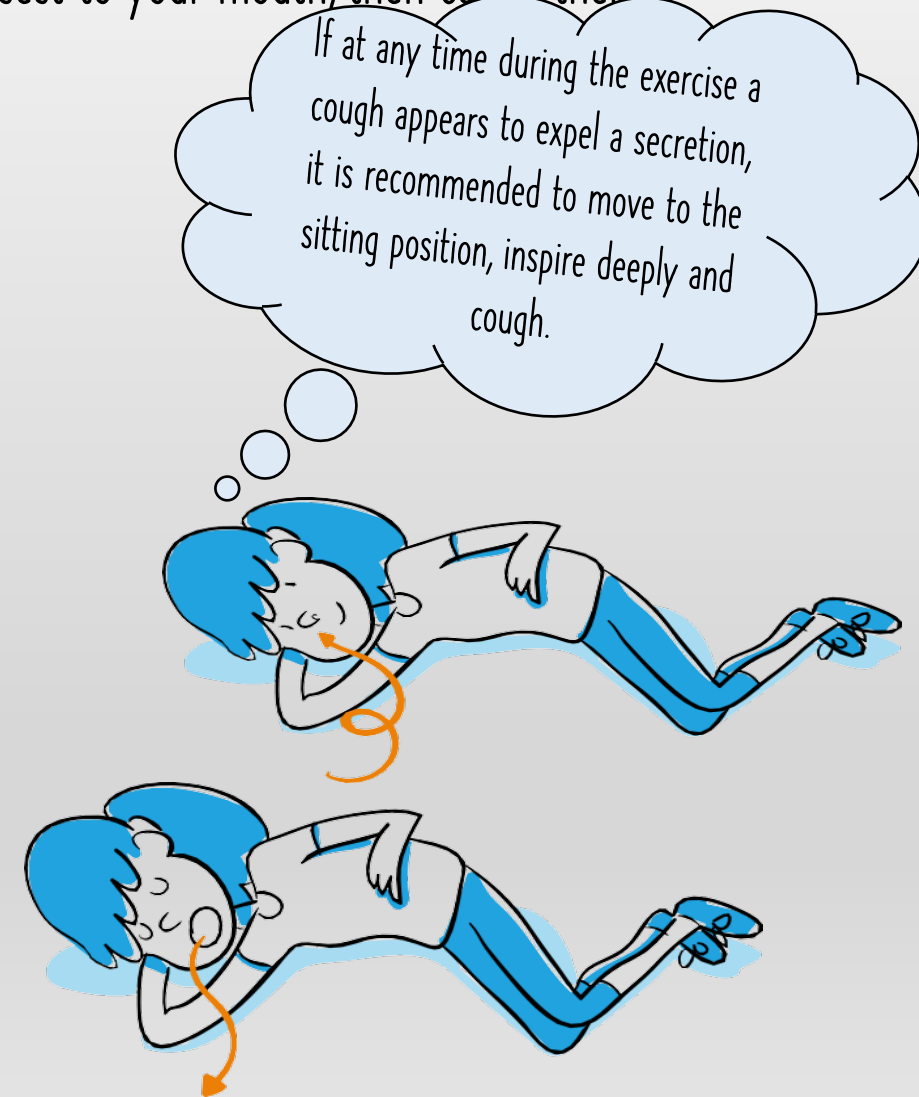
Lying on the side on a flat surface (the bed, for example).

Inspire by the nose in a normal way.

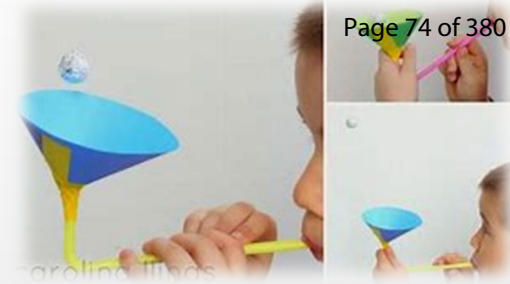
Breathe in your mouth slowly and even empty your lungs completely.

Perform for 5 minutes, and repeat the same lying on the other side.

Perform twice a day (morning and afternoon).



SUCTION EXERCISES



This exercise will also help move secretions that may be "deeper" in your lungs to the area closest to your mouth and then cough them out.

We're going to bubble by helping us with a straw and a glass full up to half the water.

We'll do this 5-10 minutes in the morning and afternoon.

Soap bubbles, wind grinders or a blower can be made.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

PROPOSED ACTIVITIES

PROPOSED ACTIVITIES PLAYFUL AND FUNCTIONAL

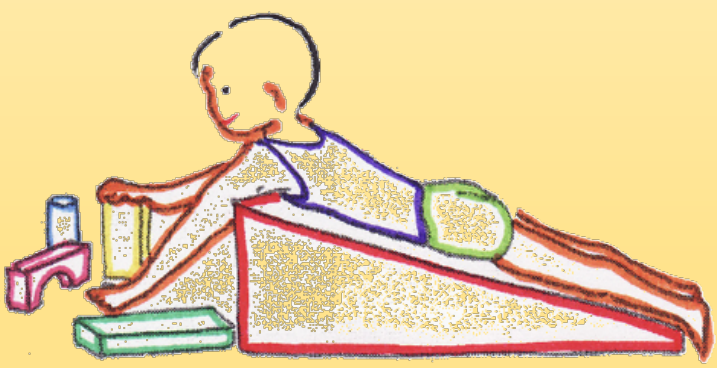
Attempting leisure and non-sedentary leisure and leisure activities helps us stay active and prevent risks.

In the following lines you can find a list of ideas to play and exercise the body playfully inside the house. This also stimulates the brain while you have a good time.



PLAYING FACE DOWN WITH TILT

Play face down with your arms placed in front of the trunk. It is necessary to add some inclination using a wedge, cushions, pillows, etc.



While in this posture, practice putting things up, throwing baskets or inserting toys



Draw and paint



Draw with flour, shaving foam or
similar on a surface



OTHER ACTIVITIES TO CONTINUE UPSIDE DOWN



Family board games



Make a puzzle, constructions, towers, rows...
Anything's worth it!

ACTIVITIES WHILE SITTING



Move the trunk to the left. Hold the position for 10 seconds.
Back to the starting position.

Move the trunk to the right. Hold the position for 10 seconds.
Back to the starting position.



RELAXED FEET. Avoid pushing with your feet

SIT STRADDLING (ONE LEG ON EACH SIDE)

We can use a high chair and ask you to feel upside down, so that your chest is in contact with the back of the chair and your feet resting on the floor.

From this position you can perform some activity, such as taking something from the ground and placing it in front; place your hands on the adult's shoulders to propel and get up.



It is important that the chair is resting against the wall or that an adult monitors that it does not go forward.

TRUNK ROTATIONS

Sitting (on the ground or high with our feet resting on the ground), we can move objects back and forth with the opposite hand, so that the trunk rotates.

Another way to work the rotations is by holding an object with both hands (a ball, for example) and taking it to one side and the other.



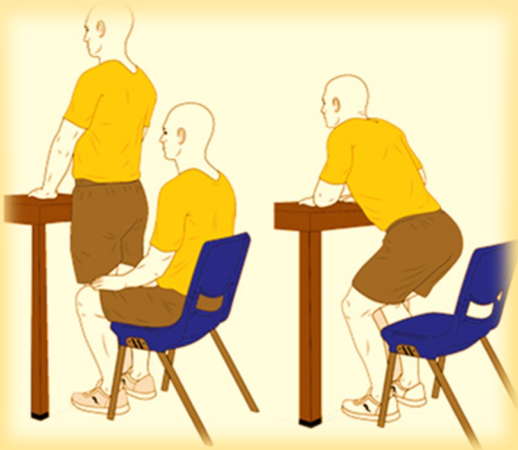
STANDING UP

Stand up and if possible take any side step. This action can be done by relying on a railing or table.



SIT BACK AND GET UP

In this activity we will also need a railing, table, sofa or wall to lean on and rise from the seat. We can liven up the activity by mimicking a daily action such as placing things aloft, storing objects on the shelf, etc.



Important: Indicate that they rise by carrying the trunk and head forward well and not in a rough way.



ACTIVITIES THAT REQUIRE COLUMN ELONGATION



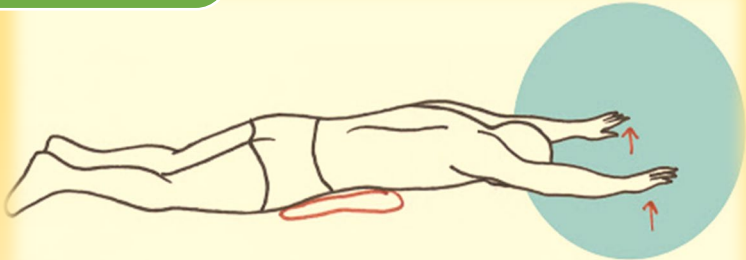
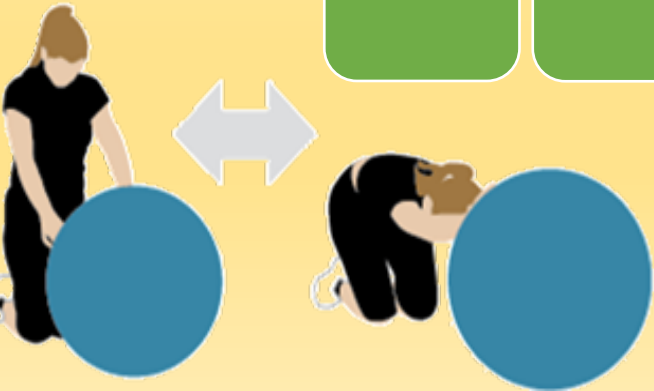
Place objects aloft



Sitting with his legs open, placing a ball in the middle and making him roll in the different directions.



Stand upside down and do outreach activities



BALLOONS

Playing by hitting the balloon without touching the ground

CLAY

We can knead clay or make it homemade and stick it as high as we can in a mirror or on a smooth wall

MAKE THE WHEELBARROW

As we hold his legs in the air he moves with his hands resting on the ground





Each player receives 36 plastic cups. Make a pyramid with a base of 8 glasses. The first player to complete the pyramid wins.

Line up a series of plastic cups on a table. Each player has a limited time to knock down or move the blowing glasses.

PRECISION SETS WITH PLASTIC CUPS

HOMEMADE BOWLING

Take empty bottles as if they
were bowling and knock
them down with a ball



IN SEARCH OF THE TREASURE

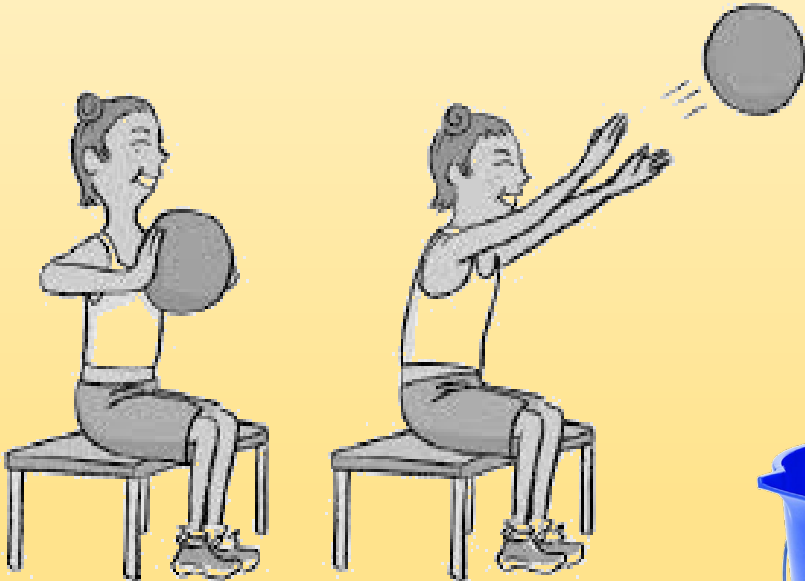
Hide treasures by house and go looking for them,
you can give clues or make a map to make it more
interesting



BASKET

Take the baskets of the clothes and put different scores depending on the distance from where the shooter is located.

The game consists of throwing balls and counting the score that is achieved after 5 attempts by giving in.



50 POINTS



100 POINTS



150 POINTS



CIRCUITS

If possible, we can make a small circuit of obstacles (not very high) with material that we have at home (books, ticks, bottles, sweeping brush, etc.).

We can make him pass them over, without stepping on them; to surround them; zig-zag; crouch down, etc.



HOUSEWORK

Placing the purchase, tending, ordering things on the shelves, cleaning the dust or folding the laundry are activities that we do every day at home and that become an activity that we can take advantage of to exercise the arms, stretch the trunk and even work the balance.

➡ All of these actions can be done sitting if you don't tolerate standing or unbalanced.



MUSIC

There are playlists created in apps like Spotify to deal with this quarantine with a selection of music for all audiences and all ages.

<https://open.spotify.com/playlist/6DA5iKKUEEgKm6jM1zyG7y?si=PqlaR8NsSjSDaLpr4Fj08g>



Copy this link on the Internet and you can listen to it.

Moving the skeleton!

TECHNOLOGY

Make responsible use and use of the consoles, video games and technologies at our fingertips.

They can be really entertaining tools these days, especially those with which you can actively play by simulating real situations.

<https://www.youtube.com/watch?v=zylXQsDY9NE>



Copy this link on the Internet using your TV or computer and you can dance to the Just Dance game.



TECHNICAL AIDS

While standing, remember to wear the orthoses/splints those who need them, in order to maintain a good alignment and perform proper support on the feet.

Those splints/orthoses that are postural (foot, hand, corsets), for night or day use, should be worn for at least 6/8 hours a day in order to avoid the establishment of orthopedic deformities.



ONLINE RESOURCES

We attach the following link where you will find videos of activities and games similar to those proposed.
Have fun, family!

<https://instagram.com/pinkcoatmealblog?igshid=1pz2m4v1vt7xt>



LA HOSPITALIDAD ES INVENCIBLE.
LO SUPERAREMOS.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
Provincia Bética

#EsteVirusloParamosUnidos





GENERAL GUIDELINES AT HOME

**REHABILITATION TEAM SAN JUAN DE DIOS LAS
PALMAS DE GRAN CANARIA**

Ambulatory



Speech therapy

#YOMEQUEDOENCASA

Dear Users and Family Members:

Following the latest developments currently being experienced by our country and following the measures decreed by the relevant authorities for the cessation of the coronavirus's activity, we contact you to provide you with guidelines that will be of great use in these difficult days.

Due to the characteristics of our users, we have established a series of guidelines divided by pathologies, where daily exercises and dynamics are established to follow you or with your children.

In these groups the frequency and time to carry out such activities will be established, as well as images or support links. Any questions that arise during the performance of these activities, can be consulted by the following email.

- Logopedia Area; LasPalmas.Logopedia@sjd.es

We know that these are difficult times for the whole population and from the Rehabilitation Team of San Juan de Dios de Las Palmas, we want to transmit our support and help in everything that is in our power.

From the Logopedia team we want as much as possible, all our adults, children will feel accompanied from home. That's why we've developed a number of activities that can work with their families. It is important to read this classification carefully and read the sections that best suit us according to the profile of the adult, boy or girl.

Remember that being children should be a fun task. It's important to know that family involvement helps empower skills, generalize learning, and foster communication.

The speech therapy team wants to have you with us soon.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Index

1. COMMUNICATION	3
1.1. NON-ORAL	3
1.1.1. OROFACIAL STIMULATION	3
1.2.2. STIMULATION OF COMMUNICATION	NONVERBAL 5
1.1.3. WITH SAAC (Increasing and/or	Alternate Communication System) 7
1.2. ORAL	13
1.2.1. PRE-ORAL AND SPEECH	DEVELOPMENT DELAY 13
1.2.3. T.E.A. (AUTISM DISORDER)	SPECTRUM 19
1.2.4. DISLALIAS	20
1.2.5. T.E.L. and LANGUAGE	DEVELOPMENT DELAY 38
1.2.6. DYSPHEMY/	STUTTERING 41
1.2.7. DISGLOSIA	44
2. FOOD	48
2.1. FOOD REJECTION AND INITIATION TO NEW TEXTURE	48
2.2. FOOD ADAPTATION	51
2.2.1. CHEWING	51
2.2.2. DYSPHAGIA	IN CHILDREN 53
2.2.3. DYSPHAGIA	IN ADULTS 55
3. VOICE	PATHOLOGY 62
3.1. DYSPHONIA	62
3.1.1. Hyperfunctional	dysphonia 63
3.2.2. Vocal cord paralysis	de dysphonia 72



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

City SAN JUAN DE DIOS
Road City San Juan de Dios, N° 1 .
35080 - Las Palmas de Gran Canaria
Tfno.: 928 339 080
Mail: laspalmas@sjd.es
www.sjdiaspalmas.es

4. NEUROLOGICAL PATHOLOGY

76

4.1. APHASIA

76

For Peer Review

1. Communication

1.1. NON-ORAL

It is **recommended every** day to **dedicate 30 to 60** minutes of stimulation to promote the maintenance of sensory perception and existing skills.

1.1.1. OROFACIAL STIMULATION

The guidelines for stimulating the orofacial region (mouth, facial, face) are described below. It should be noted that it is recommended to work previously the guidelines of body stimulation indicated by occupational therapists, in order to go from general to specific stimulation. So it will **be stimulated in this order: body, face, perioral** (around the mouth) and **intraoral** (inside the mouth).

Facial stimulation: Facial massage, we will follow the model of Castillo-Morales in which passively we stimulate the mobilization of the muscles of the face. We will do this in a quiet and prying atmosphere with the child lying in supine decubitus (face up). You can use some face-friendly cream to make it easier to slide your fingers into face, but we must remember that it will be done with a slight pressure.

Then following the numbers and description we can perform the massage:

1. Massage by looping with both hands at once, starting in the center of the forehead and ending at the sides (Front Muscle).

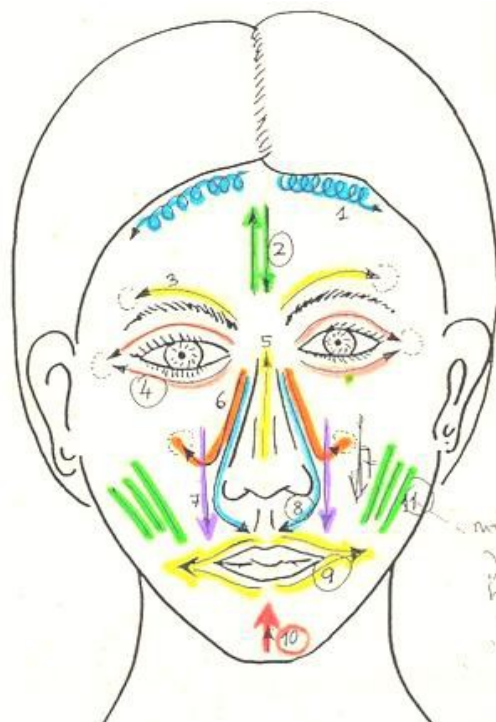
2. Massage in the center of the forehead towards the bship, in upward and downward movements, vertical (Front Muscle).

3. Massage above the eyebrows from the inside to the outside (Corrugator muscle).

4. Massage by the upper and lower eyelids, in movements from the inside to the outside (horizontal) (Orbicular muscle of the eye).

5. Massage on the nose in upward movements. (Nasal muscle).

6. Massage on the sides of the nose, following downward movements that rotate towards the inside of the cheek (Lifting muscle of the nose wing and corner of the lip).



7. Massage on the cheeks next to the nose towards the upper lip, with vertical downward movements (Upper Lip Lift Muscle).

8. Massage below the nose towards the center of the upper lip (lifting muscle of the nose wing and comisura of the lip).

9. Massage above and below the lips from the center to the sides. (Orbicular muscle of the lips).

10. Bottom-up chin massage (Mentonian muscle).

11. Oblique massages on the cheeks (ear direction towards thebial corner and vice versa) (Buccinator muscle and cigomatic).

It is recommended to perform the massage once a day and start for 3 repetitions (rep) of each exercise the 1st week (sem), increase each week a repetition until reaching 6. ♦ (1asem-3 rep, 2asem-4 rep, 3asem-5 rep, 4asem-6 rep)

Peri-oral and intra-oral stimulation:

As mentioned above, orofacial massages should be a moment of exchange and listening between parents and children, as we touch fairly sensitive areas and that can sometimes be a bit unpleasant for some children. Therefore, I can accompany you with relaxing music and at the end of making a show of affection.

These massages should be performed directly with your fingers and if possible, inside the mouth, with a glove so as not to hurt the mucous membranes.

PERI-ORAL - Outside the **INTRA-ORAL** mouth

- Inside the mouth

 Massage the nose fin (the sides) to the mouth area with your index finger	 Massage the lower and upper gums
 Apply pressure points with one finger to the contour of the lips (As if by supporting our finger around lip, vibrate)	 Massage the inside of the cheeks
 Massage the cheeks in the direction of the mouth in a circular way	 Massage the palate



Image source: HopToys Australia

1.2.2. STIMULATION OF NONVERBAL COMMUNICATION

The following are a series of activities to be carried out according to the preserved senses:

- **VISUAL:** We will be able to carry out visual tracking activities (moving a toy before your eyes looking for you to follow it and once it is gets, it is given to the child), stimulate interaction with luminous toys, digital apps like "Follow me" (although it is created for autism, the ATTENTION section, will be useful to us) 
https://www.youtube.com/watch?v=GUV_NyB4X2Y

And for those who have good manual skills, we leave them a link to **create a homemade light box** with which the aforementioned objectives can also work: <http://lafabricadelospeques.com/caja-luz-casera/>

- **AUDITORY:** We can carry out activities in which the child has to look for the origin of the sound and / or its identification, for this we can do it analogously (using objects of daily life, showing photos for identification...) or digitally with the video of Eugenia Romero: <https://www.youtube.com/watch?v=xnWc0AfpigY> or with apps like "The Owl Boo. Animals", "Zoola Animals", "The Sounds of Animals 2: Muu", "Box"



- **TOUCH:** You can make snap-on games, wooden puzzles in which you model your hands (help you do it), practice the "da/dame" as the extension of the hand moving the palm for the request of the pieces; as well as other manipulative games that allow a set game and sensory experiences (see indications of Occupational Therapy).





- **OLFATIVO:** *We can play to associate the smell of a relative (with a garment of his and his colony) with a photo of it, we can stimulate the smell by presenting before his nose the smell of food before taking it, as well as identify his favorite objects with the smell. (Stimuli should be presented near your face and nose, respecting safety distance for the child and avoiding being invasive)*



- **LIKE:** **AS LONG AS IT IS SAFE FOR THE CHILD AND HAS NO ORAL INTAKE RESTRICTION OF ANY KIND**

We can provide to stimulate your taste by moistening your lips with our wet finger in some creamy food (yogurt, jam, spread cheese, pate...). Always in very small amounts because we don't want to feed you but stimulate your gustatory receptors.





1.1.3. WITH SAAC (Augmentative and/or Alternative Communication System)

This section is indicated for children who are being trained in an Augmentative and/or Alternative Analog or Digital Communication System. The 5 main systems with which we work and their orientations will be detailed.

It is recommended **to practice every day**. If you are already using your SAAC, make it **as** long as possible per day to promote the autonomy and generalization of the system; and if you do not already have your SAAC at home, you are in the training phase and prerequisites and/or do not have the digital devices for training, we present homologous tasks to dedicate at least **30 minutes a day**.

We recall that:

- learning any communication system requires a lot of time and repetition to be able to automate and generalize its use,
- concepts, symbols and/or graphic representations should be learned gradually, i.e. by adding 1 or 2 imágenes and so progressively,
- Before adding new concepts, symbols and/or graphic representations, I must be sure that you already know and control the above.

If your child has never worked with pictograms, we recommend that you consult your speech therapist as you enter them, as they may seem intuitive, there are children who find it more difficult to integrate them. And don't forget the recommendations above.

A) ANTICIPATORS

Anticipators help us advance information to our children, so they know where we're going (lugar), who (person) or what we're going to do (action), for example.

Depending on the abilities of the child and ours in matter of materials we may anticipate in different ways:

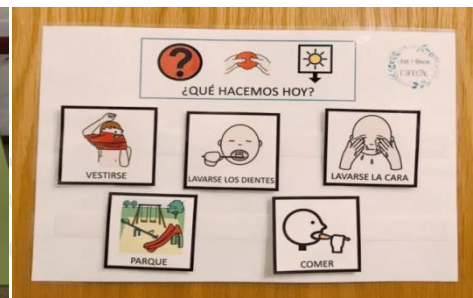
- **Real object.** We use a real object to anticipate, you can show it to see it or touch it and grab it. For example, to go to the bathroom to change we use a diaper, to go to eat a bib /spoon, etc.
- **Real photographs.** We will use real photos of the place, person, action, object to anticipate. Following the same indication, present the image "BEFORE" the situation to be advanced.
- **Pictograms.** We will perform the same procedure, but with pictograms. We recommend searching for them on the web <http://www.arasaac.org/>.

- Digital devices: Interactive Wall, Big Point. In different areas of the center and some classrooms, we make these anticipations with devices that allow visual (photo/pictogram) and auditory anticipation (voice recording). In both, acting one button will play the recording.



If we don't have them in our homes, we can choose a place to place the images and help the child touch the image and be the one to tell him the name of the image as a hearing anticipation.

And even, you can make a sequential line in advance for that morning, activity or day.

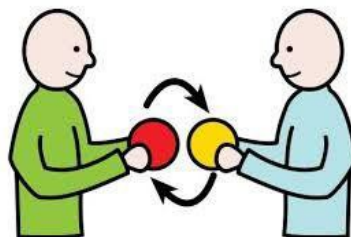


For this task you can try the application "DictaPicto", with which to anticipate on your mobile or tablet with pictograms. Below are an enlace for examples of usage: <https://www.youtube.com/watch?v=00fXau6MROE>

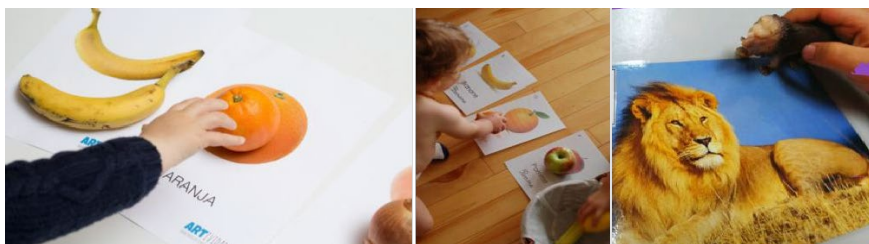
B) IMAGE SHARING

The name of this system defines it clearly, the ultimate goal is to obtain an object/desire and for this I must deliver its image (photo, to the pictogram a transition work is done).

To achieve this, the attention, triangulation and association of the real object to its image is worked. By



this recommends morning activities that involve attention and as much as possible to associate two equal objects or an object and its image.



C) PECS SYSTEM

The *Image Exchange Communication System* (PECS) is an alternative communication system for people who do not use oral language and consist of the exchange of a symbol (graphic representation

• photograph or pictogram of a real object), between the user and the therapist. This system was developed to meet the need to provide certain users with the possibility to communicate their basic desires and needs.

The training procedure in the PECS consists of 6 phases, such training is carried out with the trainers-therapists to learn the pattern of functioning through modeling and progressively work on progressive understanding, assimilation and generalization in all environments of their life.



Phase 1: The objective of this phase is for the user to collect the figure (image), extend his hand towards the trainer, and release the figure in the latter's hand.

Tips:

- Once the figure has touched the open hand of the trainer/interlocutor, the person verbally reinforces the child "Oh, you want the ball!" and gives him/her the requested item.
- "Attention aids" can be used by calling the user by name, pointing out what is available ("I have doughnuts"), but you should not use direct instigations such as "Give me the figure" or "What do you want?".



- Subsequently, the instigators will fade to release the figure, to extend the hand and then to collect the figure, using backward chaining. But we must always remember to reinforce every successful exchange.

Phase 2: The goal of this phase is for the user to go to their communication board, take off the figure, go to the adult and drop the figure in the hand of the latter.

Tips:

- The user must have "free access" to an item. In training, the user should be left to use the item or play with it for about 10 to 15 seconds.
- Gradually increase the distance between the coach and the user, but maintaining a close proximity between the figure and the user.
- The distance between the user and the figure must then be increased. The user must learn to go and find the figures.



The coach, staff, parents, etc., are responsible for returning the figures to the communication book once the user has delivered the figure.

Phase 3: The objective of this phase is for the user to request the desired items by going to the communication board, selecting the appropriate figure of a group of them, approaching the coach and handing over the figure.

Tips:

- When the user makes a "mistake" during discrimination training (gives him the figure of the inappropriate item in context), try to avoid responding with a "No", rather, respond by giving the user the appropriate item, saying, "You want the sock." When the user reacts when receiving this item, point to the correct figure on the board and say "If you want to watch TV, you need to order the TV". Put the figure back on the dashboard so that the user can try to ask for what they want once again.
- To discriminate between various figures, figures in such a way that the child learns to ask among numerous figures.
- Once the user is discriminating between 2 and 3 items, it is recommended to carry out periodic correspondence checks in order to ensure that the user takes realmentand what they request.



Subsequently, depending on the learning achieved and cognitive maturity, we will be able to train the following phases. It should be noted that these are the first three phases of the system, but not all beneficiaries of the PECS system must go through all of them or complete them in order to achieve the objectives set out.

**For more information or to consult the following phases you can open the following link, where you will find the description of the 6 phases of the PECS.*

<https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/pecs-iniciando-la-comunicacion/>

D) Tablet

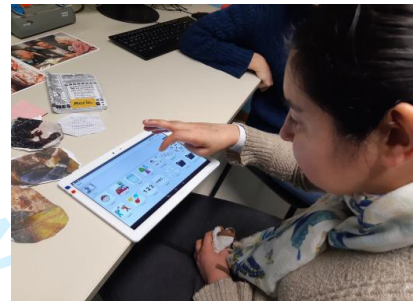
Those children who are using the tablet as a tool for their communicator, have in it an application that communicates: "Let Me Talk". In this application has been generating its communication system which has images and even vocabulary folders that will make it easier for them to find what they want.



Those who have it are already trained in its use, we still recommend that you keep an eye on it, see what vocabulary it has

in the app so you can do activities with him/her of the type: play shopping and ask, ask what you want to do, describe the objects... In addition, the interface is intuitive and new words can be easily added either with photography or pictogram.

For those who have downloaded this communicator but who are still in the manual oculo training phase, that is, who are in more initial phases, practicing the pressing, the selection of the pictogram, etc.; we propose a training is like:



- Ask you to open a category, such as "colors" and select the color we tell you, "Find and tap the green color".





- Take advantage of household chores as actively participating exercises, for example, if we are going to set the table we can ask you to look on the tablet for the items we need (cutlery, glasses, plates, etc.). tablet
- If we're going to make the food, let's put the ingredients on a surface and ask it to look for them on the tablet, for example, "what ingredients do we need to make the soup?" and then open the food category and select the ones we're going to use like: chicken, cebolla, potatoes, etc.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

1.2. Oral

1.2.1. PRE-ORAL AND SPEECH DEVELOPMENTAL DELAY

- To enhance eye contact we can use something that you like very much or that catches your eye and place it in front of us, at the height of your eyes and ours.
- When he produces sounds or babbles, we must answer him. We can pretend we're having a conversation with him/her, making sense of what he or she says. For example, if you say "aue", we could answer with "yes, water". We can also imitate it, repeating the same sounds it makes. In this way, you will start to buynder that by means of oral language, you can get to interact with others.
- When we are going to talk to him/her, we must rise to his/her height, so that he/she can look closely at our face (see the facial expressions we make, the movements we make with our mouths when speaking...).
- We can play cause-effect or action-reaction games, such as cucu-tras, -tras, to encourage the proper development of the skills needed for language learning.
- Talk to him in a non-middle cough, giving intensity to those words that are most important.
- Sing songs to stimulate language learning, as well as rhythm and intonation (essential aspects for speech).
- If the child is not able to imitate sonidos or words, we must enhance imitation. We can try to make you first imitate simpler gestures or movements such as: clapping, hitting a surface, using some instrument... If you don't imitate us, we can imitate your oral actions or productions. For example, if you are hitting the spoon on the table, we must do the same. We will draw your attention in this way and once you know that we are imitating you, you are likely to start imitating us.
- Trying to figure out what your interests or tastes. Through them we will be able to increase interaction and communication with him/her.
- Speak to him clearly and simply.





- Play to perform movements with the lips, how to make morritos, give kisses, fart...; with your tongue: lysing your lips, pulling your tongue out of your mouth, raising it to your nose. In this way we enhance imitation and begin to stimulate the organs involved in the speech joint.
- If the child is unable to perform or imitate movements with the mouth, we can make them ourselves, so that he/she experiences new sensations and can get to perform the movements byhimself/herself in the future. We can join his lips when he makes some sound to make bilinal sounds like"pa","ma"or", "" o ""ba". We can also bring the palm of your hand closer to your mouth and tap like the "Indians."
- Trying to gradually reduce the use of the suck, as it is actually a "stopper" and prevents the child from oralizing.. In addition, prolonged use can alter dental occlusion or even the shape of the palate.
- Positively reinforce the oral emissions you make. Sometimesyou try to say a word or try to communicate through oral language, we must reward you (congratulating you, praise you, applauding...).
- Stimulate speech sounds through onomatopoeics. We can use the sounds of anniills or transports. This helps to relate sounds to concepts, using phrases like "the dog makes guauwow". We can work them indirectly through Game.
- Look for interaction opportunities. We should not anticipate your needs (give you things directly). We have to try to make it little by little, he/she is the one who asks for things through gestures, sounds or vocalizations.
- Encourage the use of gestures (the gesture of "give me", the one indicated, the greetings...). If you are unable to perform them yourself, we can try to get you to imitate us. If he doesn't make it either, we can model his movements, and as he goes managing to perform, goand give it the help gradually.
- We can try to tell you simple sounds or words, so that you try to repeat. We can do this by exaggerating the movements we make with our mouths, separating the words into syllables or "singing" the words (saying them with melody).
- We can take advantage of the routines of daily life to stimulate your language. Talk to him during bathing, at lunchtime or while we dress him/her.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Name the objects we use, talk about what we're doing, let's go and with whom.

- Tell what we see.
- We must support what we tell you, with nonverbal communication (gestures, facial expressions, references to the environment...). In this way we will increase your understanding.

YouTube channels: Little Baby Booms (Spanish), La Granja de Zenón, Cantajuegos, Singing I Learn to Speak.

** In the pdf document that have also been sent to you, various applications are presented that can be used to work on the different aspects of language and communication.*

1.2.2. STIMULATION OF SPEECH AND LANGUAGE

- Add information to what you tell us. For example, if you tell us "cookie," we can answer you with "I want a cookie."
- We have to try to expand the sentences that I say. We must use what he has said and add new information, for example, "are we going to eat?", → "Yes, let's go eat in the kitchen."
- If the child has a hard time correctly structuring the sentences, we must offer him/her the correct model, for example: "Dad T-shirt" → "Dad's T-shirt".
- We can work the structuring of sentences/phrases (syntax) using pictures in which someone appears performing some specific action (we can find them on the page "I am visual". For example, if we use an image of a child eating an ice cream, to organize prayer, we can break it down into words and use smaller images to support each of them. For example: one image of "child", another of "eat" and another of "ice cream". In this way you can help the child structure what he/she has to say. Another resource that we can use for this, is the application "ARAWORD".
- Read him stories. We don't have to read each of the words to it, but we can name the drawings or images. Ideally, you can choose books with large, colorful images of topics that catch your eye. Ask him questions "what is this?" and try to get him to point out or name what he sees.





- Play with him/her, as the game is fundamental to language development. We can teach you basic concepts like colors, shapes, animals, food through play...
- As they direct you to him/her, we must adapt to his/her level. Do it in a way that understands us, but at the same time can learn (not use very simple or too complex phrases).
- Use real photos or images of your favorite objects or things. Put them in categories such as things to eat and things to play.
- Work understanding through "the game of yes and no". Ask him questions "Are you a giraffe?" or "Can a pig fly?" Later we can try to get him/her to make them to us at nosotros/as.
- Ask him open questions (those he can't answer with "yes" or "no"). By e.j. "Do you want an apple or a banana?" or "What sweater do you want to wear? Blue or red?"
- Put family items in a bag or box. Have him take them out one by one and tell us what they are and what we use them for. By e.j. "It's a ball. We use it to play."
- Show him pictures of people, talk about who they are or what they're doing. We can take the opportunity to work with them on the parts of the face or the garments. We can also use familiar places and talk about what we can find in each of them.
- Whenever you start a conversation, you have to try to keep it as long as possible. If you talk, for example, about what he has done over the weekend, continue to comment "do you remember what we did next, who came?, and what did you do with it...?, etc.
- Continue working on learning again vocabulary. We can tell you new words, and explain what they mean or use them in a way that understands them. For example, we can use the word "happy" instead of "happy". We can say "whata feli z is that child, not stop smiling."
- Talk about where things or objects are located using words such as "front", "center" and "back" or opposites such as "right" and "left", "up" and "down", "inside" and "outside"; "first" and last."





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Make him guess what we describe. We can tell him "we use it to sweep" and that he/she finds the broom. Another example might be, "It's round and we use it to play, we can use it to score goals."
- Work with word groups or categories. You can play find the intruder (which doesn't fit). By example, "a shoe can't go with apple and orange because you can't eat it. It's not round and it's not a fruit either."
- Go give him more complex orders, for example "go to your room, and take the doll that's inside the closet".
- Ask him to give us directions or instructions. For example, we may ask you to explain how to make a tower and follow in his footsteps.
- Play roll-playing games, such as "the houses". We should let him/her play the role of one parent and we should play the role of a child.
- When you're wrong to say a word, we shouldn't correct it directly. When making mistakes we have to give him/her a model, for example, if the child says "tatatos" pointing to the feet, we can answer: "**Zapacough, the red zapacough**". Emphasizing change or correction.
- Watch movies or cartoons together on TV or Tablet. We can get him to tell us what he sees or what he thinks is going to happen. Talk about the characters and how they feel. Ask him about what happened. We can also represent some of the scenes or invent an alternative ending.
- Working **the narrative** discourse and for older children, **aspects more formal** as pragmatic. For example:



Visual Association: Replace, associate, or relate to arrows, symbols with each other.

<https://www.orientacionandujar.es/2013/12/27/categorization-by-activities-of-grouping-agrupacion-and-association-de-images/>

<https://www.soyvisual.org/materiales/asociar-profesiones>

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=98

Perception of differences: Analyze seemingly equal drawings or images and look for differences.

<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/encontrar-diferencias>

Visual Integration: Complete images or drawings that are partially deleted.

<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2010/11/la-integracion-visual-introduction.html>

Absurd. Identification of hits and errors in images.

<https://www.aulapt.org/tag/absurdos/>

Visual stimulation with foils.

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1839

They then have a link to different activities to work on these aspects. _

<https://www.orientacionandujar.es/fichas-mejorar-atencion/>

* *YouTube channels (for the little ones): Little Baby Booms (Spanish), La Granja de Zenón, Cantajuegos, Singing I Learn to Speak.*

* *YouTube channels (highest level): Eugenia Romero.*

* *Blogs/pages with language stimulation material:*

<https://gumroad.com/irialogopeda>

<https://www.soyvisual.org> _

<https://www.orientacionandujar.es/tag/logopedia/> _

<https://logopediadinamicaydivertida.blogspot.com>

http://merakilogopedia.blogspot.com/search/label/Estimula%20of%20len_guaje

<http://logopedapasitoapasito.blogspot.com>

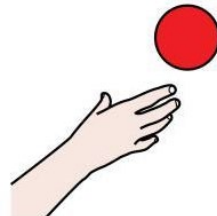
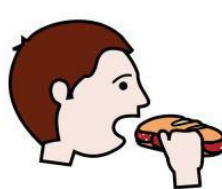
* *In the pdf document that have also been sent to you, various applications are presented that can be used to work on the different aspects of language and communication.*



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

1.2.3. T.E.A. (AUTISM SPECTRE DISORDER)

- For children who have ASD and have an alternative or increased communication system should encourage the use of it at home following the usual treatment line. **Example:** work on requests through it, practice or add vocabulary, etc.



- For those who are in the oral stimulation phase and are working the prerequisites of language (eye contact, attention, etc.) can continue to reinforce at home the indications given by their speech therapist. **Example:** working onomatopoeics with toys or images, working the shared game, imitate your vocalic emissions in order to capture your attention and initiate a communicative act, place your favorite toys or objects out of your reach so that they come to us to ask us either gesturally or with oral emissions, to stand in front of the mirror and try to get you to imitate us or attend, tell stories, play "cuco tras after".

***Given the situation we are in, if we do not have time or resources at our disposal, we describe below some applications that will facilitate this task. Search google play/playplay store:**



"Joseph learns"; "Animal sounds"; "I'm visual"; "Follow me"; "Dictapicto" (Orange Foundation);



"Baby. Musical instruments" (Edujoy); "Sounds for children".

***The following link will redirect you to a guide for families of children with ASD created by the Autism Association of Cordoba where they can expand information and resources.**

http://www.autismo.org.es/sites/default/files/blog/adjuntos/yo_tambien_juego_t_eapuntas_optimizado.pdf

1.2.4. DISLALIAS

Dyslalias are the mistakes we make when it comes to articulating a sound. They can be of phonetic or phonological origin.

- **Phonetic dyslalias:** occur when children are not able to articulate the sound well (e.g. they do not know how to place the tongue in the right place when making the sound /RR/).

- **Phonological dyslalias :** occur when the child is able to perfectly articulate the sound, but when saying the word, he/she makes mistakes. This is because you saved that word incorrectly (e.g. you have associated the meaning of PENCIL with the MAPI Z sound combination).

To work the dyslalias of **phonological origin**:

1. We can repeat 10 times words in which you make mistakes (repeat them correctly), but associating the word with an image or object. In this way the child will be relating the new palabra (the correct one) with its corresponding meaning. We can do it in a fun way, for example, we can choose a stamp for the word (LÁPIZ) and every time we say it we stamp the stamp on a sheet of paper. We can also draw more easily let's do the 10 repetitions or build a tower by putting a piece after saying each word. Once you manage to say 8 out of 10 words correctly, we can make sure you're memorizing correctly.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

2. If he/she continues to make mistakes we can give meaning to the word that says wrong, and at the same time relate the correct word to its corresponding meaning: For example: If the child says setatote instead of traffic light we can do the following: Decirle "this is a setatote"(pointing the doll) and this is a traffic light (pointing to the traffic light).



3. If you have difficulty organizing the sounds in the words, we can separate the syllables with rhythm and gradually build the word (e.g. SEMA, and repeat, then SEMAFO and repeat, so until you complete the word. We can also break it in two directly (SEMA-FORO) and then join the two parts if you say them correctly separately.
4. We can tune the words to make them easier to imitate, lengthening the vowels that compose them.
5. We can also repeat the word he/she tells us with errors just like he/she emphasizing the "SETATOTO?" fault, I don't know what it is," but I do know what a SEMÁFORO is." Do not abuse this pattern, as we do not want the se child to be coerced when speaking.

To work on **phonetic dyslalias** we must follow the steps below.

1. First we have to get the child to correctly say the sound in which he/she makes mistakes. To know how each nest is articulated, we can go to the following page: <https://soundsofspeech.uiowa.edu/main/spanish>
2. Once the child is able to articulate the sound correctly we must work it with all vocations: for example if ejemplo we are working the phoneme (sound) /L/, we must work it with all vowels (LA, LE, LI, LO, LU). Ideally, repeat ten times each of the combinations (e.g. repeat 10 TIMES LA) so that the child automates/memorizes the new movement. WE SHOULD NOT combine the sound with the vowel if the child still does not know how to correctly articulate the sound we are working on, because otherwise what we will achieve is reinforce the error. Once the child manages to repeat 8 or more syllables of the 10 repetitions well (e.g. repeat 8 times LA well and commit 2 failures), we can move on to the next step, if he continues to commit more than 2 failures we must stay at this level.
3. Once you manage to correctly combine the sound worked with the vowel, you can start working the sound in words. First we can work the sound at the beginning of the word (e.g. PENCIL), as it is easier. Then at the beginning of syllable but within word (PA-LO) and finally (if applicable) at the end of syllable (CALDO). We can perform the same exercise as before but instead of repeating the combination of the L sound with your vowel, repeat words. We can do it in a fun way. For example, we can choose a stamp for the word (LÁPIZ) and every time we say it we stamp the stamp on a sheet of paper. We can also draw while doing all 10 repetitions or build a tower by putting a piece after saying each word. Once you can say 8 out of 10 words correctly, we can move on to the next step.
4. In this step, we will work the integration of the phoneme worked on short sentences or texts.



The exercises that we will mark below will be done at home as a game, it is important that the child has fun with them and observe when he/she is in the day so that he/she does not do them when he/she is very tired.

GOLD-FACIAL EXERCISES:

These exercises will be performed a few times, 2 to 4, depending on the boy or girl, if doing so costs them, we will help them gently, without forcing. Remember it has to be something fun!!

a) Language movement exercises:

- Take out your tongue and try to touch your nose, and pull your chin, resting your tongue in the center of your lip.
- Take out the tongue as much as possible and put it back in repeated movements.
- Remove the tongue very little, without almost opening the mouth, so that only the puntita appears between the lips.
- Carry your tongue from side to side, touching only the lip conditions, first unspaly and then faster.
- Pulling out the tongue and keeping it straight was from the mouth, trying not to rest it on the lower lip.
- We open the mouth and that the boy or girl, with the dot of the tongue tries to touch all the dientitos in front, walking all the teeth, paddles, premolar tusks and then lowering the lower teeth and walking them all too.
- Pass the dot of the tongue all over the inside of the mouth as if we had a candy.
- Raise and lower the tongue inside the mouth, touching the upper palate behind the paddles to lower and touch behind the lower incisors.
- Pass the tip of the tongue, through the center of the palate and move the tongue from back to front.
- Push the paddles with your tongue, with short, continuous movements and then the lower incisors.
- Gargle.
- Imitate the sound of a motorbike (brrruuum, brrrumm)

b) Lip Exercises:

- Smile as much as you can and then put your lips in the form of a kiss.
- Biting the upper lip with lower teeth (soft)
- Bite the lower lip with the upper teeth.
- Put a fish mouth on it.
- Vibrate the lips like when we fart.
- Inflate the cheeks as if we were going to inflate a balloon.

c) Exercises with the mouth.

- Open and close the big mouth.
- Move the lower jaw, side to side.
- Yawning.

You can find more buophononotory praxies at: https://youtu.be/Ak8FI_i6cQQ

RESPIRATORY EXERCISES

1) Without using material:

- a) Position: We will try to make them with the child in a good position, either seated or if it can be better standing. We will try to make them when the child has not eaten, or has had a good time after the meal. And in a place that contains good ventilation.
- b) How to breathe: We have to do it in three times.
 - We inspired by the nose, as if we were smelling a flower, deep and regular, in a single movement.
 - We stop breathing and hold the air for a few seconds.
 - We let go of the air like we're blowing a candle, trying not to leave residual air inside us.
- c) Repetition of breathing exercise 3 to 6 times, depending on what it cost the child. Let us remember very important to make a stop both before releasing the air and before catching it, as a precaution to hyperventilate.

2) Exercises releasing air through your nose: Remember breaks and release all the air inside.

- We breathe through the nose, slowly, hold the air and release it through the nose in the same way (slowly).
- We breathe through the nose fast, hold the air, and release it slowly through the nose.
- We breathe through the nose slowly, hold on and release it quickly through the nose
- We breathe through the nose fast, water the air and let it go through the nose in the same way (fast).
- Breathe by covering a nostril, hold and release the air by the other that has been blocked when inspired, then repeat upside down.

3) Exercises releasing air through your mouth:

- We breathe through the nose, slowly, hold the air and release it through the mouth in the same way (slowly).
- We breathe through the nose fast, hold the air, and release it slowly, through the mouth.
- We breathe through the nose slowly, hold on and release it quickly through the mouth
- We breathe through the nose fast, hold the air and let it go through the mouth in the same way (fast).



4) Breathing Exercises:

- Blow without inflating the cheeks. Blowing now inflating them. (To make it easier for the breath to leak out of nasal air, your nose may be blocked and the air may come out of your mouth.)
- Blow loose and/or strong over your hand. Then blow over the child's hand with one intensity or another so that he or she learns to discriminate against them and then repeats them with the same force.
- Blow soap bubbles.
- Suspend a strip of paper in front of the child's mouth and ask him or her to blow so that he or she sees the blowing of the blow lifts the paper. You will be increased the distance so that you have to increase the strength of the blow so that the paper does not stop moving.
- Place a lit candle at the height of the child's mouth, at a distance of 25 or 30 centímetros. It makes the child inspire deeply through the nose by blowing the flame hard by releasing the air through the mouth to turn it off, progressively we can move the candle away.
- After a deep inspiration, blow the flame of the soft candle to make it oscillate continuously, without turning it off.
- Blow with a straw in a glass of water to make bubbles.
- After a deep inspiration, blow hard a post-light bush until it is fully extended.
- Blow a postbate without extending it completely.
- Inflate balloons of different sizes.

5) Hearing discrimination exercises.

a) Sound discrimination:

- Relaxation games: teach children to put their heads on the arms and on the table, with their eyes closed and the body relaxed, do silent exercises that help focus attention.
- Then ask about the occasional sounds they may have perceived. By example of noises in the house, or that vengán of the street, etc.
- Children have their eyes closed, resting their heads on their arms on the table. The father or mom moves around the room and speaks from various places and the girl or boy must tell where the person on the move is.
- Identify street sounds: motorcycle car, horn, siren, etc.
- Identify sounds of the family environment : door, water, washing machine, telephone, doorbell, etc. Identify sounds of nature: wind, thunder, rain, etc.
- Recognize the sounds of animals.
- Recognize sounds from musical instruments.

You can find more sound discrimination de
exercises at:

<https://youtu.be/8sb2QTew-bA>

b) Listen to similar words:

At first, children will be able to do the exercises by looking at their mom or dad's mouth. It will then be passed on without seeing it. Examples:

Kiss - Weight

Room - SaraBata - Pata

Laca - Can

It is important that from now on the exercises we do with our son or daughter, are performed in front of a mirror so that he or she can observe the correct placement of the tongue, mouth and where it is breathed by emitting the different phonemes.



Below are added the phonemes of Spanish according to the expected age of acquisition of the phoneme. Remember that it is stipulated according to chronological age and we must first work the phonemes indicated by its speech therapist, before those of the child's age, his/her therapist has guided him/her in this way to promote good learning.

Classification according to Bosch (1982):

3 years	/M/ /N/ /A/ /P/ /T/ /K/ /B/ /J/ /L/
4 years	/D/ /G/ /CH/ /F/ /LL/
5 years	/S/
6 years old	/Z/ /R/ /RR/ /SINFONES+L/ /SINFONES +R/



FONEMA /M/

Performing breathing exercises can help you a lot when articulating this phoneme.

- We ask you to make us the sound of a cat : "miaaaau miaaaau" or a cow "muuuuu".
- We can ask you to help us complete the phrases: "An animal that hangs from trees is the ...", "We have five fingers on our feet and on the ..."
- Story:
There were three very sweet brothers, their mother in a few moments kneaded them a cake for each, they looked like monuments "m,m,m".m,m,m« One for Manuel with butter and lots of honey, "m,m,m"! ,m Another one for Mercedes with a lot of jam, "m,m,m"! ,How to ingme Marina yours, with a lot of margarine, "m,m,m". Then Manuel, Mercedes and Marina go to the country until he gave me a.
- We can ask our son or daughter to repeat words like: mom, honey, bike, muse, hand, table, coin... You

can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=857

FONEMA /N/

Blowing candles by expelling air through your nose can help. ask him to place his tongue on the upper alveoli.

- We can ask you to repeat the sound of an ambulance "Ninoninonino".
- We can ask our son or daughter to finish phrases such as: "The house of birds is called ...", "Orange fruit is called ...".
- Story:
A singing babe, she went to the granja very happy, with the basket full of bread and maize to give to the animals. Spread grain, deliver flour, to the murrano, to the hen, each little animal takes breakfast all well together.
- We can ask you to repeat words like: baby babe, nothing, ship, nota, nest...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=846

FONEMA /P/

Place your lips together and let them go abruptly.

- We can ask you to make the bird "piio piío piío". Also as the door or drum sounds "pompom pom pom".
- Ask him to finish us the phrases like: "To get into the house we open the...", "In the bakery we buy..."
- Story:

Pio's a crook, everywhere he's got his beak in. Pim, pam,boom! He fell into the well, poor chick, cries, cries and has hiccups. hipo . Papá pulls it out, first one leg, then another leg, it comes out happy towards its nest.

- We can ask you to repeat words such as: foot, duck, pear, pine, hair, weight...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=871

FONEMA /T/

If you have this phoneme, ask him to breathe very slowly through his nose and deep, now that he releases the air and lowers his tongue to his lower teeth slowly, and that if he can feel the air coming out.

- We can ask the boy or girl to repeat the clock's "tic toc tic toc" or what noise it makes when we touch the door "touch toc touch touch".
- We ask him to help us finish phrases such as: "When Grandpa calls us home he calls us for...", "What is the name of the animal that has a shell, walks unspatiingly and has four legs..."
- Story:

All very attentive, the town hall band starts playing. At one point they tune each instrument. They play drums, cymbals and trombone. The tip of the tongue between the teeth, "t,t,t,t! Ta-ta!, te-te!,

You, to!, ¡to you, you, you, ton, ton!" The feast of the Patron Saint began, , there are clowns and gig before carto. The day's over, the party's over. The joy is over.

- We can ask our little one to repeat words like: cup, fork, bull, your tulip, ball, turtle...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=876

FONEMA /K/

If you have difficulty articulating this phoneme, I asked you to sit in a chair and look up at the ceiling and try to say it that way.

- Onomatopoeyas as the sound /k/ "croac croac" of the frog
- We can ask you to finish sentence such as: "We lie down to sleep in a...", "To spread butter we use a ...".
- Story:
 . Don Camilo who was in his wagon saw the horse and recognized him because he had a cross on his forehead, picked him up and y lo llevotook him to Carlos' house. He was very happy when he saw Don Camilo arrive with his horse.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- We can ask you to repeat words such as: house, bed, burns, thing, cot, cheese, mouth...

You can find more activities here: http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=836

FONEMA /B/

If you have difficulty pronouncing the phoneme /B/ we may ask you to say /A/ and después gradually close your lips until you pronounce "BA".

- We breathe deeply, inspiring the saccair through the nose and pull out it or through the mouth while pronouncing "bbbbbbbb".
- Onomatopeyas with sound /b/. How does the sheep do it? "beeee". What's the sound like on the drum? "boom boom".
- Story:
 Vicente sold balloons that flew very well. and with what he earned he helped his grandparents. He painted them green, bright violet... when he let them go, the balloons flew fast through the clouds.
- Pronounce slowly "ba, bo, bu, be, bi".
- Words to repeat: robe, baby, baby, kiss, mouth. bag, bottle, boat, wolf, horse, sail, wine, grapes, window...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=759

FONEMA /J/

If you have difficulty making this phoneme, ask her to gargle with a glass of water.

- Onomatopeyas: like when we laugh "hahaha, heheje"
- Complete phrases such as: "The animal that has a long neck is the...", "Birds live in one.... so they don't getscapened."
- Story:
 Jose and Jorge are friends and play a lot, because they are very playful, they love to play with animals and always end up their friend the giraffe, because from a young age they played to weave a coat with a skein of thread. And Josephine her giraffe was so happy that she stood by her as the birds sang.

- We repeat words like: sunflower, leaf, jelly, giraffe, eye...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=836

FONEMA /L/

- We make it like we sing a song: "Lalalalalaaaa lalaloooo laliiiii..."
- We ask you to help us finish phrases like: "The cow gives us ...", "I write letters with a ...".
- Story:



- We can ask you to repeat words such as: side, can, milk, parrot, wool, Monday, moon...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material?837

FONEMA /D/

If you have difficulty we can ask you to place your lips ajar and your tongue resting on the inside of your teeth

- Onomatopoeias with the sound /d/ the sound of the bell "din don".
- phrases like: "Our hand has 5 ...", "To play on the head we need chips and a ...", etc.
- Story:

Don dedito, I had a little gift I played with with the other fingers. One day he saw a red butterfly that was circling everywhere. Don dedito wanted along with the other friends to be friends with the butterfly so he invited her to jam, and she turned red, how happy she was.

- Ask me to repeat words such as: dice, finger, money, day, twelve, disco, two, lady, thimble...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=740

FONEMA /G/

- Animal onomatopoeies: How does the dog do it? "wow wow."
- Complete phrases such as: "The animal that lays eggs is the ...", "The animal that makes miauuuu is the ...".
- Ask me to repeat words like: cat, worm, win, fat, pea...
- Story:

"Grandma has a cat and a cat, the cat had kittens. Grandma gave Gaby one, the kitten drinks milk, drinks water and likes cookies, this kitten gives a lot of warriorto. Gaby puts a hat on it in winter."

"Dad's car is very old, antiguo, it has very thin tires, yesterday we went for a walk and took pegi my little dog, she likes cookies. We all play with the ball to score goals. We ate guavas and inasgums. We ended up tired but very cheerful."

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=834

FONEMA /F/

If you have difficulty pronouncing the /f/, ask her to bite her lower lip slightly with her upper teeth and blow.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Onomatopéyas; we imitate as when we whistle "fiu fiuuu".
- Completing phrases like: "The photographer takes a ...", "There are nice things and other ...".
- Repetition of words like: scarf, stove, photo, seal, ugly...
- Story:
 "The whole family is in a row of two, only FeFe'líx is missing.. The fort comes out, the seal and the elephant come out. The lions jump the fire, six seals pass in line, Toni and Loli look at them, that ugly are the seals!! This seal it's not ugly. The little dog Felipa comes out with her plush skirt. . The whole family enjoys and comes out happy from the funeral."

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=515

FONEMA /LL/

- Putting your hand on your neck can help you perceive the vibrations of this phoneme.
- Completing phrases such as: "To open the door we need a ...", "To eat we sit on the ...", "The animal that lays eggs is called..."
- Story:
 "Today is a very rainy day, Yolanda forgot the key, and stayed quedoin the rain. Mom didn't llcry! And the street is very wet. Yolanda waits for the rain to be removed under the marquee. It rains, It's raining, it's raining. At last Mom arrives with the key, Yolanda is very wet, dries with the towel and takes a coffeewith biscuits".

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=855

FONEMA /CH/

- If you have difficulty, you can start by pronouncing, the /ñ/, along with the different vowels.
- We can ask you how the train does "Chuuu Chuuuuuu".
- Let him finish phrases such as: "Something that serves to cut the meat is the ...", "The soup we eat with the ...".
- Story:
 "Charito sucks his finger. Chelo, her mom, I'll buy her a shot so she won't suck it anymore. His Uncle Chema bought him compro' churritos and his aunt Lenc has given him a chocolate cake for his party. Uncle Nacho invited Charito to sleep at his ranch. In the manana you will wake up and breakfast churros and hot chocolate. caliente . Then regreso! I'll go home in Uncle Nacho's car."o



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

City SAN JUAN DE DIOS
Road City San Juan de Dios, N° 1 .
35080 - Las Palmas de Gran Canaria
Tfno.: 928 339 080
Mail: laspalmas@sjd.es
www.sjdiaspalmas.es

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=738

For Peer Review



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

FONEMA /S/

Ask him to place his teeth together and have an open mouth smiling try to put out a candle.

- How does silence sound? "SSSSSSssss".
- We ask you to help us finish the sentences show: "It is rounded is in the sky and gives us warmth, it is called ...", "It has four legs and serves to sit is the ...".
- Story:
 "On a nice sunny day, there was a special feast, with a pack of cicadas. They all went to the party, not missing an animal; the cigu'a, the heron and very only the peacock. The zebra danced on two legs and the ciempie's with his hundred feet, and they were all happy and asked again. The bears ate honey, the cauliflower skunk, and in the end washed the fret with the washing bear."
- Ask them to repeat words such as: healthy, toad chair, alone, rise, salt, sun, toad...
- And also in reverse position: cake, bosque, fish...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1148

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=624

FONEMA /R/

To practice this sound, we must remind the child to keep the tongue in "the wrinkles" (alveoli) to produce the sound. You should do this with your tongue resting on the sockets, releasing air and gently to vibrate the tongue.

- We can ask you to complete the phrases: "The animal that has feathers and repeats all that is told is a ...".
- Story:
 "Pirate Carlos is a high-sea sailor, he likes to look and eat candy, he wants to take the bull's ear off with a rope. But all of a sudden, the ship spins, the pirate is lost. It's night and he doesn't remember, the pirate wants to get home, his wife is waiting for him to snack. Come back happy, run, pull non-stop, and even the port will come."
- Repetition of words such as: snail, pear, spider, lighthouse, umbrella, ear...
- As well as in reverse position: arch, tree, meat, park... You

can find more activities here:

http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2229/Juego_Lince_R_suave.pdf

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=872

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=874&product_id-cnV0YV9jZXN0_bz16b25hX2Rlc2NhcmRhcyc9tYXRlcmlhbGVzLzq3NC9Mb3Rvc18tUI9GaW5hbC5wZ_GY

FONEMA /RR/

Exercising by catching air by the nose and releasing it tightly through the mouth will cause the lips to vibrate, try to make the tongue vibrate as well.

If you have difficulty performing this phoneme, see if pronouncing "tra" is easier for you.

- How does the bike "brrrm rrrrum".
- Ask you to finish phrases like: "Cats like to hunt ...", "Blood is colored..."
- Story:
"Today no one gets bored in the pair's of mice. Because some carry screws, other irons and impellers, prepare for the race of their own. With much trouble they crawl huddled down the dark corridors to don't wake Marramia. In a corner the queen ratita smiles at them and invites them to prepare the engines. In the blink of an eye, they all run out. The winner gets a turro bar and a piece of e squeaking. n. The race is over, and everyone returns to their corners."
- Repetition of words with erre in intermediate position such as: car, road, dog, cap, garrafa, mail...
- As well as words with erre in initial position of word: frog, time, rowing, laughter, pink, clothes...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/zona_descargas/materials/396/ACTIVIDADES%20FOTOC_OPIABLES%20FONEMA%20ERRE.pdf

SYNCS WITH R

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2267

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2261

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2245

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=916

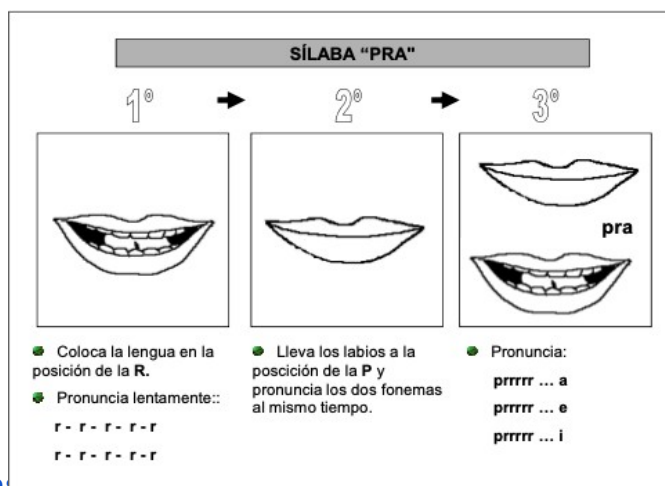
http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1745

1) /PR/

- Ask him to slowly pronounce "PRRR- A, PRR- A, PR-A, PRA," (then we'll do it with the other vowels).
- Ask him to repeat the following words: meadow, haste, prize, soon, cousin, spring, promise, prize...

You can find more activities

here: http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2267





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

2) /TR/

- Ask him to pronounce slowly: "TRRR- A, TRR- A, TR-A, TRA" (then with the other vowels).
- Ask him to repeat words such as: drink, gut, horn, trick, thunder, trumpet, braid, triangle...

SÍLABA "TRA"

1° → 2° → 3°

● Coloca la lengua en la posición de la **R**.
● Pronuncia lentamente: r - r - r - r - r
● Pronuncia muy deprisa: taratarata... tara tra
● Pronuncia: torotoroto... toro tro
turututuru... turu tru
Pronuncialo muchas veces hasta que te salga: tra tra

3) /CR/

- Ask him to pronounce slowly: "CRRR- A, CRR- A, CR-A, CRA" (We'll do the same with the other vowels.)
- Repeat words like: skull crater, cream, cruz, glass...

SÍLABA "CRA"

1° → 2° → 3°

● Coloca la lengua en la posición de la **R**.
● Pronuncia lentamente: r - r - r - r - r
● Pronuncia muy deprisa: caracaraca... cara cra
● Pronuncia: corocoroco... coro cro
Curucurucu... curu cru

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material.1389=1389

4) /BR/

- Ask him to pronounce slowly: "BRRR- A, BRR-A, BR-A, BRA" (then with each vowel).
- Slowly utter words like: arm, hug, man, coat, open, joke, witch...

SÍLABA "BRA"

1° → 2° → 3°

● Coloca la lengua en la posición de la **R**.
● Pronuncia rápidamente: r r r r r ... a
● Lleva la lengua hasta la posición de la **B** y pronuncia los dos fonemas al mismo tiempo: r-b - r-b - r-b - ...
● Pronuncia: b r r r - i
b r r r - o
b r r r - u
REPITE EL EJERCICIO VARIAS VECES

You can find more activities here:

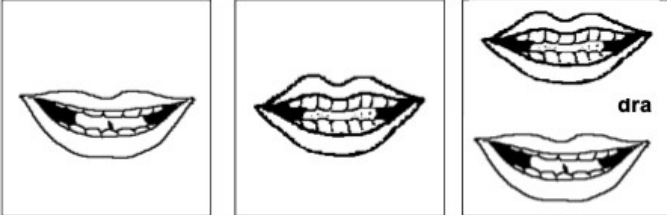
http://www.arasaac.org/materiales.php?id_materito.1390

5) /DR/

- Ask him to pronounce slowly: "DRRR- A, DRR-A, DR-A, DRA" (then we'll repeat the same with the other vowels).
- Ask him to repeat words such as: crocodile, mandrel, dram, dragon drain, duvet, painting, mother, father...

SÍLABA "DRA"

1° → 2° → 3°



- Coloca la lengua en la posición de la R.
- Pronuncia muy deprisa: daradaradara... dara dra
- Pronuncia: dorodorodoro...doro dro

Pronúncialo muchas veces hasta que te salga: dra dra

6) /GR/

- Ask him to pronounce slowly: "GRRR- A, GRR-A, GR-A, GRA" (then we'll repeat the same sequence with the other vowels).
- Ask him to slowly repeat words such as: large, grain, scream, ogre, grotto, thick, tap, cricket...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1387

SÍLABA "GRA"

1° → 2° → 3°



- Coloca la lengua en la posición de la R.
- Pronuncia muy deprisa: garagaragara... gara gra
- Pronuncia: gorogorogoro...goro gro

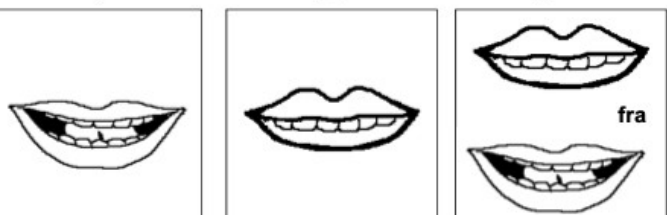
Pronúncialo muchas veces hasta que te salga: gra gra

7) /FR/:

- Ask him to pronounce slowly: "FRRR- A, FRR-A, FR-A, FRA" (then we'll repeat the same with the other vowels).
- Ask her to repeat the following words slowly: jar, chest, fruit, strawberries, fruit, cold...

SÍLABA "FRA"

1° → 2° → 3°



- Coloca la lengua en la posición de la R.
- Leva la lengua hasta la posición de la F y pronuncia los dos fonemas al mismo tiempo: r-f -r-f -r-f -r-f
- Pronuncia: frrr ...i

frrr ...o

frrr ...u

You can find more

activities here: http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1387



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

SYNCOPHONES WITH L

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material.2224

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=888

1) /PL/

- Ask him to pronounce slowly: "FIII- E, FIII-U, FII-E, FIE", (then with each vowel).
- Ask him to repeat words such as: banana dish, full, lead, pen, pluto, duster, iron...

SÍLABA "PLA"

1º → 2º → 3º

● Coloca la lengua en la posición de la **L**.
● Pronuncia lentamente::
l - l - l - l - l ... a
l - l - l - l - l ... a

● Leva la lengua hasta la posición de la **P** y pronuncia los dos fonemas al mismo tiempo:
l - p - l - p - l - p

● Pronuncia:
plll ... i
plll ... o
plll ... u

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material.1385

2) /CL/

- Ask him to pronounce slowly: "CIII- U, U, CII-U, CLL-U, CL-U" (then with each vowel).
- Ask him to repeat words such as: class, club, clueca, clear, nail, clip...

SÍLABA "CLA"

1º → 2º → 3º

● Coloca la lengua en la posición de la **L**.
● Pronuncia lentamente::
lllll ... a
lllll ... a

● Pronuncia muy deprisa:
cala cala cala ... cla
cala cala cala ... cla
Pronuncia muchas veces hasta que te salga: **cla**

● Pronuncia:
colocolocolo...colo clo
culuculuculu...culu clu

You can find more activities here:

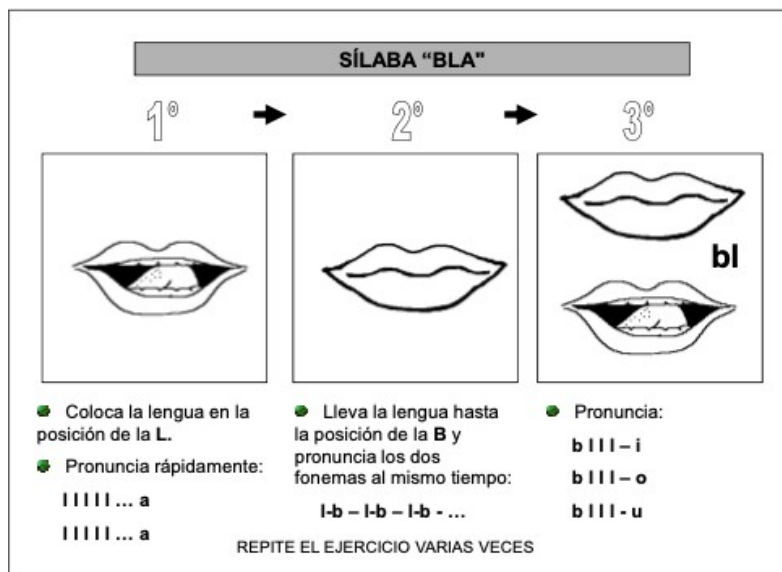
http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1389

3) /BL/

- Ask him to pronounce slowly: "BLLL-U, BLL-U, BL-U, BLU" (then with the other vowels).
- Ask her to repeat words like: board, saber, armoured, speech, blouse, blouse...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material.1390=1390

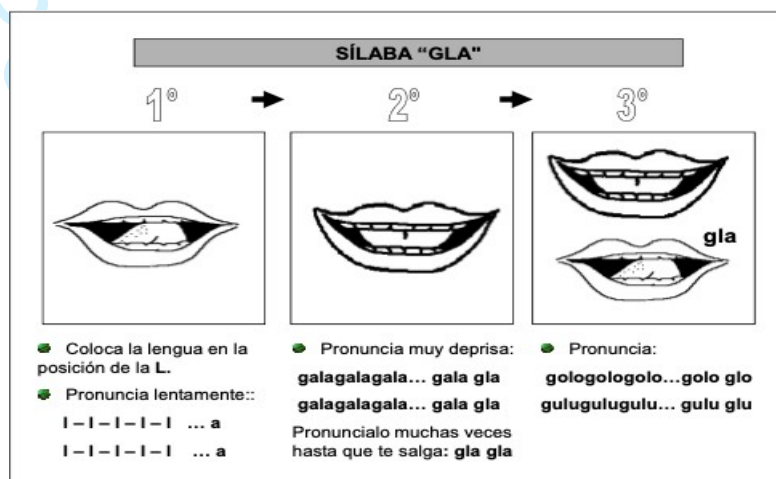


4) /GL/

- Ask him to pronounce slowly: "GLLL-E, GLL-E, GL-E, GL-E" (then with each vowel).
- Ask him to repeat words such as: gladiola, gladiator, iglesia, balloon, glutton, glucose...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1380

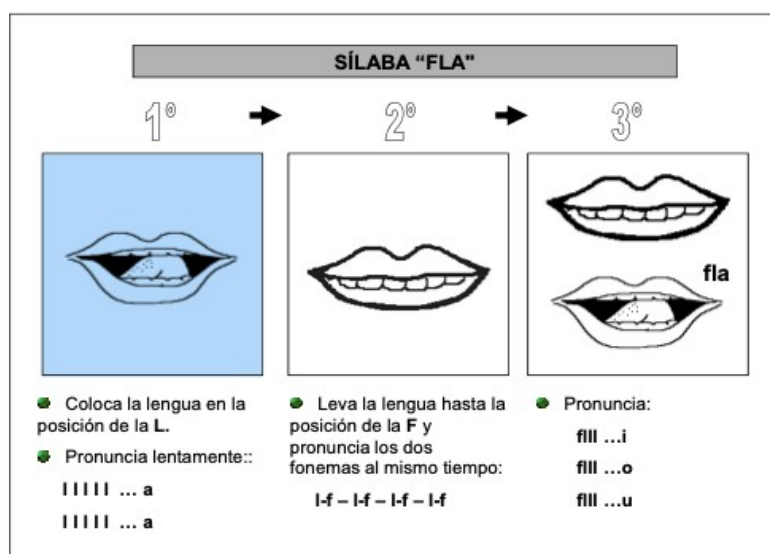


5) /FL/

- Ask him to pronounce slowly: "Fllll- e, Flll-u, Fll-e, Fle, (then with each vowel).
- Ask him to repeat words such as: skinny, custard, arrow, fleet, fluoride, flower, vase...

You can find more activities here:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material.1387=1387





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

87

For Peer Review

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

1.2.5. T.E.L. and LANGUAGE DEVELOPMENT DELAY

Possible activities to work with all those children who have specific languagedisorders and delay in the development of language. Exercises separated by work areas are proposed:

Previous activities:

- Breathing and breathing exercises: using candles, feathers, balloons, straws.
- Oral exercises (bucofonatorypraxies)such as: open, close your mouth, smile kisses, pull out and stick your tongue, move it both ways.... To acquire agility and coordination in movements.

Gimnasia de la boca para hacer en casa



Imitation:

- Encourage imitation ofonomatopoeic gestures and onids of animals, means of transport, musical instruments.
- Imitation of natural gestures accompanied by their verbalization: give me, here, more.

Identification:

- Work on identifying objects in a story, pictures.. , when asked forit (identify animals, food, transport, objects of daily life).
- Identify: animal sounds, means of transport, musical instruments, sounds of one's body and sounds of the environment around us.

Discrimination:

- Discriminate between silence and sound with motion games where you have to move when the music sounds and stand when you stop.
- Locate the direction of certain sounds.
- Discriminate objects by color, shape.



Memory:

- Association activities and visual memories.
- Identify real objects in the natural context through a search game.
- Display objects in images or in a story.
- Have the child repeat a sound after a previous model (slapping, playing a drum, banging on the table).
- Teach images of objects you know, turn them around, and ask where one of the images was to point at.

Phonetics:

- Produce vocalic sounds through games and/or songs.
- Evoke isolated sounds : /p/; /m/; /b/; /t/; /d/...
- Output sounds followed for example: /br/; /fr/; /pl/...
- Broadcast the above sounds by adding vowels: bra, pla,, fla...
- Produce great-words and then longer words.
- Betterr-speaking games always starting from situations where the child produces words and phrases by supporting him/her with visual images.



Syntax:

- Perform simple phrases that contain a subject, verb, and add-on.
- Work the present, past and future focused on a character.
- Production of directed sentences by asking questions based on some situation, story, images...
- Phrase-understanding activities, listening to a sentence, and associating it with the image.



Vocabulary:

- Evocation activities, I-see game, recognize objects after a description.
- Work with semantic categories, linking different objects with your family, food, animals, musical instruments, means of transport, grooming, dress...

Expression:

- Tell me why?
- Sort time sequences and ask questions about what's going on. Action-Cause.



- Avoid questions What is this? What do you want?.
- Ask questions What is a car or truck? What do you want a pencil or pen?

Some applications are advised below to perform any of the tasks listed above.

Search Google Play:

"The Adventures of Tate"; "Language and cognitive therapy with MITA";
"Recognize and guess the sounds. Memory kids"; "Nice stay" Visual memory
game. Memory Kids"; " Express yourself: for free children"; " Stories with
games. Open Works".

1.2.6. DYSPHEMY/TARTAMUDEZ

Guidelines to remember for parents:

- Not completing or expressing the ideas your child wants to pass on, he or she will do it his or her own way, in his or her own words.
- Do not convey impatience, nervousness, maintain eye contact naturally.
- Listen patiently to what your child tells you, not how you say it.
- Reduce the number of questions to your child, avoid asking many questions without giving them time to answer.
- Comment on what your child has said or done, letting you know in this way that you are paying attention to it.
- Do not ask him or her to speak faster or correct him/her frequently.
- Wait a few seconds to respond to your child, this helps calm things down and relieves the tension of the moment, making the speaking situation pleasant for him/her.
- Make sure that all family members learn to listen and wait their shift before speaking to children, it is easier for them to talk when there are no interruptions and they have the attention of others.
- Avoid forcing the child to demonstrate their verbal skills to the rest.

Activities to practice

- Breathing exercises

- Respiratory properly said:
 - Nasal inspiration and oral exhaling.
 - Become aware of one's breathing on the horizontal plane, sitting or standing.
 - Breathe slowly.
 - Breathe quickly.
 - Nasal, oral breathing..
 - Intermittent breathing containing air in the diaphragm.
 - Nasal inspiration and emit a vowel (a, o, u).
 - Inspiration and nasal aspiration by checking how a mirror is tarnished.
- Blow
 - Move cotton balls.
 - Knock down matchboxes.
 - Swell balloons.
 - Pass water from one glass to another using straws.



- Blow candles loudly and put out the first breath.
- Blow candles gently, keeping the flame at different distances.
- Blow games with plastic balls.
- Blow with a straw into a glass of water making bubbles.
- Blow strips of paper.
- Blow grinders.
- Blowing light-killers.

- Vocabulary exercises

- With the help of images without text: list objects, describe their shape, color... and indicate the actions that are being taken in them.

- Simple phrase exercises

- Propose a word to the child, so that he can make a short sentence with it and emit it slowly.
- Building your own sentences, first proposing words and then without proposing them.
- Making sentences, proposing two words, the phrase should be done with a single air suction, but pausing in the middle of the sentence.
- Encourage natural conversations.
- Reconstruction of an easy narrative, inventing a story about a particular fear.
- Description of images or photographs without text.

- Reading exercises

We can perform different reading exercises because having the words written, it is easier to be aware of the length of the sentence to say, in addition to having the punctuation marks (points and commas) that will help us to make the necessary pauses to get back on air and be able to continue reading without interruptions or blockages.

Remember! When you feel like you can't keep talking because you've been blocked or don't get the word out... Tranquil@! It's okay. Pause, take a deep breath and try to continue. Repeat as many times as you need.

* If the child cannot read, we can do so ourselves and invite him/her to repeat with us. You should be given a simple prayer model at a quiet pace and taking the necessary breaks.

You can use the links below or choose a book you really like:

Poems:

<https://www.guiainfantil.com/ocio/poesias/5-bonitos-poemas-cortos-de-animals-para-children/>



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

<https://www.mundoprimaria.com/poemas-infantiles>
Micro-Reports:
<https://www.bosquedefantasias.com/microcuentos-cortos>
Fables:
<https://www.bosquedefantasias.com/fabulas-infantiles-cortas>
Stories (very complete):
<https://www.mundoprimaria.com/cuentos-infantiles-cortos>

- Role-playing and generalization exercises

To favor generalizing what we are learning in speech therapy sessions, we must also make role-playing or playing staging games to simulate other situations or places and be able to practice what we have learned. Here are several ideas:

- Playing shopping
- Playing doctors
- Playing a singer contest
- Pretend we called a restaurant to order food at home
- Pretend we called a travel agency to ask for prices
- In this link you can find more ideas:
<https://www.juegoideas.com/2018/09/21/13-juegos-de-roles-para-ninos/>

1.2.7. DISGLOSIA

We show below a series of guidelines and resources for children who present, within oral communication, "Disglosia", with the aim of offering a reinforcement of the activities carried out during the sessions of speech therapy, through the support and work of families at home.

It is important to keep in mind that speech-specific rehabilitation together with family involvement allows to generalize learnings, enhance skills and encourage communication with the little ones.

Recommendations: to carry out the proposed activities it should be noted that the duration of each activity should not be very large, since we can saturate the child; it is important to vary the activities to maintain their interest and motivation. Taking this recommendation into account, the duration of the activity group shall be 30 min.



Improve sound characteristics: through auditory and phonological discrimination.

- We can work this pattern by using toys that we have at home, such as means of transport (toy cars, police cars, firefighters, guagua or puzzles of this type of themes) or farm animal dolls. We will make the pelvic onomatopoeias of each animal

(e.g. cow makes "muuu"). In addition, we can present the sound "muuu" and let the child look for the animal to which the sound corresponds, in this way we can make sure that the child discriminates and identifies the sound. If you do not have this type of resources we can use some of the tools that you can find in the following links:



<https://www.youtube.com/watch?v=1KYbmGknZw&t=251s>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2018/05/discriminacion-hearing-laminas-to-work-the-onomatopoeies.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/01/onomatopeyas-de-una-look-spice.pdf>

- For those children of an older age (5 years and older) we can work proposals of minimum pairs (they are two sounds articulately related that when exchanged changes their meaning, for example, "weight-kiss"), which help us to work the auditory discrimination. We can perform

ourselves lists of words or images. In addition, we have the following resources:

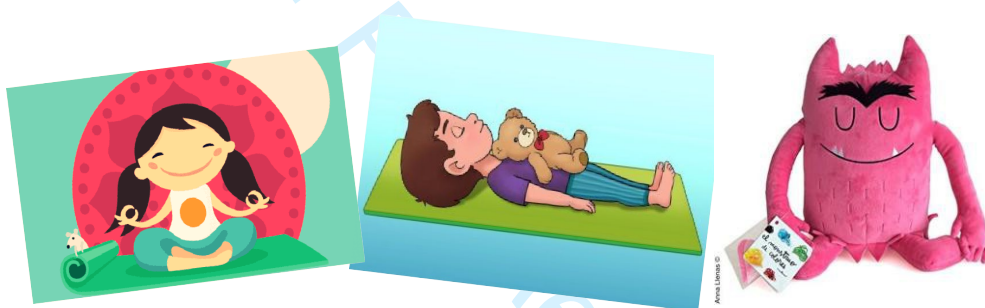
http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/712/Cuadernillo_actividades_ficha_registro_loto.pdf

<https://drive.google.com/file/d/15clWdRzI1SxCWhRGtZk9qDwgkYfgFi-l/view>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=SLRhRCIYSWw&feature=emb_logo

Work breathing, phono-respiratory coordination and breathing.

- We can play relaxing music, such as piano disney music, baby queens.... among others that we know that they can motivate the child a when doing phono-respiratory coordination activities. We can do this activity at naptime, before going to sleep or at a time when we need to relax with the child. To do this we will need to lie on our backs either on a mat, on padded blankets on the floor, or on the same bed. As a tool we will use a light stuffed doll that the child really likes. Next, we will teach the child to perform proper a diaphragmatic breathing with the help of the stuffed animal.



First we'll say, "Now let's breathe with - we name the doll." We put it in the child's belly and say, "Let's move the doll with the belly through breathing. We take air slowly through the nose, as the belly swells and we see the doll go up. Now we're slowly releasing the air down my mouth, as the tummy deflates, and the doll goes down." It is important that the adult also performs the activity together with the child, so that he or she can be an imitative model and thus promote learning.

- To work the breath we can use soap pompas, put out candles (always with adult supervision), or blow colorful paper balls with a straw (you can even make runs inventing roads and a goal, it can be the prize a sweet or candy). It is always important to positively review the child whenever he/she has initiative and is able to do the activity.



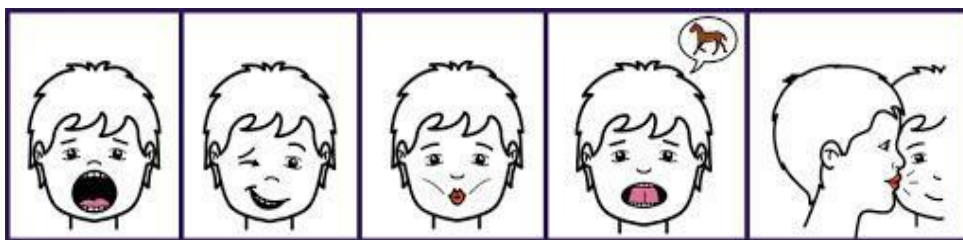
Myofunctional rehabilitation: It consists of performing praxias of mobility, elasticity and tone of the lingual musculature, velar and lipstick.

- To work the mobility, elasticity and tone of the muscles, we can perform a variety of lingual and oral exercises with the support of a mirror to be able to see each other while we do the exercises and thus generalize learning. To do this, we can do the exercises that are proposed in the following links:

<https://www.dropbox.com/s/bgs8rhecccdwajq/PRAXIAS%20Y%20ONOMATOPEYAS.pdf>

https://es.scribd.com/fullscreen/44935804?access_key=key-1vybrkaf9z1mgoybvqne

https://www.youtube.com/watch?v=g_Is2wh1xlw&t=144s



General linguistic development and phonetic-phonological component in particular.

We can work articulation and association of phoneme sounds. In addition, we can work on phonological awareness, expressive language and increased receptive-expressive lexicon (vocabulary). To do this we can work the following propuest as:

<https://mega.nz/#!/CkNnHAoR!mQiTYhileUp6hfP4DhebophcNMy1CO9WFbd5F6aKoV/k>

https://mega.nz/#!/y11TGCBb!HF4zcTr4lfbhChiwZgGBVpQ1pRfU3fR2_nYwaVXPGFQ_

https://mega.nz/#!/S49TzKRY!B75tuTWpv7VIOqA1PQkiaAXJ2QP4H_7h4JDW1XpOcbA

<https://mega.nz/#!/KkNhwS4Y!zw40IMsCGSDFGuC9sfHWSng3m0rptFNXWA8glFF4d50>

<https://mega.nz/#!/7s1mEaRJ!ZYDUWGnp7OwNIPvFYiMMAsXQRI2->

<https://mega.nz/#!/i5M3gSzZ!CNICAAtJ7T0qyzogsPue->

<https://mega.nz/#!/O8EV3a7Z!sNLZ-hu10sHwi->

https://mega.nz/#!/JqEcU_qxbKXL5pVr7FnNyO1nftmps



Some apps that may help:

LAUGH & LEARN™ ANIMAL SOUNDS FOR BABY		• VOCABULARIO • ATENCIÓN. • DISC. AUDITIVA. • ONOMATOPEYAS. • CAUSA-EFECTO.	https://itunes.apple.com/es/app/animal-sounds-for-baby/id415894286?mt=8	https://play.google.com/store/apps/details?id=air.fisherprice.com.animalsounds&hl=es
--	---	---	---	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.fisherprice.com.animalsounds&hl=es>

123 KIDS FUN MUSIC LITE		• ATENCIÓN. • DISC. AUDITIVA. • INSTRUMENTOS. • CAUSA-EFECTO.	https://itunes.apple.com/us/app/123-kids-fun-music-lite/id417961213?mt=8	https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.rosmedia.music
----------------------------	---	---	---	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.rosmedia.music>

FIESTA DEL ABC DE LOLA FREE		• VOCABULARIO • ATENCIÓN. • DISC. AUDITIVA. • LECTOESCRITURA	https://itunes.apple.com/es/app/fiesta-del-abc-de-lola-free/id723401952?mt=12	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.beiz.lolapartyre&hl=es
--------------------------------	--	--	---	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.beiz.lolapartyre&hl=es>

APRENDER A LEER		• VOCABULARIO. • MÉTODO LECTOR.	NO DISPONIBLE	https://play.google.com/store/apps/details?id=air.InmobiliariaMovil&hl=es
--------------------	---	---	---------------	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.InmobiliariaMovil&hl=es>

We hope that these brief notes will be helpful in guiding families.

2. Power

2.1. FOOD REJECTION AND INITIATION TO NEW TEXTURE

- Make sure the environment in which the child eats is calm. We have to keep an eye out for those details you don't like (not related to food). For example, some children are bothered by loud noises, so we can avoid using appliances such as blender, juicer, micro-waves during the time of meal...
- Take into account all the factors surrounding the time of the meal: place, furniture, people, sounds, light... because there are times when rejection of food can be related to factors Environmental.
- Always leave the time, duration and place of meals defined. Ideally, the child will eat sitting at the table, with his or her feet resting on a flat surface and that we can stand in front of him/her.
- Before meals, it's good to stimulate the oral area through different oral games such as songs or praxias. We can also offer you different breathing games, such as soap bubbles, dics or whistles. If you allow us we can play with pressure in the oral region, or use a facial vibrator in the oral area to stimulate it (in a play context).
- Avoid the use of tablets, televisions or some other electronic device during meals.
- Try not to offer him before liquid meals or some other type of food, so that he does not misrepresent his appetite
- It is important to bring good eating habits, we should not offer you only foods that you accept, such as sweet or fried.
- Do not mix different foods.
- Using visual supports to anticipate the sequence in which the different foods will be presented to him/her, so that the child can predict what will happen and reduce possible anxiety.
- Always start so that the child can bear. You must first tolerate food (through sight or sharing space with them), then interact or approach food through utensils such as cutlery, bowls, etc... Later you should be able to accept the smell of food, then touch it and finally taste it.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Investigate and find those textures (crisp, soft, rough...) or flavors (sweet, salty, acidic...) that you like the most. Once we know, we can start trying to introduce foods of this type, as we are more likely to accept them.
- Let the child research and experiment with food through the different senses before bringing them to their mouths. We must allow it to stain and be in contact with the different stimuli of food.
- Use smaller amounts at the beginning, and gradually, as you tolerate them, increase them.
- Positively reinforce the approaches you make when eating, such as letting the fork approach the mouth.
- Encourage the active participation of the child in their diet, even if only for short periods.
- Eat with him/her. We can sit in front of him/her and eat the same thing, so we're modeling.
- Be patient and respect the time and tastes of the child. Some children need more time to process different food-related stimuli.
- We should not force him or her to try something he/she does not want, we have to try to get him/her to make the decision to take the food to the mouth (to try them). We should never deceive, because if we do, the child will distrust us.
- When we try new or hard-to-tolerate foods, we should do so in the day or week when the child is calm and relaxed. We must also do so calmly and without haste.
- Incorporate new foods gradually and in game situations.
 - 1o Put it next to it, let it see it and smell it.
 - 2o Offer you small amount.
 - 3o Touch it, smell it and explore it even if it doesn't put it in your mouth.
- Make fun combinations with food so that food catches your eye. For some children, contrasting colored meats may be interesting. We have to search and try.



- Prepare you for changes. Put some new item into familiar games, according to your level and age group. The more you learn to adapt to changes, the more resources you will have to self-regulate.



- We can use plastic boxes and fill them with different foods such as fruits. If you refuse to touch them with your hands, we can start with our feet first. Once you tolerate them with your feet, we can try again to get you to touch them with your hands.
- Our children's refuse to eat is not easy. We have to accept the situation and take it patiently. It's a challenge we can overcome!



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

2.2. FOOD ADAPTATION

2.2.1. Chewing

Previous activities to get a chew.

In this case you can make use of the following resources:

- The anti anti-choking suck

Work with crunching foods, for example: ,potatoes, apple, biscuits, bread sticks...

To make it moresuitable, these foods can be inserted into the suck and inserted by the molars, on one side and on the other, alternating, so that they chew the food with movements of opening and closing jaw.

- Nuk brushes

Spread them with nocilla or jam, to work lateralization, from one side to the other or in the corners of the lips so that the child, removes the tongue and goes in search.

Another way to work lateralization in a similar way, could be with ch upa round chupsor by joining the edge of yourlips with nocilla or jam, so that, your tongue performs the movements involved in the process of lateralizing the tongue.

- Biters

They can be used directly between themolars, taking advantage of the textures of them or in the same way by joining with some substance.



Guidelines for children initiated in chewing.

Always work with easy-to-chew foods.

Easy-to-chew foods

- ✓ **Egg:** In the form of omelette, scrambled, fried or cooked (without or with yolk).
- ✓ **Fish:** No thorns, preferably cooked or accompanied by mild-tasting sauces (e.g. the sauce with which the fish is stewed or mayonnaise type). Examples: emperor, salmon, hake, ro...ro...
- ✓ **Meat and meat products:** **Admitted the consistency and preparations listed below, as long as they are tender and juicy** and preferably accompanied by sauces (thick and homogeneous). Minced meat, burgers, meatballs, sausages of homogeneous texture (cut into very small, non-cylindrical pieces), meatloaf, cooked ham, croquette filling or dumplings.
- ✓ **Dairy products:** **soft** textured cheeses (fresh cheese, semi-cured cheeses).
- ✓ **Soft fruits:** Ripe (peeled and seeded), cooked, roasted or syruped (except fruit salads based on fruits similar in size to pea or corn). E.g.: banana, papaya, pear... Avoid hard raw apple fruits.
- ✓ **Cooked vegetables and vegetables:** carrot, zucchini, roasted/piquillo pepper... Tomato: whole raw (skinless and seedless, removing the liquid, with the degree of maturity that provides soft consistency), crushed or sifted. Potato: cooked, fried (not crispy), crushed/chadaesca.
- ✓ **Others:** milk bread /chocolate, soft biscuits, risi bag potatoes...

Foods to avoid

- **Foods with mixed texture:** Mixtures of liquid and solid: soups with pasta, vegetables, meat or fish. Milk with cereal, muesli or biscuits. Yogurts with threethimes.
- **Foods that release liquid:** **Watermelon**, melon, orange, mandarin...
- **Foods that do not form bolus:** Rice, whole legumes, peas...
- **Alimentos Sticky foods:** Condensed milk, honey, pastries, candy, chocolate, white bread or bread...
- **Slippery foods:** They are scattered through the mouth: peas, rice, whole legumes (lentils, chickpeas), molluscs, pasta...
- **Foods with hard fibers:** Asparagus, celery, pineapple, lettuce...
- **Foods with skins or seeds:** Fruits and vegetables that include skin or seeds (mandarin, grapes, tomato, peas, soy).
- **Hard and dry foods:** Cereal bread, nuts.
- **Food with...** Skins, lumps, bones, tendons and cartilage; fished with thorns.



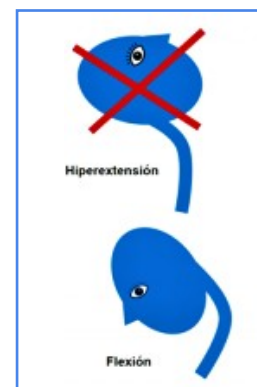
Taking into account the following guidelines:

- Not being distracted by tv or phone, paying attention to food.
- Cut everything into small pieces to help them chew better or present foods sashed by a fork, based on the needs of the child.
- Place the food between the molars, first on one side, then on the other.
- Keep an eye out that food is crushed by molars on one side and the other, with the help of the tongue. While you may be given verbal guidelines, such as "chew," "pass it back and forth."
- Check that the food is crushed before swallowing.

2.2.2. DISFAGIIN CHILDREN

Continue with the specific recommendations your speech therapist has given you before: spoon size and material, postures, diet or food adaptations...

- We must feed our children in a quiet environment, without noise or stimuli that can distract them.
- Preventing the child from being physically uncomfortable will make him or her more comfortable, so we should pay attention not to be wet, to have a clean diaper, etc...
- It is essential that you have adequate posture when eating. The feet should be supported on a flat surface, the knees bent to 90o and the hip, trunk and head are aligned. The back should contact the back of the chair. The head should be in a slight flexion and it is recommended that the distance between the jaw and neck be 45o to 90o. If you have a bed or other adaptations for postural control, you should use it. Children who eat on adapted rings should usually be aligned to about 90-95 degrees.
- Avoid extending your neck back as long as you swallow, as aspirations can occur. That's why it's important that when we feed him, we make him sitting down, at the same height.
- When we put the spoon in the mouth, we must do it parallel to the tongue, in the center. Then we have to put a slight pressure on it (down and in the middle). Ideally, wait for the child to collect food with his or her lips before.





- Make sure he's swallowed the food before we keep giving him more. We have to be patient and keep up.

- We have to try to make the intake at an hour of the day when the child is not usually tired or sleepy.

- Avoid introducing food into your mouth if you start crying, as it may suck food.



- We should avoid touching him on the mofletes or moving his head when we feed him, as this increases the risk that there may be some aspiration.

- It is important to stabilize the jaw during feeding to promote financial control. To do this we can form an "L" with the index and thumb fingers and with them grab the jaw. At the same time we can bend the heart finger and place it under the chin (in the area of the jowl).



- Anticipate the child when we're going to put him or her in. the comida in the mouth (in those cases with visual difficulty) orally or by touching the lower lip with the spoon, before putting it directly in your mouth.

- If you keep food in your mouth for a long time, we can put aslight scendent pressure on the lower lip to stimulate the start of swallowing.



- We can slide our finger from the tip of the chin to the throat (without pressing the trachea), to favor swallowing.

- We can do a "v" withour deds and make brushstroke movements from the edge of the chin to the sternum to encourage swallowing.

- When drinking water, we must rest the glass on the lips of the child and wait for him/her to gradually absorb the water. We must not spill water directly into our mouths.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

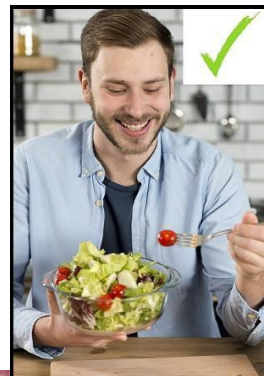
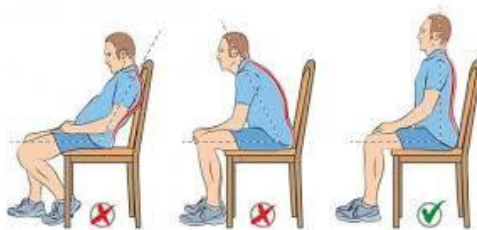
2.2.3. DYSPHAGIA IN ADULTS

Continue with the specific recommendations that your speech therapist has given you before:

- We must eat in a quiet environment, without noise or stimuli that can distract us and without haste.



- Maintain a correct position: sitting, without crossing the feet that should be resting on the ground, the back should contact the back of the chair. The head should be in a slight flexion and it is recommended that the distance between the jaw and neck be 45o to 90o.
- Avoid talking while eating.
- Eat slowly: chop food into small portions, put few amounts of food in your mouth, chew food well by directing the food bolus with the lateralized movement of the tongue towards the molars.



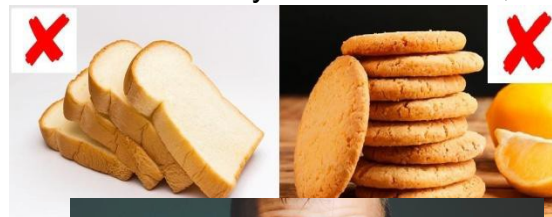
- Wait for the mouth to be clean and free of residue before the next tablespoon.



- Food should be at the right temperature.



- Avoid foods that irritate and tear the mucosa of the oral cavity such as biscuits, toast, rosquilletas.
- Avoid foods that turn into pasty dough, over-cooked rice, bread, sweet pastes.



- It is recommended that the time of meals whenever possible the same, avoiding hours of tiredness and drowsiness.
- Having your mouth clean is essential to keep the mucosa hydrated, to stimulate salivation. In addition, it helps us prevent the proliferation of bacteria and prevents food from sticking to the mouth.



- The use of the electric brush is recommended; vibración in addition to improving oral cleansing, it provides sensitive information to the gums,

ADAPTAR LA POSICIÓN Y LA TÉCNICA EN LAS COMIDAS

- Alimentar cuando esté completamente despierto
- Evitar distracciones mientras come
- Alimentar siempre incorporado
- Mantener la barbilla ligeramente hacia abajo cuando trague
- Introducir porciones pequeñas de alimento en la boca
- Mantener un ángulo no inferior a 45° o sentado durante 30' después de comer

MEDIDAS DE HIGIENE BUCAL

Mantener una correcta higiene de la cavidad bucal **ANTES Y DESPUÉS** de cada comida para evitar infecciones u otros problemas bucales



teeth and tongue.

Rehabilitation

Stimulation of the face and mouth

We will perform massages to help improve sensitivity and mobility in the face and mouth. To do this, we can give circular and prolonged massages with pressure on the cheeks and on the lips. Vibration can be included with the same electric toothbrush or with a facial vibrator.

It is important not to leave the inside of the mouth, for this we work with the index finger, inserting it by the cheeks and walking through the gums, the inside of the lips and even the tongue and palate.

We recommend that you go to **the OROFACIAL STIMULATION** section (point 1.1.1. of the index), where you can find more detailed and specific information on how to perform the massages.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Oral gymnastics

To gain mobility, strength and dexterity in the tongue, lips and cheeks it is advisable to do "oral gymnastics" exercises called praxias.

List of buophony praxies

These exercises should be performed every day for 10minutes after facial massages. It is recommended to perform them first in front of a small mirror to have greater control of the movements so that you can correct them.

PRAXIAS LINGUALES
(repeticiones de tres)

1-Lengua hacia arriba.

2-Lengua hacia abajo.

3-Lengua arriba-abajo.

4-Lengua hacia los lados (derecha-izquierda).

5-Con la punta de la lengua acariciar el labio superior en ambos sentidos.

6-Con la punta de la lengua acariciar el labio inferior en ambos sentidos.

7-Retorcer con la lengua los labios.

8-Con la lengua tocar los incisivos superiores.

9-Con la lengua tocar los incisivos inferiores.

10-Doblar la lengua hacia arriba y hacia abajo.

11-Con la punta de la lengua llevarla a la cara anterior y posterior de los dientes superiores.

12-Tocar el paladar lo más atrás posible con la lengua.

13-Claqueo o chasquido.

14-Empujar con la punta de la lengua los incisivos superiores e inferiores.

PRAXIAS LABIALES



1-Extender los labios enseñando los dientes.



2-Poner morros.



6-Morder el labio superior.



7-Morder el labio inferior.



3-Poner morros y llevarlos a izquierda y derecha.



5-Meter los labios entre los dientes y moverlos hasta que no se vean los bordes rojos.



8-Vibrar los labios-pedoretas.



9- Silbar.

4- Sacar morros y sonreír.

PRAXIAS DE MANDÍBULA Y MEJILLAS



1-Abrir la boca despacio y cerrarla rápidamente.

2-Abrir la boca rápidamente y cerrarla despacio.



3-Hinchar ambos carrillos.



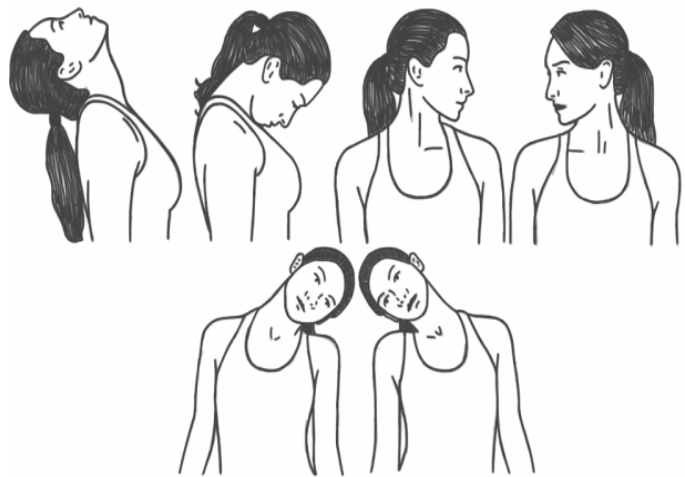
4-Hinchar los carrillos y apretar los labios impidiendo que salga el aire (dar golpe en la mejilla para que salga el aire de forma explosiva).

Relaxation

It is important to work the relaxation of the neck muscles to facilitate the acquisition of an appropriate muscle tone and necessary to achieve a normal swallowing process.

Indications for its execution: It is recommended not to perform the exercises quickly, avoiding movements that cause discomfort or pain. Perform between 5 and 10 repetitions of each exercise, 1 or 2 times a day and if possible in front of a mirror to control the position of the rest of the body.

1. In a seated position and with a straight back, perform half a rotation of the head starting from the chest and carrying the head towards the right and left shoulder.
2. Perform a side stretch of the neck trying to bring the ear closer to one shoulder, return to the center and repeat to the other shoulder.
3. With your head diagonally toward your right shoulder, slowly swing down and back several times.
4. Same as the previous one, but with the head diagonally towards the left shoulder.
5. Turn your head to the right looking over your shoulder, hold the position for 5-7 seconds and return to the center.
6. Same as before, but turning your head to the opposite side.
7. Lower your head to your chest, hold the position for 5-7 seconds and gently pull it back, return to the center.



We recommend that you go to the **section Neck stretches and upper third of the back** (point 3.2.2. of the index), where you can find more detailed and specific information on how to perform this type of exercise.

Breathing and breathing

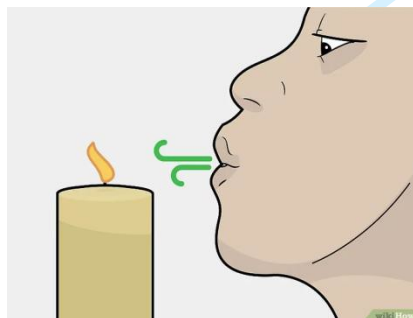
Good mastery of respiratory function will make it easier to achieve an adequate respiratory or diaphragmatic pattern. In addition, blowing tasks will allow the soft palate to increase its strength and tone.

Breathing exercise

- 1 Sit comfortably, place your left hand on your abdomen and right on the left.
- 2 Imagine a pooker inside the abdomen under your hands.
- 3 Start breathing through your nose and notice how the Inspire bag fills with air for 3-5 seconds.
- 4 Exhale the air through your mouth slowly repeat 10 times the breathing exercises in a row.

Breathing exercise

We will use a candle which we will place at a height and distance that allows us to maintain a proper body posture.



Once the candle is lit, we will catch air through the nose while the diaphragm swells. Afterwards, we will blow the air through the mouth blowing over the candle managing to turn it off, repeat 10 times this exercise.

Another variation of this exercise: at the end instead of turning off the candle by exhaling the air through the mouth, what we will do is release the air very slowly permitting that the candle light stays without it finishing shutting down, repeat 10 times the exercise.

We can perform this type of exercise daily in the morning, afternoon or evening as a ritual. It is important to practice regularly the exercises.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

MENDEL SOHN maneuver

It is a maneuver that is applied to increase the safety and effectiveness of the swallowing process.

The patient should keep the larynx elevated a few seconds after swallowing. We will do this by placing your fingers on the thyroid cartilage (nut) and exerting a slight upward pressure, accompanying the swallowing movement and then keeping the structures (the neck) elevated.

It is recommended that this manoeuvre be performed with the collaboration of a family member to be able to manage the placement of the fingers on the thyroid (nut) and perform a slight pressure upwards. However, the patient can self-realize the maneuver by doing it slowly and without performing sudden movement. Next, we provide a link to a video tutorial where you explain more visually how to perform the maneuver. <https://www.youtube.com/watch?v?pQukilGltQ8>



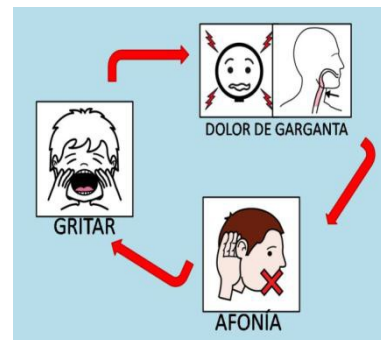
3. VOICE PATHOLOGY

3.1. Dysphonia

Remember to carry as much as possible good vocal hygiene, this ésto should be part of your day to day un mejora for an improvement and good conditioning of your vocal cords.

Vocal hygiene guidelines

- Drink water. (Frequent Sips). Gargle, humidify the tracto fonatory tract.
- Limiting alcohol and caffeine intake, both dehydrate the vocal folds, which can cause tissue damage.
- Avoid speaking loudly. Doing it or screaming with a lot of background noise can make the problem worse



Vocal. It is good to use a moderate volume, have an optimal tone, and a proper rhythm, without depleting the breathing air or competing with environmental noises.

- Get enough rest and sleep. At least 7 to 8 hours of sleep per day.
- Coughing or carrasping to clean the larynx can increase the tension of the fonatory structures. Sipping small amounts of water can relieve throat irritation. Avoid whispered voice.
- Speak in a clear and optimal tone.
- Vocalize properly and slowly, do not speak with your mouth ajar.
- Do not use residual air, do not exhaust air when speaking.
- Stay in well-ventilated environments with an adequate degree of moisture. Protect yourself from environmental irritants such as dust, chemical, cigarettes, dry air, aire conditioning...
- Do not use cleaning products that release toxic fumes without taking proper ventilation and protection precautions.
- Avoid sudden temperature changes (heating, air conditioning,...)
- Pay attention to stress (physical and mental). The voice is related to emotions (tension or depression may be reflected). Don't scream when you're angry or anxious.
- Maintain as healthy a pace of life as possible; order of schedule, enough sleep, sport. thus reducing emotional uncontrollability and personal imbalance.
- Pay attention to allergies. These may be the cause of vocal abuse.
- Maintain a good post.tura.
- Perform nasal washes.
- Pay attention to gastric reflux. Feeling acid in the mouth can be symptoms when stomach acid reaches the larynx and causes vocal problems. It is necessary to follow a proper diet, eat at least 3hours before going to sleep, have a balanced diet and avoid spicy foods and dairy products.

3.1.1. Hyperfunctional dysphonia

A. Exercises for postural attitude:

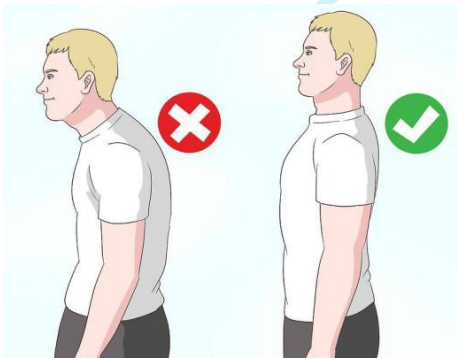
With the exercises we will mark below what we will try is to improve the voice with the least effort. To do this it is important that we work on the balance of the muscles of the body.

To begin with we can work on *lto verticalidad* if you want you can have a massage on the sole of your feet, you can also use a rubber ball with skewers. This is going to make you aware of the support to the ground. Another exercise you can do is separate a little the feet, which are at shoulder height, give small bare jumps by lifting your heels and resting only your fingers of the feet. These jumps don't have to be big remember that it's enough with small heel jumps.



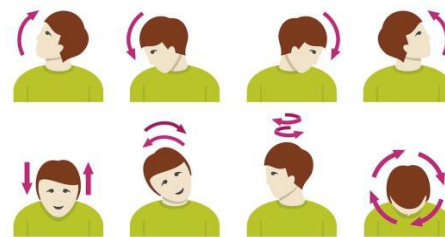
If you can, work in front of a mirror where you can observe the placement of your *spine*, it should not be kept straight forcibly. The jump exercises mentioned above will make you feel good.

Crouching by bending the trunk, with phlegm movements of the hip on the thighs, making small swings of the pelvis will help you perceive the correct position. Thus we will work everything that is the part of the pelvic *waist*. You can also perform other exercises, with these we will work all for that *the dorsal* part how to bend forward and have the feeling of unscrew, or look for sensations like that of ascending a rope with the strength of the arms or feeling held by rope from the nape, all this, will make you find an optimal position.



Remember that the balance not only comes for good plantar support and good placement of the spine, the *shoulders* are also very important, to have a good balance. To feel that your shoulders are positioned in a suitability, you can perform gentle back-to-back rotations and vice versa. Another exercise you can do is lifting your shoulders, as if you wanted to touch your ears and lower them to the normal level, repeatedly.

The *neck* also takes an important role so making gentle lateral movements, looking back and forth slowly, several times, another neck exercise can be to raise the head facing the sky and lower it facing the ground. Trying to bring first one ear to your shoulder and then do it with the other ear, will also be good so that your neck is not only relaxed but maintains a good posture when it comes to maintaining balance.



B. Relaxation for patients with hypertonic functional dysphonias:

IMPORTANT NOTE: People who have hyperkinetic dysphonias should not use global relaxation techniques.

<https://youtu.be/a5H6OM6aENQ>.

People with hyperkinetic dysphonias would be better off working with someone who knows how to act on contracture muscles.

C. Breathing:

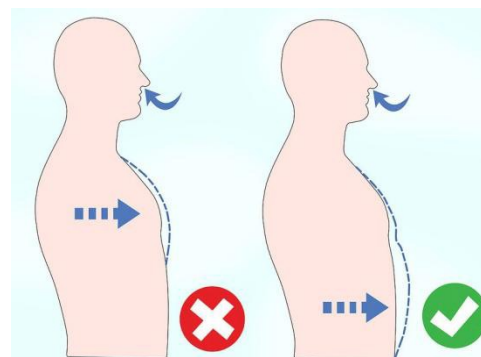
To have good breathing, it must:

- Be a costodiaphragmatic breath.
- Check your air when breathing.
- And get you to have good coordination between phonation and breathing.

We'll start by working the cost-diaphragmatic breathing. If it's difficult for you, doing so, I propose a series of exercises that will help you be aware.

You can put yourself in a four-legged animal posture and breathe by taking the air through your nose and releasing it through your mouth, with this posture you can be more aware that the air is carried to the whole part of the diaphragm, gradually straightening without losing consciousness of where the breath is going. Another exercise you can do is blow through a straw by covering the opposite end of your mouth without letting out the air.

Once you're aware of where the air is going, it's important that you now watch in front of a mirror and sit or stand again. Notice that your neck muscles don't tighten, or raise your shoulders when breathing.



Breathing Exercises:

You can start by exercising with a candle, and try to move it when you release the air through your mouth, without turning it off, remember to do it gently.

Next we will perform a series of breathing exercises, which we will divide them into two groups;

A) Basics: (Repeat 3 times)

Inspiration: 1 sg	Inspiration: 2 sg	Inspiration: 3 sg
Retention: 3 sg	Retention: 3 sg	Retention: 3 sg
Expiration: 1 sg	Expiration: 1 sg	Expiration: 1 sg
Inspiration: 1 sg	Inspiration: 1 sg	Inspiration: 1 sg
Retention: 3 sg	Retention: 3 sg	Retention: 3 sg
Expiration: 2 sg	Expiration: 3 sg	Expiration: 1 sg

B) Advanced:

Exercise increasing inspirational time. Repeat 3 times each.

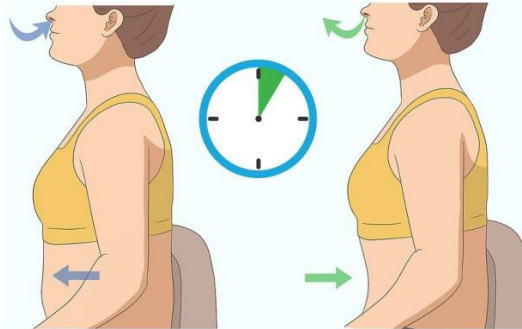
• Inspiration:	2	4	6	8	10
Retention:	3	3	3	3	3
Expiration:	1	1	1	1	1

Exercise increasing inspirational time and retention. Repeat 3 times each.

• Inspiration:	2	4	6	8	10
Retention:	2	4	6	8	10
Expiration:	1	1	1	1	1

Exercise increasing the suction time. Repeat 3 times each.

• Inspiration:	5	5	5	5	5
Retention:	3	3	3	3	3
Expiration:	2	4	6	8	10





Before we start working on phonation we will remember those things that we must let ourselves be done because they cause tension, in our phoning apparatus. For that we must observe:

- that we don't raise our chins,
- our masetero muscles cannot be contracted, with a relaxation of the jaw that has a movement of descent. The mouth stays ajar when it is at rest.
- our tongue must remain flat ahead glued to our lower incisors and relaxed, we shouldnot put it back in retraction.

To relax our entire phoning apparatus and that everything is in a perfect position we will perform a series of exercises.

Buco-fonatory exercises:

Language movement exercises:

- Remove the tongue and try to touch the nose, and then the chin, resting the tongue in the center of the lip.
- Take out the tongue as much as possible and put it back in repeated movements.
- Remove the tongue very little, without almost opening the mouth, so that only the puntita appears between the lips.
- Carry your tongue from side to side, touching only the lip conditions, first unspaly and then faster.
- Pulling out the tongue and keeping it straightwas from the mouth, trying not to rest it on the lower lip.
- We open the mouth with the tip of the tongue try to touch all the teeth in front, walking through all the teeth, paddles, premolar tusks and then going down to the lower teeth and walking them all too.
- Raise and lower the tongue dentro from the mouth, touching the upper palate behind the paddles to lower and touch behind the lower incisors.
- Push the paddles with your tongue, with short, continuous movements and then the lower incisors.
- Gargle.
- Put on the fat tongue and put it flat.

Lip Exercises:

- Smile as much as you can and then put your lips in the form of a kiss.
- Biting the upper lip with lower teeth (softly)
- Bite the lower lip with the upper teeth..
- Put a fish mouth on it.
- Vibrate the lips like when we fart.
- Inflate the cheeks as if we were going to inflate a balloon.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Exercises with the mouth.

- Open and close the big mouth.
- Move the lower jaw, side to side.
- Yawn trying to keep your lips closed.
- To think that we have a hard-boiled egg inside our mouths to have the feeling of spaciousness. Do not retract your tongue.

Exercises for a good joint:

Hypertonic dysphonia:

While chewing exaggeratedly, considering that our jaw does not tighten but we simply drop it, several times, articulating /ma/, /mo/.

To perceive how the sound resonates in our mouth we can say(mmmm) how when we like a meal, intonating it upwards.

Exercises to work The Voice:

A) Hypertonic dysphonias: We will work up to what we have normally done with our speech therapist in SJD sessions.

We start with gentle nations, remember;

- Performing a cost-diaphragmatic breathing but not with excess air, beforestarting the phonation blows a little air, this will help you to perform the exercises correctly.
- Hollowing position: high palate veil and low tongue (as if you were yawning with disguise)
- Release the air gradually continuously, as you articulate each maellic group.
- The rash should not be heard, avoid whispering.
- And don't forget the tongue remembers to support it in the lower incisors.

2 Vocals:

Aa. AO-AU-OA-OO-UA-UO-UU

3 Vocals:

AAA-AAO-AAU-AOA-AOO-AOU-AUA
AUO-AUU-OAA-OAO-OAU-OOA-OOO
OOU-OUO-OUU-UAA-UAO-UAU
UOA-UOO-UOU-UOA-UUO-UUU

4 Vocals

YYYYY-AAAA-AAAU-AAOA-AAOO-AAOU-AAUA
 AAUA-AAUU-AOAA-AOAO-AOAU--AOOA-AOOO
 AOOU-AUAA-AUAO-AUAU-AUOA-AUOO-AUOU
 AUUA-AUUO-AUUU-OAAA-OAAO-OAAU-OAOA
 OAOO-OAOU-OAUA-OAUO-OAUU-OAAA-OAOO
 OOAU-OAAA-OOOO-OOUU-OUAA-OUAO-OUAU
 OUOA-OUOO-OUOU-OUUA-OUUO-OUUU-UAAA
 UAUU-UAAU-UAOA-UAOO-UAOU-UAUA-UAUO
 UAUU-UOAA-UOAO--UOAU-UOAA-UOOO-UOOU
 UUAU-UUAO-UUAU-UUOA-UUOO-UUOU UUAU-
 UUUO-UUUU

Then I leave you an image with more exercises that you can perform, do not forget to prepare your entire phoning and breathing apparatus, to make it correctly.

1. COMBINACIONES DE DOS VOCALES

AA	AE	AI	AO	AU
EA	EE	EI	EO	EU
IA	IE	II	IO	IU
OA	OE	OI	OO	OU
UA	UE	UI	UO	UU

2. COMBINACIONES DE TRES VOCALES

AAA	AAE	AAI	AAO	AAU
AEA	AEE	AEI	AEO	AEU
AIA	AIE	AII	AIO	AIU
AOA	AOE	AOI	AOO	AOU
AUA	AUE	AUI	AUO	AUU
EAA	EAE	EAI	EAO	EAU
EEA	EEE	E EI	EEO	EEU
EIA	EIE	EII	EIO	EIU
EOA	EOE	EOI	EOO	EOU
EUA	EUE	EUI	EUO	EUU
IAA	IAE	IAI	IAO	IAU
IEA	IEE	IEI	IEO	IEU
IIA	IIE	III	IIO	IIU
IOA	IOE	IOI	IOO	IOU
IUA	IUE	IUI	IUO	IUU
OAA	OAE	OAI	OAO	OAU
OEA	OEE	O EI	OEO	OEU
OIA	OIE	OII	OIO	OIU
OOA	OOE	O OI	O O O	O O U
OUA	OUE	OUI	O U O	O U U
UAA	UAE	UAI	UAO	UAU
UEA	UEE	UEI	UEO	UEU
UIA	UIE	UII	UIO	UIU
UOA	UOE	UOI	U O O	U O U
UUA	UUE	UUI	U U O	U U U



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Now we will perform a series of vocalizations with the /M/, if you have a hard time doing so with this phoneme, you can also try other phonemes such as /B/, /N/, /R/, or /D/. Remember not to rush the air to the end, and put your voice in the form of a breath.

MAMMAM - MAMMEM - MAMMIM - MAMMOM -MAMMUM

MAMM - MAEM -MAIM - MAOM - MAUM

- Now we will start to perform some scale exercises remember to vocalize, como hollow, not rush the air to the end,go from one note to another suavemente, put the voice in the form of abreath and remember to observe how your cheeks vibrate your upper jaw and nose.

1. ESCALA DO-RE-DO

(do)BA	(re)A	AM(do)	BE	E	EM	BI	I	IM	BO	O	OM	BU	U	UM
KAAAM	KEEEM	KIIM	KDOOM	KUUUM										
CHAAAM	CHEEEM	CHIIIM	CHOOOM	CHUUUM										
DAAAM	DEEEM	DIIM	DDOOM	DUUUM										
FAAAM	FEEEM	FIIM	FOOOM	FUUUM										
GAAAM	GUEEEM	GUIIM	GOOOM	GUUUM										
JAAAM	JEEEM	JIIIM	JOOOM	JUUUM										
LAAAM	LEEEM	LIIM	LOOOM	LUUUM										
MAAAM	MEEEM	MIIIM	MOOOM	MUUUM										
NAAAM	NEEEM	NIIIM	NOOOM	NUUUM										
ÑAAAM	ÑEEEM	ÑIIIM	ÑOOOM	ÑUUUM										
PAAAM	PEEEM	PIIM	POOOM	PUUUM										
RAAAM	REEEM	RIIM	ROOOM	RUUUM										
SAAAM	SEEEM	SIIM	SOOOM	SUUUM										
TAAAM	TEEEM	TIIM	TOOOM	TUUUM										
VAAAM	VEEEM	VIIIM	VOOOM	VUUUM										
YAAAM	YEEEM	YIIIM	YOOOM	YUUUM										
ZAAAM	ZEEEM	ZIIIM	ZOOOM	ZUUUM										

2. ESCALA RE-DO-RE

(re)BA	AM(re)	BE	E	EM	BI	I	IM	BO	O	OM	BU	U	UM
KAAAM	KEEEM	KIIM	KDOOM	KUUUM									
CHAAAM	CHEEEM	CHIIIM	CHOOOM	CHUUUM									
DAAAM	DEEEM	DIIM	DOOOM	DUUUM									
FAAAM	FEEEM	FIIM	FOOOM	FUUUM									
GAAAM	GUEEEM	GUIIM	GOOOM	GUUUM									
JAAAM	JEEEM	JIIIM	JOOOM	JUUUM									
LAAAM	LEEEM	LIIM	LOOOM	LUUUM									
MAAAM	MEEEM	MIIIM	MOOOM	MUUUM									
NAAAM	NEEEM	NIIIM	NOOOM	NUUUM									
ÑAAAM	ÑEEEM	ÑIIIM	ÑOOOM	ÑUUUM									
PAAAM	PEEEM	PIIM	POOOM	PUUUM									
RAAAM	REEEM	RIIM	ROOOM	RUUUM									
SAAAM	SEEEM	SIIM	SOOOM	SUUUM									
TAAAM	TEEEM	TIIM	TOOOM	TUUUM									
VAAAM	VEEEM	VIIIM	VOOOM	VUUUM									
YAAAM	YEEEM	YIIIM	YOOOM	YUUUM									
ZAAAM	ZEEEM	ZIIIM	ZOOOM	ZUUUM									



- Now we will start working with the words, remember everything worked before, move from one word to the other slowly. Don't forget to put your voice in the shape of a breath, and notice how it vibrates, your upper jaw, cheeks and nose.

Mother	Baba	Dice	Wool	Nothing
Magic	Bathroom	Lady	Loop	Nana
Bad boy	Boat	DATA	Can	Card
Map	Robe	Damage	Lama	Born
Deck	Spleen	Dagger	Ballast	Nacho
Mecca	Beautiful	Finger	Motto	Baby
Mint	Bedel	Leave	Slow	Net
Mere	Kiss	From	Lerdo	Nerve
table	Belgian	Must	Lega	Black
Goal	Drinks	Within	Milk	Nexus
Mica	Bug	Said	Lima	Snow
Myrrh	Bingo	Said	Liza	Child
Mass	Bezel	tooth	Sandpaper	Niche
Blackbird	Billiards	DIQUE	Nice	Nest
Myth	BIZCO	Tell me	Canvas	Granddaughter
Fashion	Boba	Dressage	Loma	Noble
Monkey	Mouth	Dowry	Slice	Note
Moro	Edge	Dora	Wolf	Name
Bike	Forest	Twelve	Achieve	Night
MOZOBOTA	DOUBLE	CRAZY	STANDARD	
Move	Well	Shower	Magnifying glass	Neck
Mule	Donkey	Doubt	Fight	Null
Much	Search	Goblin	Look	Cloud
Wall	Bust	Hard	Moon	Never
Fine	Diver	Sweet	Looks	Nuera



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Now finally we will work with some phrases, remember to perform costdiafragmaticbreathing, release the air slowly from the abdomen, vocalize, hollow out well, do not use all the air to the end and move from one word to another gently. It coatsthat vibrates the voice in the upper jaw, cheeks and nose.
 - He placed the dresser by the corner.
 - The clamp came loose and broke the tube.
 - I'm not used to speaking in vague words.
 - He accompanied the barge throughout the route.
 - The thief who robbed the bank in Caracas was found in Colombia.
 - He won't get up early enough to contemplate the dawn.
 - The banner was red and blue.
 - They all collaborated for the auction.
 - The settlers fought the natives.
 - The birds flew in the sunlight.
 - The bathroom screen is white.
 - Wash the trash can that has been stained.
 - Take all the letters and mail them.
 - I like to play shovels on the beach.

3.2.2. Vocal cord paralysis dysphonia

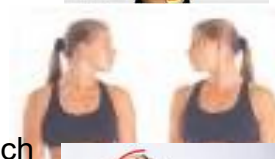
A. Posture

As we have seen in the sessions, posture is an elementary requirement for proper voice production. Therefore, we must take care of her both standing, sitting and lying down. Maintaining an upright and relaxed position that does not prevent the correct function of the breathing muscles.

B. Neck and upper third back stretches

In order to start vocal training, it is vitally important to pre-stretch the muscles. Below are some images with the stretches you can make. Perform 3 times each exercise and remember to stretch, hurt, or feel pain.

- Raise shoulders both at once and drop.
- Raise alternate shoulders and drop (first raise one shoulder, drop it and repeat with the other).
- Rotate shoulders forward and rotate shoulders backwards.
- Stretch by turning your head slowly to the left and then to the right, as far as we can.
- Tilt the neck to one side (as if we were going to touch the shoulder with the ear) and with your hand hold your head and stretch the opposite arm to the ground (Perform with both arms).
- We pass the arm in front of the chest and on the contrary hold the elbow towards us (Perform with both arms).



C. Breathing

Actv. 1. We perform 5 deep breaths.

Actv. 2. We make an inspiration through the nose, keep the seconds indicated and breathe through the mouth with the following guidelines:

Number of Inspirations	Segs. That Endure	Number of spire
1	3"	1
1	3"	2
1	3"	3
1	3"	4
1	3"	3
1	3"	2
1	3"	1

Number of Inspirations	Segs. That Endure	Number of spire
1	3"	1
2	3"	1
3	3"	1
4	3"	1
3	3"	1
2	3"	1
1	3"	1

D. Lax-Vox

Actv. 1. We perform 3 times each of the following guidelines:

- "UUUUUU" (A long and continuous "u")
- "U" "U" "U" "U" (Several short "u")
- UUUUU (The "u" volume up)
- UUUuuu (The "u" low volume)

Actv. 2. We try to sing acation, like happy birthday, with the letter "u". cación

E. Facilitation of gothic closure

Each day we will perform a block of words from activity 1 and a word block from activity 2.

Actv. 1. We say the following list of combinations, taking care of the breathing being one who controls the air and doing the grip of the chair along with the /K/ sound articulation.

Block 1

CHAKA	CHAKE	CHAKI	CHAKO	CHAKU
CHEKA	CHEKE	CHEKI	CHEKO	CHEKU
CHIKA	CHIKE	CHIKI	CHIKO	CHIKU
CHOKA	CHOKE	CHOKI	CHOKO	CHOKU
CHUKA	CHUKE	CHUKI	CHUKO	CHUKU

Block 2

KAPA	KAPE	KAPI	KAPO	KAPU
KEPA	KEPE	KEPI	KEPO	KEPU
KIPA	KIPE	KIPI	KIPO	KIPU
KOPA	KOPE	KOPI	KOPO	KOPU
KUPA	KUPE	KUPI	KUPO	KUPU

Block 3

PLAKA	PLAKE	PLAKI	PLAKO	PLAKU
PLEKA	PLEKE	PLEKI	PLEKO	PLEKU
PLIKA	PLIKE	PLIKI	PLIKO	PLIKU
PLOKA	PLOKE	PLOKI	PLOKO	PLOKU
PLUKA	PLUKE	PLUKI	PLUKO	PLUKU



Actv. 2. We say the following list of combinations, taking care of the breathing being one who controls the air and doing the grip of the chair along with the /K/ sound articulation.

Block 1

PATAKA	PAWKE	PATAKI	PATAKO	PAWKU
PETEKKA	PETEKE	PETEKI	PETEKO	PETEKU
PITIKKA	PITIKE	PITIKI	PITIKO	PITIKU
POTOKA	POTOKE	POTOKI	POTOKO	POTOKU
PUTUKA	PUTUKE	PUTUKI	PUTUKO	PUTUKU

Block 2

PAKATA	PAKATE	PAKATI	PAKATO	PAKATU
PEKETA	PEKETE	PEKETI	PEKETO	PEKETU
PIKITA	PIKITE	PIKIIT	PIKITO	PIKITU
POKOTA	POKOTE	POKOTI	POKOTO	POKOTU
PUKUTA	PUKUTE	PUKUTI	PUKUTO	PUKUTU

Block 3

KAPAW	KAPATE	KAPATI	KAPATO	KAPATU
KEPETA	KEPETE	KEPETI	KEPETO	KEPETU
KIPITA	KIPITE	KIPITI	KIPITO	KIPITU
KOPOTA	KOPOTE	KOPOTI	KOPOTO	KOPOTU
KUWHOR	KUPUTE	KUPUTI	KUPUTO	KUPUTU

F. Phono-respiratory coordination

Every day we will make one of the three blocks, but first it is recommended that you work the RESONANCE. To do this, repeat 3 times the "mmm" as we have worked in session: projecting the lips (like a nose) and feeling the vibration on the lips. **Block 1**

- When turning on the lamp, be sure not to touch the cable.
- That old car, it's poorly parked.
- As long as you don't change your attitude, I won't forgive you.
- Whenever he goes out at night, he drinks an over drink.
- No, don't bother the boss, because he's reunited.
- When the hymn sounded, everyone was silent.
- All the animals at the zoo are well taken care of.
- There's nothing more beautiful than a sunset.
- The boys in that gang should study more.
- If you want us to leave early, you'll have to help us.



Block 2

ACUOCOMPLEJOS	ANTI-INLAZANTE	Anthraquinone	AZOBENCENO
Biopolymers	BROMOOBENCEN O	Calorimeter	CARBOXILICO
CYANCOMPLEJOS	CYCLOBUTADIENE	CO-POLICE	Chromatogram
Degradability	Deoxyribose	Spectroscopy	ESTERFICATION
PHOSPHORYLATIO N	ISOPROPENE	Trace elements	Tetracyclines

Block 3

- The cars you see on the road are all Spanish.
- When you come to visit me, I'll drive you.
- If you want to travel by plane, go to the United States.
- If your brother helps me, I'll be done soon.
- Strong-deck books are usually more expensive.
- Those rocky mountains, they're snowy all year round.
- All large cities suffer similar problems.
- Even if you pass English, you're not going on vacation.
- Zodiac stars are not within our reach.
- When you've made the beds, you go down for breakfast.
- Wherever you go, we'll all go.

4. NEUROLOGICAL PATHOLOGY

4.1. Aphasia

- ❖ Work cognitive skills through tasks that promote attention, visual memory, verbal memory, auditory, **etc.** **Axis mplo:** with the collaboration of some relative put several objects on a surface and memorize the order, change position and remember the sequence, delete some object and guess which one is missing.
- ❖ Work the areas of language (structuring oraciones, narrative discourse, description of pictures or photographs, evocation of words, vocabulary, etc.). **Example:** play the chained words, play stop (write on a sheet categories of words: animals, cities, foods that start with a certain letter and make it in the shortest possible time), look at real photographs or images of magazines and list all the objects that appeared, invent stories and write them etc.
- ❖ Encourage communication skills. **Example:** riddles, describing objects, similarities, and differences.

Semejanzas y diferencias





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**In order to expand the resources for home work below is a link where you can download free cognitive stimulation booklets, you will find practical exercises to reinforce at home all the objectives mentioned above:*

<https://www.alzheimeruniversal.eu/2018/09/16/descarga-gratuita-3-notebooks-of-stimulation-cognitive-and-1-of-life-activities-daily/>
[Xm_Lt6j7SUK](#)



LA HOSPITALIDAD ES INVENCIBLE,
LO SUPERAREMOS.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
Provincia Bética

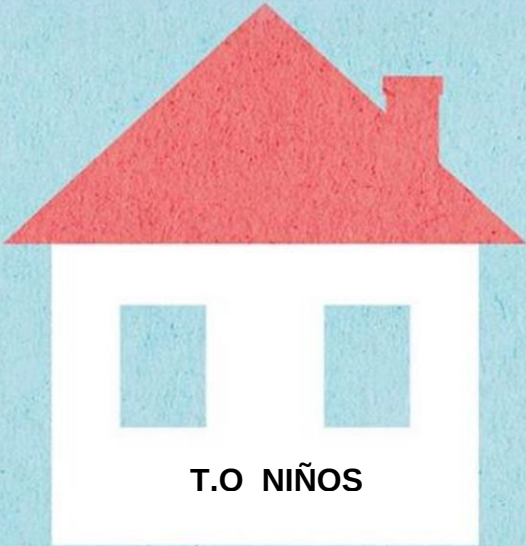
#EsteVirusloParamosUnidos



PAUTAS GENERALES EN EL DOMICILIO

EQUIPO DE REHABILITACIÓN DE SAN JUAN DE DIOS

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



#YOMEQUEDOENCASA

APARTADOS

- ÁREA MOTORA
- ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA
- ÁREA SENSORIAL
- ÁREA COGNITIVA
- ESTIMULACIÓN BASAL
- EQUILIBRIO OCUPACIONAL
- RECURSOS ONLINE

¡A DIVERTIRSE EN FAMILIA!

¡Hola familias!

Siguiendo los últimos acontecimientos que sufre actualmente nuestro país y tras las medidas decretadas por las autoridades pertinentes del cese de la actividad lectiva por el Coronavirus, nos ponemos en contacto con ustedes para facilitarles unas pautas que serán de gran utilidad en estos días tan complicados.

Desde el departamento de Terapia Ocupacional hemos elaborado este documento con actividades que pueden realizar en casa con sus hijos/as. Está dividido por áreas para que sea más sencillo, pueden revisar los boletines entregados en anteriores ocasiones para saber qué tipo de actividades son las más adecuadas para ellos/as.

Muchas de estas actividades se utilizan para trabajar varios aspectos a la vez, aunque aquí sólo aparecen en un apartado para simplificar.

Cualquier duda que surja durante la realización de las actividades propuestas, pueden consultarnos a través del siguiente correo:

LasPalmas.Terapautas@sjd.es

Durante este período de cuarentena es importante seguir manteniendo una rutina que nos ayude a tener el día más o menos estructurado. Les dejamos una pequeña idea de cómo puede ser esta rutina.



Al final de este documento pueden encontrar unas recomendaciones y consejos generales para toda la familia para ayudarles en las rutinas diarias.

Sabemos que son momentos complicados para toda la población y desde el Equipo de Rehabilitación de San Juan de Dios de Las Palmas, queremos transmitirles nuestro apoyo y ayuda en todo lo que esté de nuestra mano.

ÁREA MOTORA

COORDINACIÓN MOTORA GRUESA

Para realizar los juegos que os presentamos a continuación en la fotografía, podemos utilizar materiales de casa para fabricarlos y ¡así comenzar la actividad creando!

1. Circuito: con lanas, cuerdas de tender, cinta aislante, una sábana anudada, etc. No hace falta que sea de colores diferentes solo poner caminos desiguales.



2. Para pintar la rayuela podemos utilizar folios pegados en el suelo y hacerla a nuestro gusto (más grande más pequeña...).



3. Con una pelota entre las piernas podemos dar saltitos, vueltas, ir de una habitación a otra, hacer carreras...y con telas pegadas en el pasillo jugamos a pasar sin tocarlas.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

4. Podemos hacer divertidos circuitos de planificación motora con materiales que tengamos en casa, por ejemplo:
- pasar por debajo de las sillas (poniéndolas en fila)
 - hacer un zig-zag con botellas de agua
 - esquivar saltando un carton leche tumbado o cojines en el suelo (saltar de uno en uno o entre medias)
 - pintar pies en folios y manos y pisarlos
 - jugar a la pelota pasándola o chutando
 - jugar a los bolos con botellas llenas de agua



- 1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
5. TWISTER: Éste juego puede ser especialmente divertido si lo realizamos nosotros mismos con nuestros peques, ya que comenzamos siendo muy creativos e implicándolos desde el principio, aumentando así su motivación.

Sólo necesitaremos un cartón, papel continuo o una sábana vieja, y pinturas ¡listo! Realizamos las filas de círculos de colores y en una cartulina podemos realizar la ruleta.

¡Ya tenemos un twister para jugar todos juntos!



- 32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
6. Podemos utilizar el respaldo de un sillón para que se apoye estando arrodillado y jugar a lanzar objetos a un cubo colocado a cierta distancia.



7. Poner uno o varios folios o en la pared y hacer un dibujo, por ejemplo pintar un círculo grande y colorearlo. También se puede hacer con espuma (sobre un espejo, por ejemplo) y aprovechar después para limpiar juntos la superficie con una toalla.



JUEGOS PARA FAVORECER EL CONTROL DE TRONCO Y CABEZA.

Estos juegos están indicados para aumentar la estabilidad del tronco y la cabeza de una manera dinámica y divertida.

1. Sentados en una silla o banquito sin respaldo podemos jugar a que el peque lance pelotas y enceste o nosotros lanzarle pelotas a él y que las coja. Dependiendo del control que tenga le ofreceremos más o menos ayuda.
2. Sentados en una silla o banquito sin respaldo podemos pintar en la pared (pegando un folio por ejemplo).
3. Realizar puzzles, mirar un cuento o colorear (depende de las condiciones de nuestro peque y de su motivación) tumbados en una alfombra o sillón apoyando los codos y elevando el cuerpo/cabeza.



4. Si disponemos de una pelota grande podemos realizar juegos sentados sobre ella. ES IMPORTANTE QUE UN ADULTO AGARRE LA PELOTA MIENTRAS EL NIÑO JUEGA.



COORDINACIÓN MOTORA FINA

1. Hacer bolitas coco con galletas trituradas, leche condensada y ralladura de coco.
2. Hacer una masa de pizzas con harina y agua y con un rodillo aplastarla. La masa dura 3 días en la nevera y se puede reutilizar.
3. Pelar la fruta (naranja, plátano, mandarina.) Exprimir las naranjas para hacer zumo.



4. Recortar cartón, goma eva, folios, etc.
5. Hacer puzzles.
6. Pintar



7. Hacer collares con macarrones.
8. Abrir y cerrar pinzas normales de la ropa, utilizando el índice y el pulgar (hay que buscarlas que no sean muy duras), también pueden usarse con cartones para pinzarlos alrededor. Se puede hacer lo mismo con cuerdas colocadas a una altura que tengan que estirarse.



9. Podemos guardar entre legumbre, arroz, pasta, etc. varios objetos dentro de una bolsa tipo zip y abrirla y cerrarla cada vez que encontremos uno de los objetos escondidos.

10. Plantar palitos en plastilina, hacer gusanos con la plastilina, letras, jugar a amasarla con un rodillo, pellizcarla, hacer bolitas y pegarlas en un dibujo, etc.

11. Poner gomas elásticas en una botella de plástico, rulo de papel higiénico, etc.



12. Con clips de colores podemos hacer un collar, clasificarlos por colores, hacer actividades de números, etc.

13. Estallar bubujitas de papel de plástico de embalar.



14. Hacer muñecos de papel para jugar con los dedos. Si no tenemos papel de colores, lo podemos pintar.



Aquí os dejamos un enlace a un vídeo de YouTube donde podéis encontrar más ideas
<https://www.youtube.com/watch?v=z3JdMmjHtg8&fbclid=IwAR1xHtoExTMwJU1yF4mTlfQ6brkNJwOxT9B8rZLBibdkDIROjSuPGrxeaYE>

COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL

1. Podemos jugar con macarrones haciendo un collar o metiéndolo en unos palitos.



2. Podemos jugar a pescar peces de colores metiendo tapones en el agua y pescarlos con palitos o con dos cucharas.

3. Llenamos una botella pequeña con garbanzos, utilizando una cuchara o las manos. (Como alternativa podemos usar un vaso para llenar, dependiendo de la dificultad que queramos darle a la tarea). Nos sentamos uno enfrente del otro, con la caja en medio de los dos, y proponemos la actividad como una “carrera” a ver quién llena antes la botella/vaso, intentando que no se caigan los garbanzos por el camino.



4. Hacer torres apilando tapones. ¡A ver cuántos sois capaces de poner sin que se caiga!



5. Podemos utilizar un colador como juego para pasar pajitas, lana, cordón de los zapatos, etc. de un lado a otro. Después podemos poner dentro tapones, juguetes pequeños o lo que se nos ocurra y “cazarlos” con unas pinzas de cocina sin tocar las pajitas.



6. Si tienen plastilina en casa pueden jugar a muchísimas cosas, nosotras les proponemos hacer “gusanitos o la masa de pizzas” y con un cuchillo o el canto de un tenedor cortarlo en cachitos pequeños. Después podemos coger los trocitos con una cuchara o tenedor y pasarlos a otro recipiente.



INTEGRACIÓN BILATERAL

- 1. Podemos jugar a pasarnos una pelota grande o mediana teniendo en cuenta la capacidad física del niño/a para poder cogerla. Podemos jugar a meter canasta en un cubo o caja.
- 2. Con la plastilina o la masa que hagamos casera podemos jugar a cortar trocitos con unas tijeras.



- 3. Nuestros peques también pueden ayudar en las tareas de la casa. Llevar las prendas de ropa a la lavadora, tirar la basura, poner la mesa o ayudar a pasar el aspirador.
- 4. Los juegos con música les encantan a nuestros peques. Tocar las maracas, el tambor, un piano...buscando que coordine ambas manos.



- 1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
5. Podemos construir torres juntos. Mientras con una mano agarra para que no se caiga con la otra hacemos una torre gigante para después...¡TIRARLAAAA! Hacemos volar la imaginación haciendo el castillo de princesas o reyes.



- 21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
6. Abrir los paquetes de comida que mas les guste. (galletas, bolsas de colines...)
7. Pintar un dibujo en un folio pegado en la pared, mientras con una mano se apoya en la pared y con la otra pinta.
8. Una divertidísima **GUERRA DE ALMOHADAS** o con un globo y que no se caiga.



9. A la hora del baño que se pase la esponja por un lado con la mano contraria. Le ayudaremos si lo necesita, guiando su manita. En el caso de que haya un lado más afectado haremos especial hincapié en el mismo.



10. Si hay un lado más afectado que otro es importante que le ofrezcamos los objetos y juguetes en esa mano aunque luego se lo pase a la otra. Podemos colocárselos a cierta distancia, delante, a los lados y por arriba. Debemos intentar que involucre este lado en todas las actividades de la vida diaria, que agarre cosas con las dos manos, que se pase cosas de una mano a otra para explorarlas, que intente mantener la mano el mayor tiempo posible abierta o apoyada en alguna mesa donde la vea para no anularla. A la hora de comer por ejemplo, si coge la cuchara con la mano izquierda, la derecha debe estar en la mesa.

11. Juegos tradicionales con las manos como chocolate. ¡¡A ENSAYAR!!
<https://www.youtube.com/watch?v=ooclji2K8hl>

EQUILIBRIO

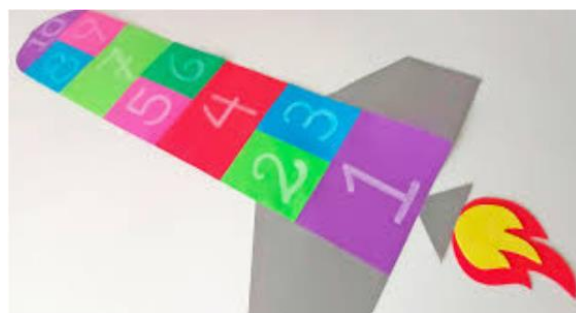
1. Podemos hacer circuitos en casa con materiales sencillos: cojines, sillas, almohadas, etc. Pasar por encima de los cojines, subir y bajar la silla, pasar por debajo de la silla, etc.



2. Nos apoyamos sobre un pie y con el otro debemos tocar algún material que hayamos colgado. También podemos coger una pelota e ir cambiándola de posición para que el niño/a tenga que darle un toque con el pie. Después alternaremos el pie para realizar la misma actividad.



3. Saltar a la pata coja.
4. También podemos jugar a la rayuela, ¡si lo creáis juntos mejor todavía!



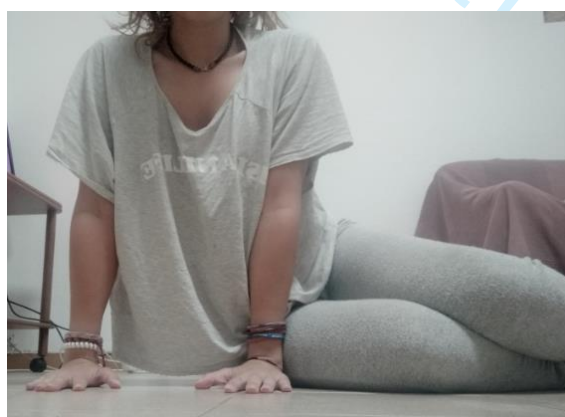
5. Estatuas musicales: ponemos una canción muy divertida y sin avisar la pausamos, ¡todos debemos quedarnos quietos! y si nos movemos... ¡¡Mamá y papá nos harán muchas cosquillas!!

FUERZA

1. **La carretilla.** Dependiendo de la fuerza que tenga nuestro/a hijo/a podemos sujetarle por los pies o por las caderas para que sea más fácil. Podemos ir a buscar algo caminando con las manos, hacer un pequeño circuito, etc. Para no hacernos daño en la espalda lo podemos hacer sentados en una silla con ruedas si tenéis en casa.



2. **Las estatuas.** Para este juego debemos ponernos en el suelo (o en la cama si queremos que sea más complicado) en la postura que se ve en la imagen. Primero el niño/a tiene que intentar tirarnos mientras nos empuja, después seremos nosotros quienes intenten tirar al niño/a.



3. **Arrastrar objetos pesados:** una caja llena de mantas, muñecos, libros, etc. empujar el cesto de la ropa sucia, jugar a las compras llevando los paquetes de legumbres, pasta, etc. de un sitio a otro.

4. ¡LAS CATAPULTAS Y EL TIRACHINAS!



5. Cortar cartón, plastilina, pajitas, etc. (si queremos que las tijeras tengan más resistencia podemos ponerle una goma elástica alrededor de las hojas de tijera). Con mucho cuidado para no cortarnos y hacernos daño.
6. Pasar agua, harina, legumbres...de un recipiente a otro con un poquito de agua para que pese y convertirlo en forma de juego para que sea divertido. Podemos hacerlo también con una pipeta o con una jeringa.



TONO

¿Qué podemos hacer para aumentar el tono?

1. Para aumentar el tono de nuestros peques podemos utilizar los recursos que tenemos en casa, a través de la postura para realizar las actividades o juegos.
2. Podemos realizar masajes desde fuera hacia dentro del cuerpo (desde los dedos de la mano en dirección al hombro y desde los pies en dirección a la cadera).
3. Mientras miramos un cuento, vemos dibujos en la tele o en la Tablet o realizamos un puzzle, podemos poner a nuestro peque en la posición que se ve a continuación en el dibujo (boca abajo, apoyado sobre los codos elevando ligeramente la cabeza). Aumentaremos el tono de espalda y los brazos y favorecemos el control postural.



4. Saltar
5. Si disponemos de una pelota, también podremos usar la postura anterior sobre ella para jugar. Como alternativa podemos sentarnos sobre la pelota. EL ADULTO SIEMPRE CONTROLARÁ LA PELOTA PARA NO PERDER EL EQUILIBRIO Y EVITAR CAÍDAS.



¿Qué podemos hacer para disminuir el tono?

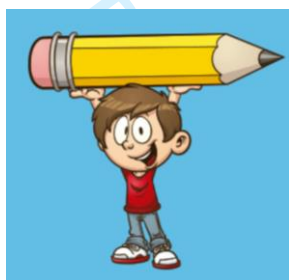
Por el contrario, si lo que necesitamos es disminuir el tono muscular podemos realizar las diferentes tareas:

1. Realizamos masajes desde dentro del cuerpo hacia fuera (desde el hombro hacia la mano y desde la cadera hasta los pies). Podemos utilizar cremas.
2. Utilizar cepillos, toalla, esponja.... Para realizar los masajes.
3. Aprovechamos el momento del baño con agua caliente para relajar la musculatura y realizar aperturas de las manos.

ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

PAUTAS GENERALES:

1. Anticípame todas las rutinas diarias, dime qué vamos a hacer, por ejemplo: vamos a bañarnos, vamos a quitarnos la camiseta o vamos a comer.
2. Es importante que participe de manera muy activa en todas las actividades Básicas de la Vida Diaria propias de mi edad y en la medida de mis posibilidades, procurando que sea lo más independiente posible.
3. No olvides que una postura correcta y en la que me sienta seguro/a facilitará mucho mi participación en estas actividades.
4. Ofreceme ayuda sólo cuando la necesite, confía en mis capacidades.
5. Respeta mi ritmo.
6. ¡Podemos hacerlo juntos!
7. Jugar con muñecos es una buena idea para aprender a hacerlo yo solo/a a través del juego.



VESTIDO/DESVESTIDO:

- Dejaremos que el niño/a colabore en todos los pasos que sea posible. Podemos empezar dejándole que realice el último paso, por ejemplo, que tire de la punta del calcetín para quitarlo, estirar la camiseta para que salga por la cabeza, subir el pantalón una vez tenga los pies dentro, etc. E ir retirándole la ayuda poco a poco.
- Si es capaz, le dejaremos que escoja su ropa, podemos plantearle diferentes opciones.
- Es importante permitir que nos ayude dentro de sus posibilidades: que estire el brazo para poner la camiseta, estirar el pie para ponerle el pantalón o calcetín, etc. Siempre teniendo en cuenta que el niño/a debe tener una buena postura en la que se sienta seguro/a.

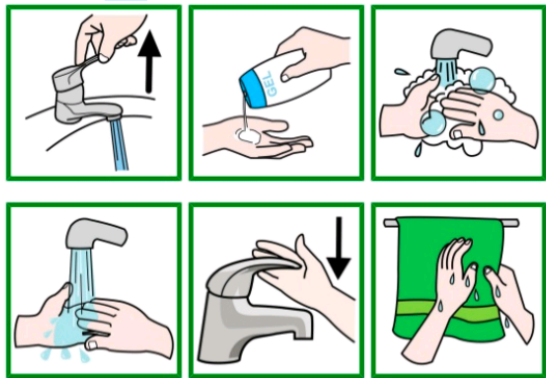
Aquí os dejamos un enlace con pequeños consejos sobre el vestido y desvestido:

<http://www.pequefelicidad.com/2017/02/aprendo-vestirme-y-desvestirme-solo-con.html>

LAVADO Y SECADO DE MANOS:

- Fomentaremos también la colaboración en el lavado y secado de manos guiándole con nuestras manos sobre las de él/ella tanto para frotar con jabón como para aclararlas y secarlas, dándole pautas verbales (por ejemplo recordar cuál es el siguiente paso) y/o supervisando la secuencia, dependiendo de las necesidades del niño/a.

¡En estos momentos esta actividad adquiere gran importancia ya que es una de las maneras más efectivas de prevenir el contagio del virus!



LAVADO Y SECADO DE CARA:

Al igual que en el caso anterior facilitaremos su participación en esta actividad guiándole con nuestras manos, dándole pautas verbales (si se despista, por ejemplo) y/o supervisando la actividad, según las necesidades de nuestro/a peque.



CEPILLADO DE DIENTES

En esta actividad debemos tener en cuenta todos los pasos previos que hay que realizar antes de llevar a cabo la actividad en sí misma: coger el neceser, abrir la cremallera, coger la pasta de dientes y el cepillo, abrir la pasta de dientes y echarla sobre el cepillo de dientes.

Tal y como explicábamos en las actividades anteriores nuestra labor dependerá de la necesidad del niño/a: podemos realizar el lavado de dientes nosotros mismos, dejando que sea él/ella quien coja el cepillo y nosotros realizaremos el movimiento, dándole pautas verbales y/o simplemente supervisando.



ALIMENTACIÓN

En esta actividad es especialmente importante que el niño/a tenga una postura adecuada y segura, para prevenir atragantamientos: la espalda debe estar bien apoyada en el respaldo de la silla, los pies apoyados en el suelo, los dos brazos sobre la mesa y la cabeza a 90°.

Aquí podemos facilitar su participación a través de la guía física (guiando su mano), guía verbal (animando si vemos que se cansa o despista, por ejemplo) o supervisando.

Además, podemos jugar a pasar legumbres (o lo que se nos ocurra) de un recipiente a otro o dar de comer a un muñeco para fomentar el aprendizaje del uso de los cubiertos. Cortar plastilina también puede ser un buen recurso para aprender su uso.



ESTIMULACIÓN SENSORIAL

La regulación sensorial de los peques es un aspecto especialmente importante para mantenerlos en calma y conseguir acercarnos a un estado de alerta óptimo y por tanto una facilitación para el aprendizaje. Si l@s niñ@s se encuentran en calma y conectados con nosotros y el ambiente, facilitaremos la correcta respuesta ante estímulos y aumentaremos su motivación para jugar y compartir con nosotros. También les ayudaremos a estar más relajados durante las actividades de la vida diaria (comer, bañarse, dormir...), muy importante en éstos días en los que no podemos salir de casa. Podemos alternar estas actividades antes de realizar otras más sedentarias (académicas, deberes) o antes de su realización.

TÁCTIL

Estas actividades están orientadas a facilitar la integración de las sensaciones que entran a través del tacto, para que el peque se sienta cómodo con las experiencias táctiles que se le presente y evitar rechazos y respuestas adversas.

1. Podemos realizar un caminito con toallas, cojines, una esterilla, un felpudo, un plato con legumbres.... Y realizar el caminito ¡pisando descalzo! Sería divertido que al final del circuito el peque tenga un objetivo (un puzzle, por ejemplo)



2. Llenamos un pequeño bote con espuma y escondemos garbanzos, tenemos que buscarlos sin mirar, usando sólo la discriminación táctil, limpiarles la espuma con la mano y dejarlo sobre una servilleta o un vaso.



3. Pelar fruta con las manos, mandarinas o naranjas.
4. Masajes/estimulación con texturas (cepillo, esponja, estropajo, cepillo de dientes, toalla).
Crema, espuma de afeitar .



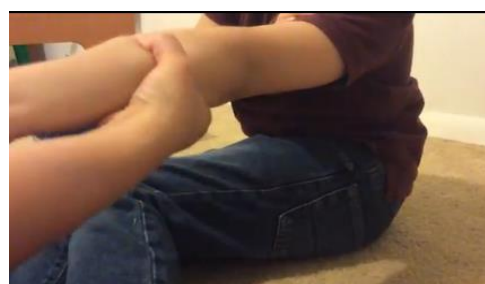
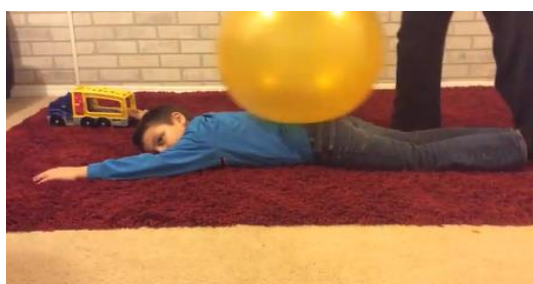
5. Una bandeja llena de –crema de chocolate, crema batida, gelatina – es un buen sitio para «pintar» con las dos manos



6. Pintar caminos con harina o similar sobre un espejo o superficie brillantes.

TACTO PROFUNDO:

Dar palmadas por todo el cuerpo: primero una pierna y luego otra, sobre la tripa y pecho, un brazo y después otro, haciendo hincapié en las manos y los dedos.



¿A QUÉ JUGAMOS PARA QUE MI HIJO/A ESTÉ MÁS CALMADO?

1. Hamaca: podemos atar una sábana de una pata de la mesa a otra y dejar que esté ahí, balanceándolo suavemente (en el caso de los/as niños/as más pequeños/as).
2. Ofrecerle espacios acotados, podemos construir una tienda de campaña con una manta y dos sillas (si nos ayuda a construirlo) ¡mucho mejor!.



3. Envolverle en una manta.
4. Hacer presión por todo el cuerpo.
5. Juegos de soplo, con pajitas, rollos de papel higiénico.
6. Jugar a atraparlo debajo del edredón, utiliza todo su cuerpo para salir. Durante el tiempo que esté atrapado es importante no hablarle, cantar o emitir más ruidos que requieran la necesidad de procesar más información. Ponemos pequeños juguetes y el peque tiene que buscarlos, moviéndose bajo el edredón o manta pesada.
7. El sándwich: La alfombra será una loncha de pan. Una almohada grande o puf será la otra loncha de pan. ¿El relleno? ¡El peque! Irá moviéndose a rastras por la alfombra, nosotros lo perseguiremos con la almohada y cuando lo atrapemos tendrá que intentar escapar para que no nos lo comamos.

¿A QUÉ JUGAMOS PARA QUE MI HIJO/A ESTÉ MÁS ACTIVO?

1. Saltando sin parar.
2. Masajes de tacto ligero, con movimientos ascendentes y rápidos.
3. Correr.
4. Guerra de almohadas.
5. Cogerlo en brazos o sobre una silla de oficina y dar vueltas.
6. Llevarlo de un lado a otro a caballito (a piola) por la casa, haciéndole llevar objetos o juguetes.

Aquí os dejamos un enlace con ideas para estimular el sentido vestibular (movimiento)

<https://www.facebook.com/104514486286168/videos/501423213811237/UzpfSTcyMTI3NDYwNDoxMDE1ODA0MiU2MzQ2NDYwNQ/>

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

ATENCIÓN Y MEMORIA

Procurar que las actividades tengan un principio y un final y de corta duración.

1. Ordenar los calcetines de un cajón, debemos orientarlo como un juego y hacerlo divertido. Los mezclamos en un cajón o nos sentamos con el peque en el suelo. O cualquier objeto de casa por colores como pinzas de la ropa.
2. Podemos crear la actividad haciendo cuadrados de colores y pintándolos, después ponemos un bote con botones de colores, tapones de botellas, etc... y asociarlos.



3. Le pediremos colaboración en las tareas como poner la mesa, recoger la mesa, al acabar tirar las cosas a la basura, etc.
4. Leer un libro e ir pidiéndole que nos vaya señalando diferentes dibujos que aparezcan. También puede servirnos mirar un cuento e ir reconociendo y nombrando animales, objetos cotidianos, etc..
5. Dibujar y colorear
6. Canciones infantiles. Cuando nosotros digamos "estaba el señor don...", el niño tendrá que concluir la frase diciendo: "don gato". Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=o-WLSFJKci8>.
7. Jugar al "VEO-VEO" o al escondite.
8. Juegos de esconder objetos por la casa y buscarlos.



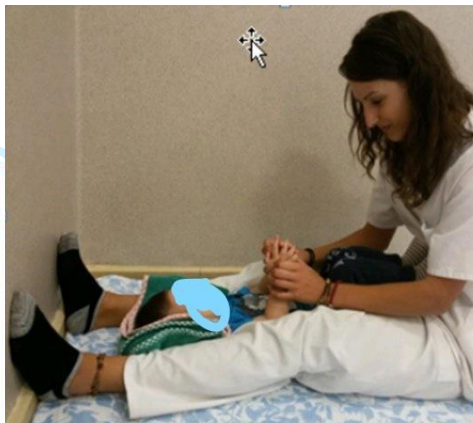
ESTIMULACIÓN BASAL

Es importante:

- 1. Realizar cambios posturales con frecuencia cada 30 minutos (boca-abajo, boca-arriba, y de lado)
- 2. Acotar bien el espacio, en todas las posiciones, de manera que el niño sienta en todo momento dónde están los límites de su cuerpo.
- 3. Establecer unas rutinas a la hora de realizar las actividades de la vida diaria (horario de comida, baño, sueño, etc) con el objetivo de transmitir seguridad y confianza.

Posicionamiento adecuado:

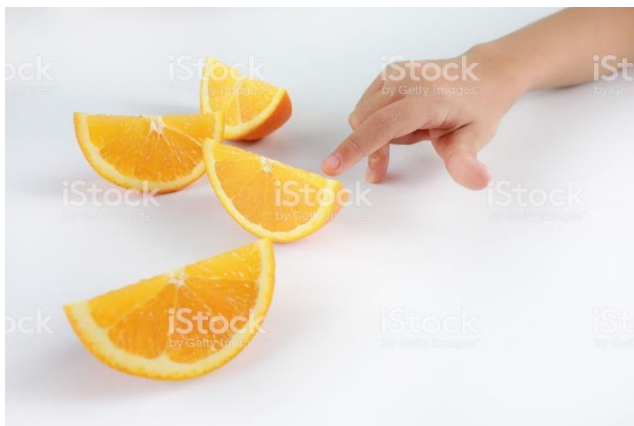
- 1. De lado con sus manitas en la línea media.
- 2. Sentado en el suelo con una esterilla o alfombra con nuestra espalda apoyada en una superficie estable (pared) y nuestro niño/a entre nuestras piernas



TÁCTIL

- 1. Percepción del cuerpo en la rutina diaria: ejercer cierta presión a la hora de ponerle crema, durante la ducha con la esponja o cuando le pongamos o quitemos la ropa.
- 2. Autoexploración: con nuestras manos le llevamos las suyas por todo su cuerpo.

- 1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
4. Podemos hacer juegos táctiles antes de comer, o desayunar. Por ejemplo si hoy toca comernos fruta triturada o cualquier tipo de verdura dejar que el niño/a lo toque antes de triturar. A los niños les suele gustar y además es una forma de anticipar.



5. Si hoy hace frío y nos vamos ponemos una chaqueta con borreguito podemos aprovechar para tocarla.
6. Antes de la ducha podemos jugar con el jabón y el agua y probar como es el aire frío y caliente del secador.



7. Jugar con diferentes texturas que tenemos por casa y se lo pasamos por la palma de la mano como una manta suave, una esponja rugosa.
8. Jugar con diferentes temperaturas de alimentos, como un vaso de leche caliente o una fruta de la nevera.
9. ¡AL RITMO DE LA MÚSICA! ponemos una canción que sepamos que le gusta y con pequeños golpecitos recorriendo el cuerpo con al ritmo de la musico. Mover sus piernas y brazos. .

AUDITIVO

Con diferentes juguetes que tengamos en casa o si tenemos instrumentos como guitarras, tambores, flautas...para provocar reacciones y que gire la cabeza hacia donde está el sonido o levante los brazos para intentar coger el objeto.

VISUAL

1. Con juguetes coloridos o contrastes de luces, enfocar a oscuras con una linterna en la pared para que hagan un seguimiento visual.



2. Se puede construir una cajita de luces forma muy sencilla en casa. Le dejamos una página donde pueden verlo mejor. Solo es necesario una caja de plástico transparente si tienen y luces de navidad. <https://www.manualidadesinfantiles.org/caja-luz-casera-actividades>

OLFATO:

1. Antes de comer dejemos que el niño descubra los olores de cada alimento.
2. Durante el baño lo geles y champús suelen tener diferentes olores y podemos descubrirlos juntos.
3. Explorar diferentes olores que tenemos por casa, como ambientador, colonias que sean agradables

VESTIBULAR (MOVIMIENTO):

1. Nos colocamos tumbados en el suelo boca arriba y nos colocamos al niño/a en nuestras piernas, en la parte de las rodilla para abajo, y las subimos y bajamos despacio. Así también favorecemos la postura de boca abajo (prono) para que la comience a tolerar más. También realizar giros con él/ella en brazos mientras le cantamos una canción.
2. También podemos estimular este sentido cuando estén en el carro, podemos poner una divertida canción y movernos al ritmo de la música

RECOMENDACIONES PARA AUTONOMÍA:

1. En el vestido, realizar tacto profundo en la zona antes de colocarle la prenda, por ejemplo tocar el pie antes de ponerle el calcetín, etc
2. Anticipar de forma verbal, táctil (con un contacto firme de toda nuestra manos en su cuerpo), visual o incluso con el olfato (por ejemplo la colonia que nos ponemos a diario seguro que a nuestro niño/a le da información de que estamos ahí o que nos estamos acercando) todas las actividades que vayamos a realizar (transferencias, cambio de pañal, vestido, desvestido, aseo, etc).

For Peer Review

EQUILIBRIO OCUPACIONAL

¿QUÉ ES?

Distribución del tiempo que dedicamos a las diferentes ocupaciones que tenemos diariamente y cómo percibimos esta organización de las ocupaciones. Las tres principales ocupaciones que suelen considerarse son autocuidado, ocio y actividades productivas (en el caso de los más pequeños/as el juego es la principal ocupación). Si una persona dedica gran parte de su tiempo a actividades productivas y muy poco a las de autocuidado y ocio, será muy probable que sufra problemas psicológicos y/o físicos. De ahí la importancia que durante estos días en los que no podemos salir de casa hagamos una distribución equitativa sobre nuestras ocupaciones, con el fin de prevenir posibles dificultades futuras.

Para ello podemos elaborar un horario que nos ayude a estructurar el día y dividir las ocupaciones a lo largo del tiempo.

Con el objetivo de ayudaros con todo esto, desde el Departamento de Terapia Ocupacional os queremos dejar unos pequeños consejos que esperamos os sirvan para llevar lo mejor posible la situación que estamos viviendo.



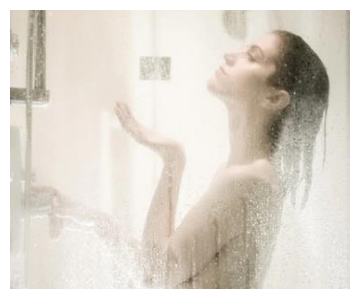
AUTOCUIDADO

1. Aseo y vestido:

Cuando te levantes, aséate o dúchate, según el momento del día en que sueles hacerlo y cámbiate de ropa poniéndote ropa acorde a la actividad que vayas a realizar en casa (estudiar, ejercicios, jugar...), evita estar todo el día en pijama.

2. Alimentación:

Mantén, en la medida de lo posible, la rutina de comidas conservando los horarios de desayunos, media mañana, comida, merienda y cena de un modo similar a los días que acudes al colegio, universidad y trabajo. Intenta comer lo más equilibrado posible.



3. Descanso: reposo y sueño

No aproveche para dormir todo lo que no puedes dormir cuando trabajas/estudias. Mantener las horas de sueño 7/9 horas y los mismos horarios de acostarse y levantarse es importante para estructurar el día.



4. Juego

Es la principal actividad de los/as niños/as. Es importante proponer actividades adaptadas a las circunstancias, esperamos que las actividades que os hemos propuesto en este documento os sirvan de ayuda.



5. Ocio y tiempo libre: Mantenernos activos y prevenir riesgos.

Intentar realizar actividades de ocio y tiempo libre no sedentarias y en los momentos del día en los que solías hacerlas. Para evitar desplazamientos, la actividad física realízala en casa.

6. Participación social: uso prudente de la tecnología.

Las redes sociales nos permiten estar en contacto con nuestras personas más cercanas a través de videollamadas, llamadas, mensajes, etc. Nos permiten estar en contacto con familiares, amigos y compañeros para seguir cuidándonos a distancia. Es recomendable, sin embargo, que no reduzcas tu día a la participación social virtual.



7. Educación: estudios y tareas

Realiza las tareas que te han indicado y intenta hacerlo en los momentos del día en los que solías hacerlo cuando había clases presenciales. Conserva tus rutinas de estudio y atiende a las recomendaciones telemáticas de los docentes para mantener tu formación.



8. Trabajo: Teletrabajo y productividad

Teletrabajar estructura gran parte de la rutina diaria, favoreciendo mantener horarios habituales. Si no puedes hacerlo, intenta sustituir las actividades laborales por otro tipo de actividades productivas (tareas del hogar, cuidado de otros, cuidado de mascotas, estudio, etc.).

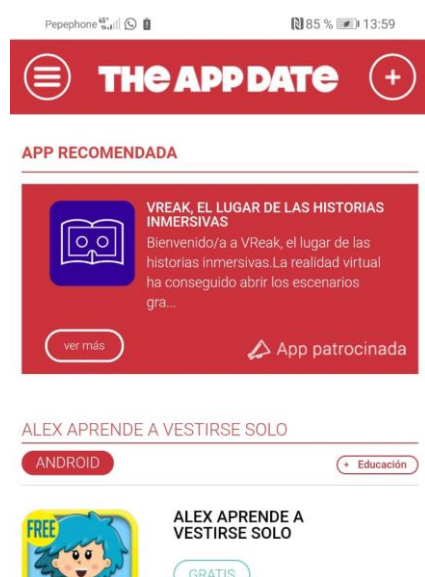


SUGERENCIA DE APLICACIONES PARA CASA

1. Recopilación de apps según a lo que nos interese jugar

- <https://www.facebook.com/nnst17/photos/a.825530027849413/825530794516003/?type=3&theater>
- [file:///C:/Users/vicky/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/RECOPIACION-APPS%20NEAE%20Y%20AL%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/vicky/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/RECOPIACION-APPS%20NEAE%20Y%20AL%20(1).pdf)

2. ALEX APRENDE A VESTIRSE SOLO (para android)



3. ReHand: herramienta de rehabilitación de muñeca, mano y dedos a través de la Tablet

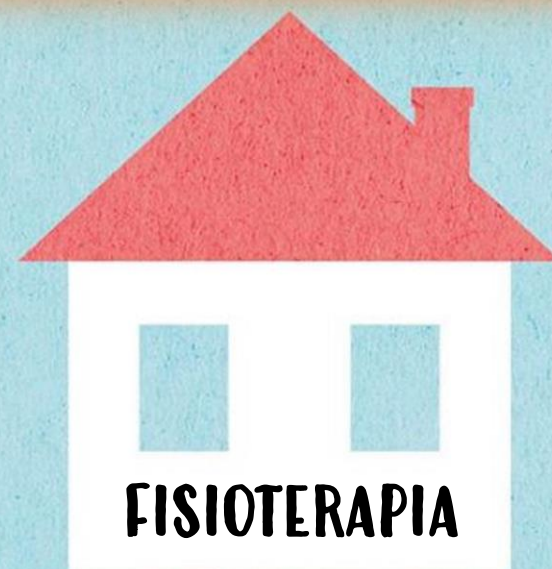


4. Proyecto dinosaurio: recopilación de diferentes tipos de actividades para hacer con nuestros niños en casa

<file:///C:/Users/vicky/Downloads/PROYECTO%20DINOS%20%20PDF.pdf>



PAUTAS GENERALES EN EL DOMICILIO PARA NIÑOS AMBULATORIOS



#YOMEQUEDOENCASA



EQUIPO DE REHABILITACIÓN

Estimados familiares:

Siguiendo los últimos acontecimientos que sufre actualmente nuestro país y tras las medidas decretadas por las autoridades pertinentes del cese de la actividad lectiva por el Coronavirus, nos ponemos en contacto con ustedes para ofrecerles nuestra ayuda en estos días tan complicados, sentirlos cerca y sobre todo que nos sientan cerca de ustedes, acompañándolos en estos momentos de aislamiento .

Debido a las características de nuestro chic@s, hemos establecido una serie de pautas divididas en cinco bloques, donde se establecen ejercicios y dinámica diaria a seguir con sus hij@s. Por supuesto, se trata de actividades complementarias a las que ya habitualmente suelen llevar a cabo y, algunas incluso, ya pautadas por los técnicos.

En cada uno de estos grupos irá establecido la frecuencia y el tiempo para realizar dichas actividades, así como imágenes o enlaces de apoyo. Cualquier duda que surja durante la realización de estas actividades, pueden ser consultadas a los técnicos de cada área mediante la siguiente dirección de correo electrónico:

Área de Fisioterapia → LasPalmas.Fisioterapeutas@sjd.es

Sabemos que son momentos complicados para toda la población y desde el Equipo de Rehabilitación, queremos transmitirles nuestro apoyo y ayuda en todo lo que esté en nuestra mano.

ÍNDICE

- CONTROL POSTURAL
- ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN MUSCULAR
- EJERCICIOS RESPIRATORIOS
- ACTIVIDADES PROPUESTAS
- AYUDAS TÉCNICAS
- RECURSOS ONLINE



DEBERES DE FISIOTERAPIA



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

CONTROL POSTURAL

POSICIONES

ACOSTADO DE LADO

- Cabeza y espalda descansan sobre almohadas o cojines.
- Brazos unidos en la línea media.
- Piernas separadas por almohadas.



ACOSTADO BOCA ABAJO

- Colocar almohadas, cojines, toallas o mantas enrolladas bajo las axilas para facilitarles que levanten la cabeza.
- Brazos descansan por delante del tronco.
- Piernas lo más estiradas posibles, podemos colocar alguna toalla para evitar que se crucen.



ACOSTADO BOCA ARRIBA

- Cabeza descansa sobre una o varias almohadas.
- Piernas lo más alineadas posibles, con cojines entre las rodillas para evitar que se crucen y por el borde externo de los muslos para evitar que se separen en exceso.



SENTADO

- En su carro con las ayudas necesarias (controladores laterales, asiento, etc.) para mantener una correcta posición.
- Aquellos que tengan asiento moldeado, hacer uso del mismo en el suelo o en una silla/banquito.

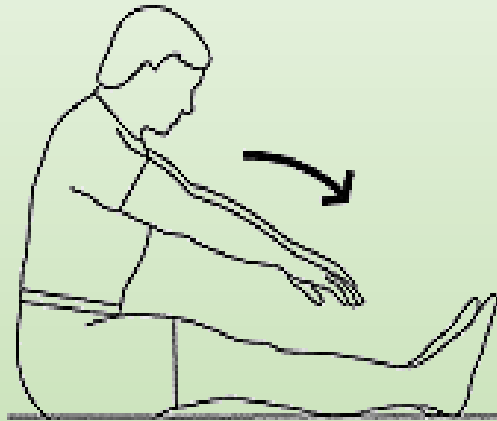
¡Debemos asegurar que la espalda y el culete queden bien pegados al respaldo de la silla!

Mejor con un apoyo posterior y con una superficie delante como una mesa para comer, jugar, etc.



SENTADO FUERA DE LA SILLA DE RUEDAS

Si se muestra inestable, podemos colocar un cojín o algún soporte similar debajo de sus glúteos, ayudándole a enderezar su tronco con menos esfuerzo



Sentado en el suelo, con las piernas extendidas y el tronco libre. Al colocarle en esta posición hay que tener en cuenta que sea un lugar seguro, por si pierde la estabilidad no se haga daño (no tener cerca paredes, colocar colchonetas o cojines a su alrededor).



Sentado en alto, con apoyo únicamente delantero (una mesa) que le quede a la altura del pecho, de tal forma que mantenga su tronco erguido, para reforzar su control.

Debemos sentarnos lo más recto posible, con las rodillas y caderas en 90° y los pies bien apoyados en el suelo o en un banquito



POSICIÓN VERTICAL

Previene retracciones musculares

Aporta simetría y alineación anatómica

Beneficios en la circulación sanguínea

Facilita el trabajo respiratorio

Permite la exploración del entorno



Para ello, emplearemos una superficie estable donde puedan apoyarse para ponerse de pie, por ejemplo, una barandilla, mesa, sofá o muro. Si falla la estabilidad, facilitaremos la actividad apoyando la espalda en una pared y utilizando una mesa delante donde poder realizar las actividades.

DE PIE...

- Si disponen de apoyos materiales (bipedestador o standing de yeso) .

60 - 90 minutos
repartidos en el día



30 minutos por la
mañana

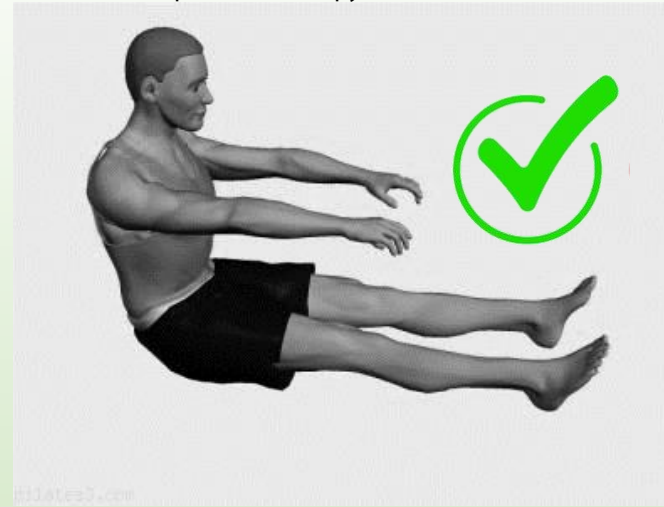


30 minutos por la
tarde

- Si no disponen de apoyos materiales, facilitarles el apoyo de sus pies en el suelo siempre que sea posible.



A TENER EN CUENTA ...



- Mantener una correcta alineación de su cuerpo (espalda recta, pies apoyados).
- Evitar posición en W al sentarse.
- En niños con patrón en tijera (los miembros inferiores se cruzan), colocaremos un separador (almohada) en medio de ambas piernas.



ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

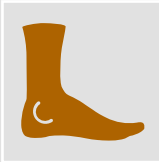
¡ EL MOVIMIENTO ES VIDA!



Debemos facilitar el movimiento de su cuerpo (tronco, brazos y piernas), intentando en la medida de lo posible simular los movimientos que realizamos en nuestra vida cotidiana.



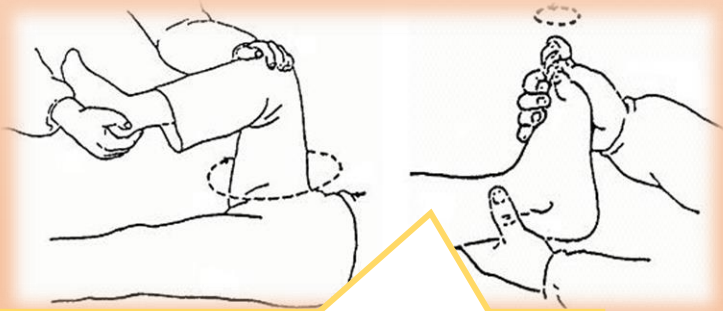
TREN SUPERIOR: sube y baja mis brazos, flexiona y extiende mis codos, abre y estira mi palma de la mano y mis dedos.



TREN INFERIOR: flexiona y extiende mis caderas y rodillas, mueve mis tobillos y dedos de los pies.



TRONCO (tórax = pecho + pelvis =caderas). Acostado boca arriba, boca abajo o de lado, realiza con tus manos pequeños balanceos del tórax y la pelvis, de manera que lleves el peso de mi cuerpo hacia un lado y otro.



Esto les ayudará a mantener una mejor circulación sanguínea y evitar que se instauren deformidades. SIEMPRE RESPETANDO LA REGLA DEL NO DOLOR.

ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA LUMBO – SACRA

Nos ponemos en el suelo con el culo lo más pegado a nuestros talones y llevamos las manos hacia adelante intentando llegar lo más lejos posible. Repetimos 5 veces manteniendo la postura 15 seg.



En la posición de cuadrupedia elevaremos nuestro tronco como si fuéramos un camello y seguido bajaremos arqueando la zona lumbar. Repetiremos 10 veces.



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Repetir 3 veces por cada pierna manteniendo unos 15 segundos.

Podemos estirar la musculatura posterior de los miembros inferiores colocándonos en alguna de las posiciones que se muestran en las imágenes:



En la primera, nos colocaremos cerca de una pared, apoyando el pie en ella y estirando toda la parte de atrás de la pierna. En la segunda podemos usar nuestras manos o una banda elástica.

ESTIRAMIENTOS DE ADUCTORES

Nos podemos colocar en las siguientes posiciones:



Acostado boca arriba con las piernas abiertas
y los pies apoyados en la pared.



Acostado boca arriba con las piernas dobladas,
llevándolas hacia afuera.

Debemos sentir el estiramiento en la parte
interna, pero sin llegar a ser doloroso.
Repetir 5 veces manteniendo el estiramiento
15 segundos.

ESTIRAMIENTOS DE FLEXORES DE CADERA

Boca abajo, intentamos elevar una pierna hacia arriba y mantener la posición



Boca arriba, colocamos la pierna por fuera de la cama, agarramos la pierna contraria e intentamos llevarla hacia el pecho sin que la otra se eleve.

PONERSE BOCA ARRIBA PARA ELEVAR LA PELVIS

Realizar, bajo tolerancia, 3 series de 10 repeticiones



MOVILIZACIONES ACTIVAS

El movimiento es vida, así que debemos facilitar el movimiento del cuerpo, intentando, en la medida de lo posible, simular los movimientos que realizamos en nuestra vida cotidiana.

Esto mejorará la circulación sanguínea y evitará que se instauren deformidades.

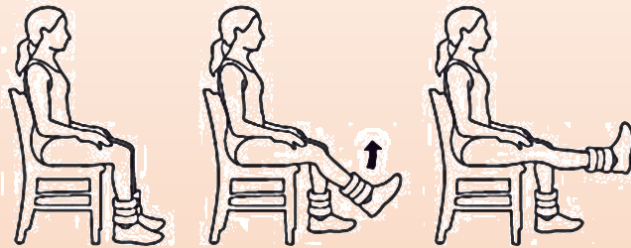


TREN INFERIOR TREN SUPERIOR

British Journal of Occupational Therapy

Page 232 of 380

Flexionar y extender las caderas



Flexionar y extender las rodillas



Mover los tobillos y los dedos de los pies



Subir y bajar los brazos

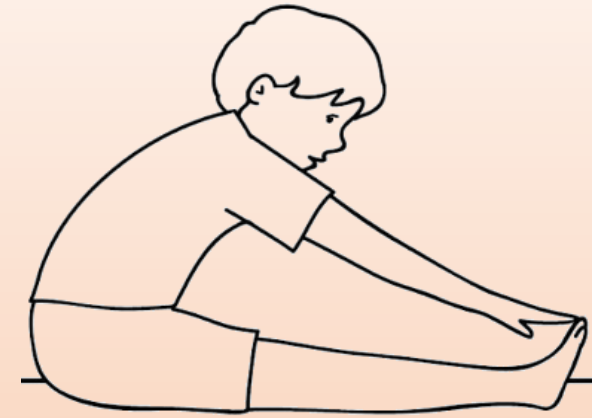


Flexionar y estirar los codos



Abrir y cerrar las palmas de las manos





AUTOESTIRAMIENTOS

También se recomienda, en la medida de lo posible, realizar este tipo de estiramientos para ganar más elongación.



POTENCIACIÓN DE LA MUSCULATURA DE MIEMBROS INFERIORES

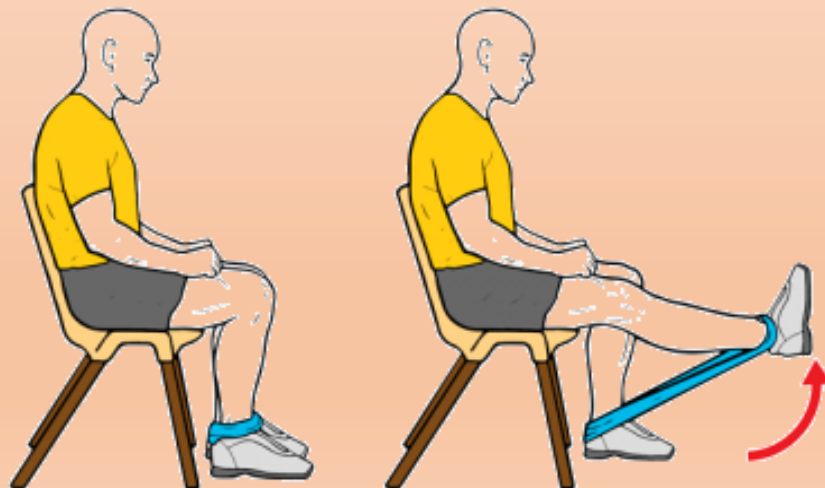
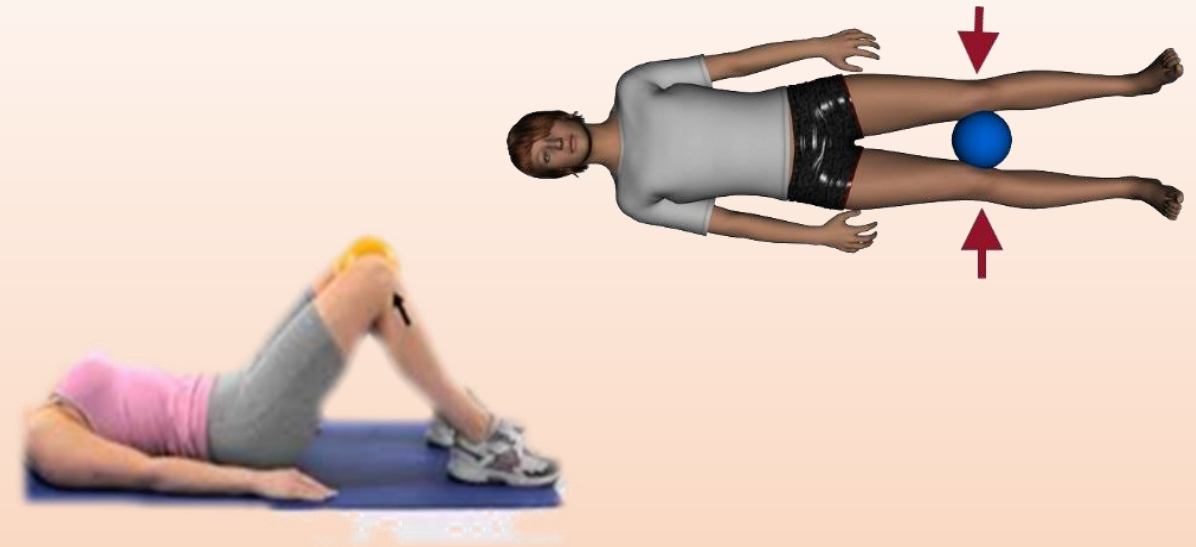
Para potenciar la musculatura del glúteo, nos colocamos boca arriba o de pie apoyado (en silla, mesa, muro...), llevando la pierna hacia afuera.

Para potenciar los abductores de cadera, podemos sentarnos y colocar una banda elástica alrededor de nuestros muslos, abriendo y cerrando las piernas. También se puede realizar acostado. En caso de no tener elástico, podemos ofrecerle resistencia con nuestras manos en la parte externa de sus muslos.

Todos los ejercicios los realizaremos 10 veces con cada pierna o si son ambas a la vez 15 veces, de forma tranquila e intentado mantener el cuerpo bien alineado.

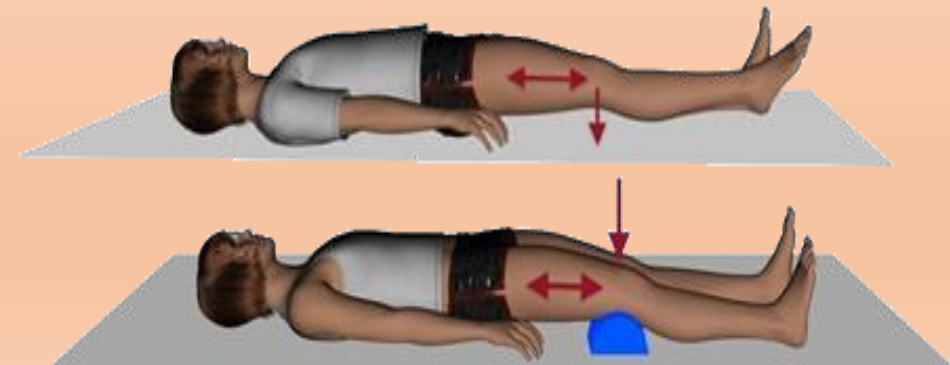


Para trabajar la parte interna (aductores), podemos usar una pelota, colocándola en medio de sus piernas. Le pediremos que aprete y relaje sin que se llegue a caer. También podemos hacerlo con las piernas extendidas.



Para la potenciación de cuádriceps, podemos colocarle un de peso o resistencia (elástico) en los pies, a nivel del tobillo para que realice extensiones (primero una pierna, luego la otra y finalmente las dos a la vez). Otra alternativa es que el adulto le haga una ligera resistencia con sus manos, colocándolas en el dorso de sus pies.

Otro ejercicio que le ayudará a potenciar la fuerza muscular de sus piernas, consiste en colocarse acostado y poner una toalla enrollada, por ejemplo, debajo de sus rodillas. Con las piernas extendidas, le pediremos que la intente escachar, manteniendo unos segundos esta contracción y relajando.



EJERCICIOS PARA PIES PLANOS



Nos colocamos de pie con talones juntos y las manos apoyadas a la pared. Si no es posible por pérdida de equilibrio, podemos colocar las manos en una mesa alta. Le pediremos que se ponga sobre los talones y mantenga la posición al menos 5 segundos. Repetir 10 veces.

Nos colocamos en la misma posición que el ejercicio anterior. En este caso, le pediremos que se ponga de puntillas y mantenga la posición al menos 5 segundos. Repetir 10 veces.



EJERCICIOS PARA PIES PLANOS

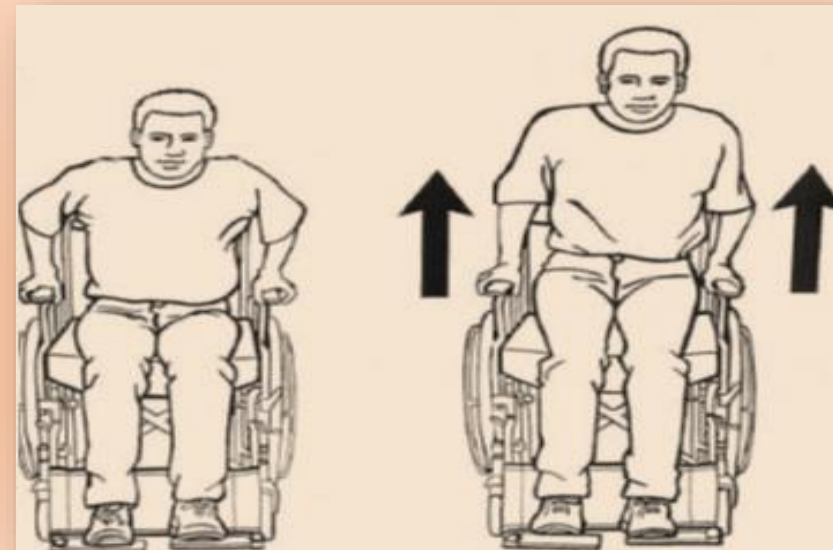
Colocaremos objetos pequeños redondeados en el suelo o en una bandeja y le pediremos que los recoja con los dedos de los pies y los coloque en otro recipiente. Repetir 10 veces con cada pie.



Podemos realizar ejercicios para empezar a estimular la planta del pie. Usaremos una pelota como en la imagen y le pedimos que la mueva hacia delante y hacia atrás con una ligera presión, controlando en todo el movimiento. Repetir 10 veces con cada pie.

POTENCIACIÓN DE LA MUSCULATURA DE MIEMBROS SUPERIORES

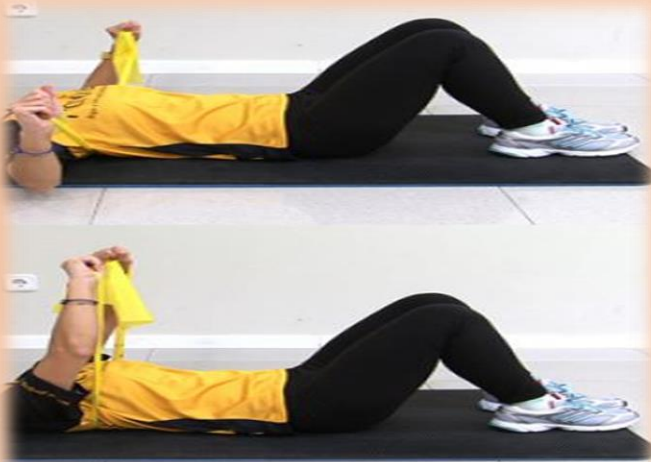
Sentado, le pediremos que se impulse con sus manos, con la intención de elevar el glúteo y que mantenga durante unos segundos. Podemos llevarlo a cabo con la ayuda de una silla con reposabrazos o en la silla de ruedas, si dispone de ella.



1
2
3
4
5 Sentado o acostado boca arriba, agarramos un elástico (o una
6
7
8
9 toalla) a la altura del pecho (en horizontal) e intentamos abrir y
10
11
12
13 cerrar. Este ejercicio ayudará a la expansión de la caja torácica,
14
15
16
17 facilitando la respiración.
18
19
20
21
22
23
24
25



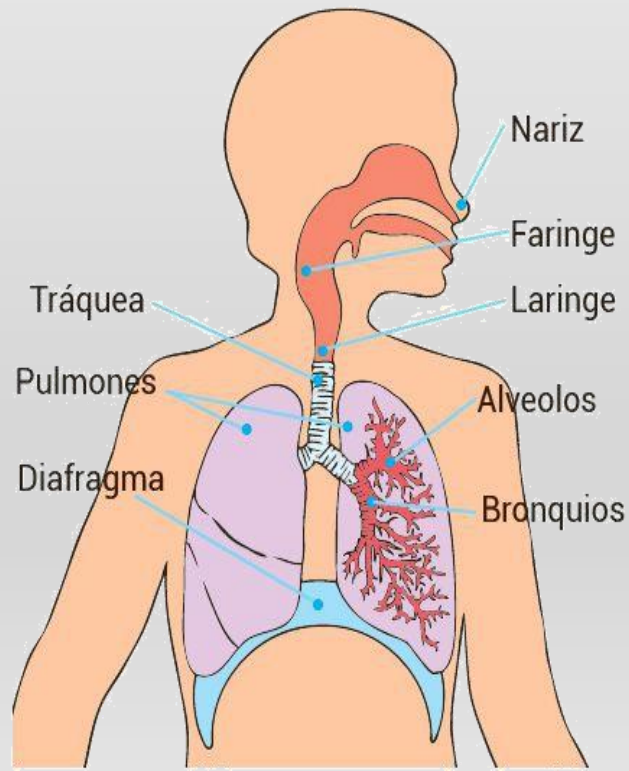
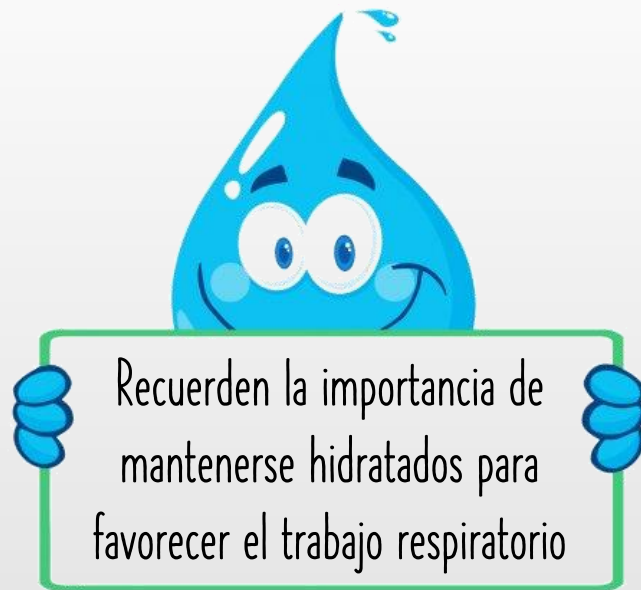
26
27 Acostado o sentado, le pediremos que realice movimientos con un
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
palo en todas las direcciones (elevar, descender, llevar hacia
adelante y hacia atrás, diagonales).



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

¡ EL MOVIMIENTO ES VIDA!

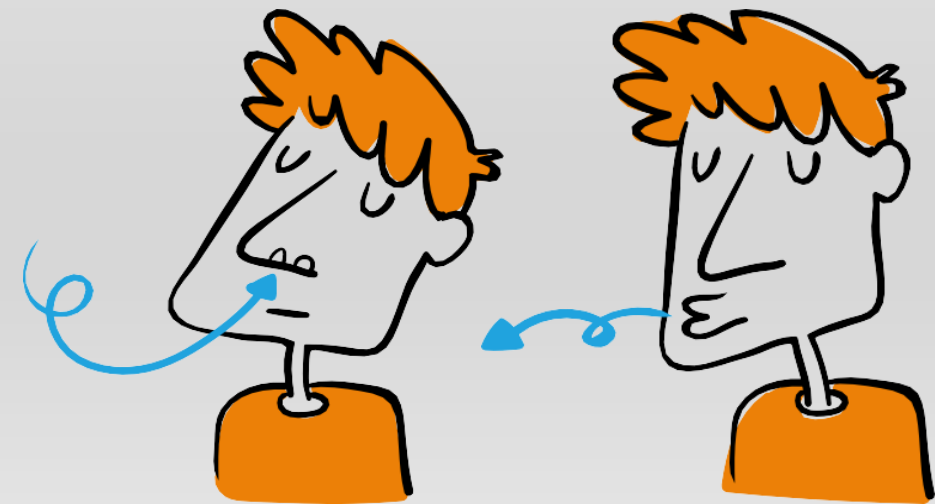


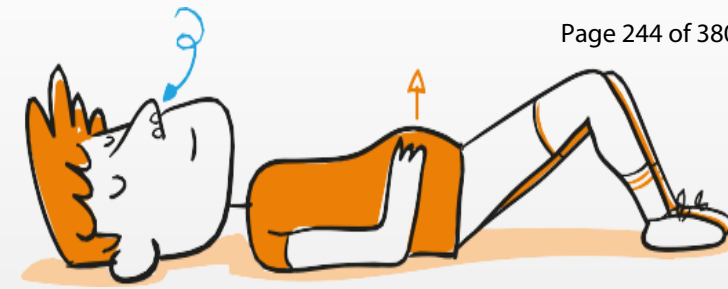
- El movimiento es muy importante para el sistema respiratorio.
- Si nuestro hij@ presenta dificultades respiratorias, sería recomendable acostarle boca arriba sobre una cuña o varias almohadas, de manera que su cabeza quede elevada.
- Otra alternativa es colocarle de lado, cambiando cada cierto tiempo hacia la derecha o hacia la izquierda.
- La movilización de su tórax facilitará el desplazamiento de secreciones y una mejor respiración.

RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS

Realizar este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de disnea o dificultad respiratoria.

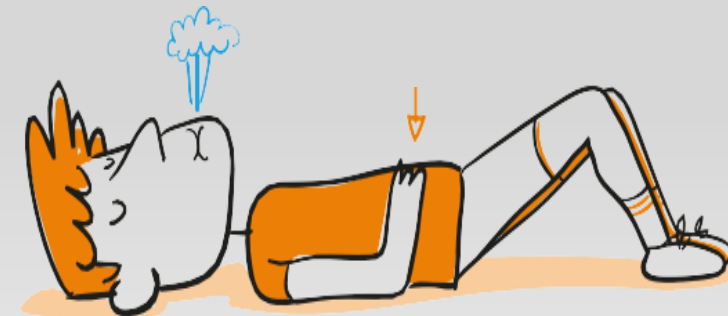
- Inspirar (coge aire) lentamente por la nariz.
- Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
- Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios.





RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA

- Tumbado con las piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas).
- Manos en el abdomen para notar como la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).
- Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



RESPIRACIÓN COSTAL (EJERCICIOS DE EXPANSIÓN TORÁCICA)

- Tumbado con piernas estiradas.



- Manos en el tórax para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).

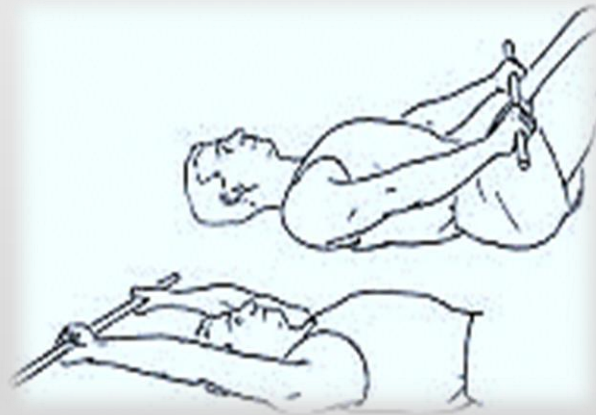
- Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

- Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



EJERCICIOS DE EXPANSIÓN TORÁCICA

Sentado o acostado boca arriba, agarramos un elástico o una toalla a la altura del pecho (en horizontal) e intentamos abrir y cerrar. Este ejercicio ayudará a la expansión de la caja torácica, facilitando la respiración.



Para realizar otro ejercicio con el mismo objetivo, necesitaremos un palo (sirve el de barrer), el cual tendrá que sujetar dejando un espacio amplio en medio. El objetivo es realizar elevaciones y descensos mientras se mantiene un control de la respiración (inspirar mientras sube y espirar mientras baja).

INCENTIVADOR RESPIRATORIO

Estos dispositivos son utilizados para animarlos a realizar inspiraciones largas y profundas y conseguir aumentar el volumen pulmonar.

- Sentado en una silla, mantenemos el inspirómetro bien vertical.
- Manos en el abdomen o tórax para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).
- Tomar aire (el máximo que se pueda) a través de la boquilla manteniendo el indicador en la carita sonriente/flechas (según modelo). Aguantar el aire 2-3 segundos.
- Sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



EJERCICIOS DE ESPIRACIÓN LENTA CON LA BOCA ABIERTA

Este ejercicio ayudará a mover secreciones que puedan estar de manera "más profunda" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, para después expulsarlas con la tos.

- Tumbado de lado en una superficie plana (la cama, por ejemplo).
- Inspirar por la nariz de manera normal.
- Espirar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.
- Realizar durante 5 minutos y repetir lo mismo tumbado sobre el otro lado.
- Realizar dos veces al día (mañana y tarde).



EJERCICIOS DE ESPIRACIÓN



Este ejercicio también ayudará a mover secreciones que puedan estar de manera "más profunda" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca para después expulsarlas con una tos.

- Vamos hacer burbujas ayudándonos de una pajita y un vaso lleno hasta la mitad de agua. Esto lo haremos 5-10 min por la mañana y por la tarde.
- Se puede realizar pompas de jabón, molinillos de viento o una sopladera.



ACTIVIDADES PROPUESTAS

PROPUESTA ACTIVIDADES LÚDICAS Y FUNCIONALES

Intentar realizar actividades de ocio y tiempo libre no sedentarias nos ayuda a mantenernos activos y prevenir riesgos.

En las siguientes líneas podrás encontrar una lista de ideas para jugar y ejercitar el cuerpo de forma lúdica dentro de casa. De esta manera, también se estimula el cerebro mientras se pasa un buen rato.



JUGAR BOCA ABAJO CON INCLINACIÓN

Jugar boca abajo con los brazos colocados por delante del tronco. Es necesario añadir cierta inclinación haciendo uso de una cuña, cojines, almohadas, etc.



Mientras permanece en esta postura, practicar poniendo cosas en alto, tirando a canasta o insertando juguetes



Dibujar y pintar



Dibujar con harina, espuma de afeitar o similares sobre una superficie



OTRAS ACTIVIDADES PARA CONTINUAR BOCA ABAJO



Juegos de mesa en familia



Hacer un puzle, construcciones, torres, filas...
¡cualquier cosa vale!

ACTIVIDADES MIENTRAS ESTÁ SENTADO



Desplazar el tronco hacia la izquierda.
Mantener la posición 10 segundos.
Volver a la posición de inicio.



Desplazar el tronco hacia la derecha.
Mantener la posición 10 segundos.
Volver a la posición de inicio.



PIES RELAJADOS. Evitar empujar con los pies

SENTARSE A HORCAJADAS (UNA PIERNA A CADA LADO)

Podemos usar una silla alta y pedirle que se siente al revés, de manera que su pecho quede en contacto con el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo.

Desde esta posición puede realizar alguna actividad, como coger algo del suelo y colocarlo en frente; colocar las manos en los hombros del adulto para impulsarse y despegar el culete de forma ligera, para activar cuádriceps.



Es importante que la silla esté apoyada contra la pared o que un adulto supervise que no se vaya hacia adelante.

ROTACIONES DE TRONCO

Sentado (en el suelo o en alto con los pies apoyados), podemos trasladar objetos de un lado a otro con la mano contraria, de tal forma que el tronco gire.

Otra forma de trabajar las rotaciones, es sujetando un objeto con las dos manos (una pelota, por ejemplo) y llevarla a un lado y a otro.



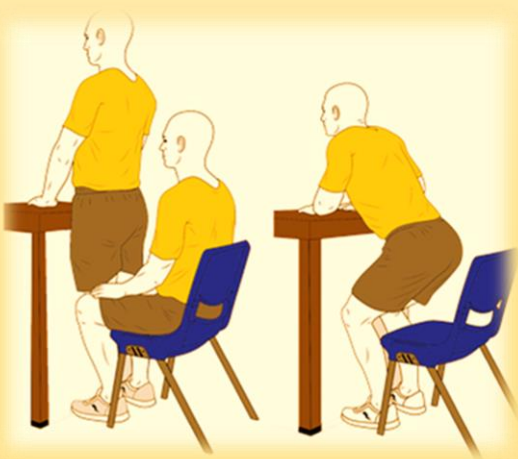
MANTENERSE DE PIE

Mantenerse de pie y si es posible dar algún paso lateral. Esta acción puede realizarse apoyándose en una barandilla o mesa.



SENTARSE Y LEVANTARSE

En esta actividad también necesitaremos una barandilla, mesa, sofá o muro para que se apoyen y se levanten del asiento. Podemos amenizar la actividad imitando una acción cotidiana como colocar cosas en alto, guardar objetos en la estantería, etc.



Importante: Indicar que se levanten llevando bien el tronco y la cabeza hacia adelante y que no sea de una forma brusca.

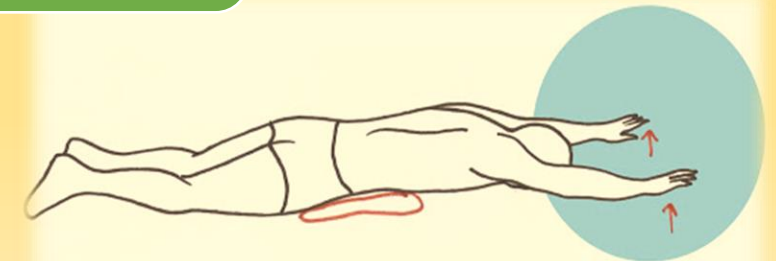
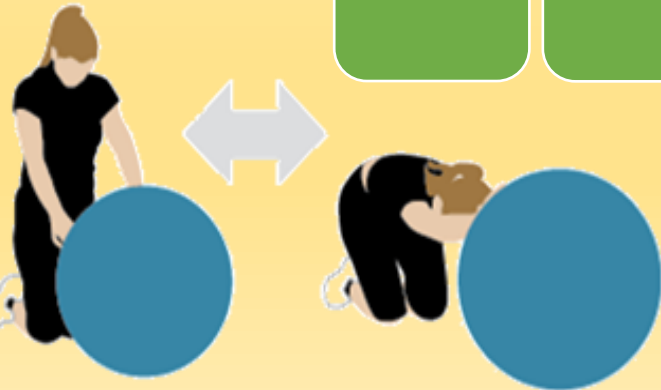


ACTIVIDADES QUE REQUIERAN LA ELONGACIÓN DE LA COLUMNA

Colocar objetos en alto

Sentado con las piernas abiertas, colocar un balón en medio y hacerlo rodar en las diferentes direcciones.

Colocarse boca abajo y realizar actividades de alcance



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

GLOBOS

Jugar dando golpes al globo sin que toque el suelo

PLASTILINA

Podemos amasar plastilina o hacerla casera y pegarla lo más alto que podamos en un espejo o en una pared lisa

HACER LA CARRETILLA

Mientras le sujetamos las piernas en el aire que se desplace con las manos apoyadas en el suelo



Cada jugador recibe 36 vasos de plástico. Realizar una pirámide con una base de 8 vasos. El primer jugador que complete la pirámide gana.

Alinea en una mesa una serie de vasos de plástico. Cada jugador tiene un tiempo limitado para derribar o mover los vasos soplando.

JUEGOS DE PRECISIÓN CON VASOS DE PLÁSTICO

BOLOS CASEROS

Coger botellas vacías como si fueran bolos y derribarlas con una pelota



EN BUSCA DEL TESORO

Esconder tesoros por casa e ir a buscarlos, se pueden dar pistas o elaborar un mapa para hacerlo más interesante

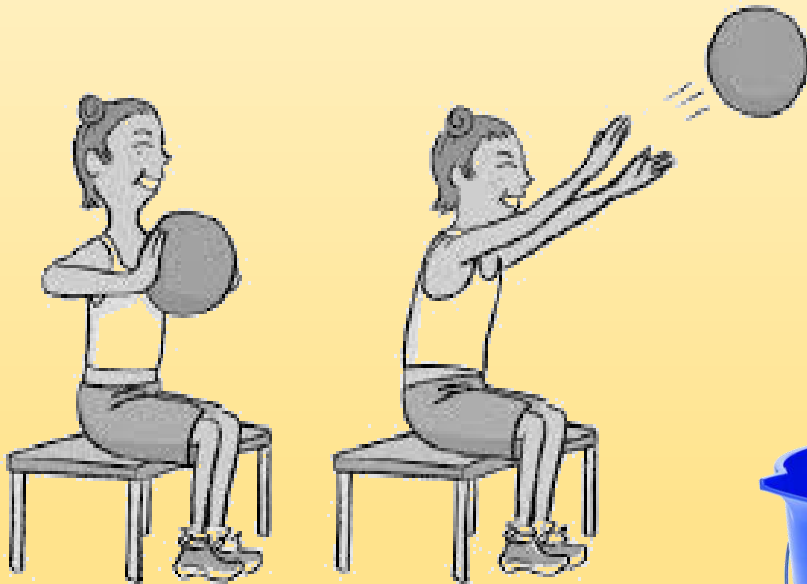


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41

CANASTA

Coger los cestos de la ropa y poner diferentes puntuaciones dependiendo de la lejanía de donde se sitúa el tirador.

El juego consiste en lanzar pelotas y contar la puntuación que se logra tras 5 intentos encestando.



50 PUNTOS



100 PUNTOS



150 PUNTOS



CIRCUITOS

Si fuera posible, podemos realizar un pequeño circuito de obstáculos (no muy altos) con material que tengamos en casa (libros, garrafas, botellas, cepillo de barrer, etc).

Podemos hacer que los pase por encima, sin pisarlos; que los rodee; haga zig-zag; se agache, etc.



TAREAS DOMÉSTICAS

Colocar la compra, tender, ordenar cosas en las estanterías, limpiar el polvo o doblar la colada son actividades que hacemos todos los días en casa y que se convierten en una actividad que podemos aprovechar para ejercitar los brazos, estirar el tronco e incluso trabajar el equilibrio.

➡ Todas estas acciones pueden hacerse sentado si no tolera estar de pie o se desequilibra.



MÚSICA

Existen playlist creadas en aplicaciones como *Spotify* para afrontar esta cuarentena con una selección de música para todos los públicos y todas las edades.

<https://open.spotify.com/playlist/6DA5iKKUEEgKm6jM1zy67y?si=PqlaR8NsSjSDaLpr4Fj08g>



Copia este enlace en Internet y podrás escucharlo.

¡A mover el esqueleto!

TECNOLOGÍA

Hacer uso y aprovechar de manera responsable las consolas, videojuegos y tecnologías que tenemos a nuestro alcance.

Pueden ser herramientas realmente entretenidas estos días, especialmente aquellas con las que se puede jugar de forma activa simulando situaciones reales.

<https://www.youtube.com/watch?v=zylXQsDY9NE>



Copia este enlace en Internet usando tu televisión u ordenador y podrás bailar con el juego *Just Dance*.

AYUDAS TÉCNICAS

- Mientras permanecen de pie, recuerden que deben llevar puestas las **ortesis/férulas** aquellos que las necesiten, con el objetivo de mantener una buena alineación y realizar un correcto apoyo sobre los pies.
- Aquellas férulas/ortesis que son posturales (pie, mano, corsés), de uso nocturno o diurno, deben llevarlas puestas al menos durante **6/8 horas** al día con el objetivo de evitar la instauración de deformidades ortopédicas.

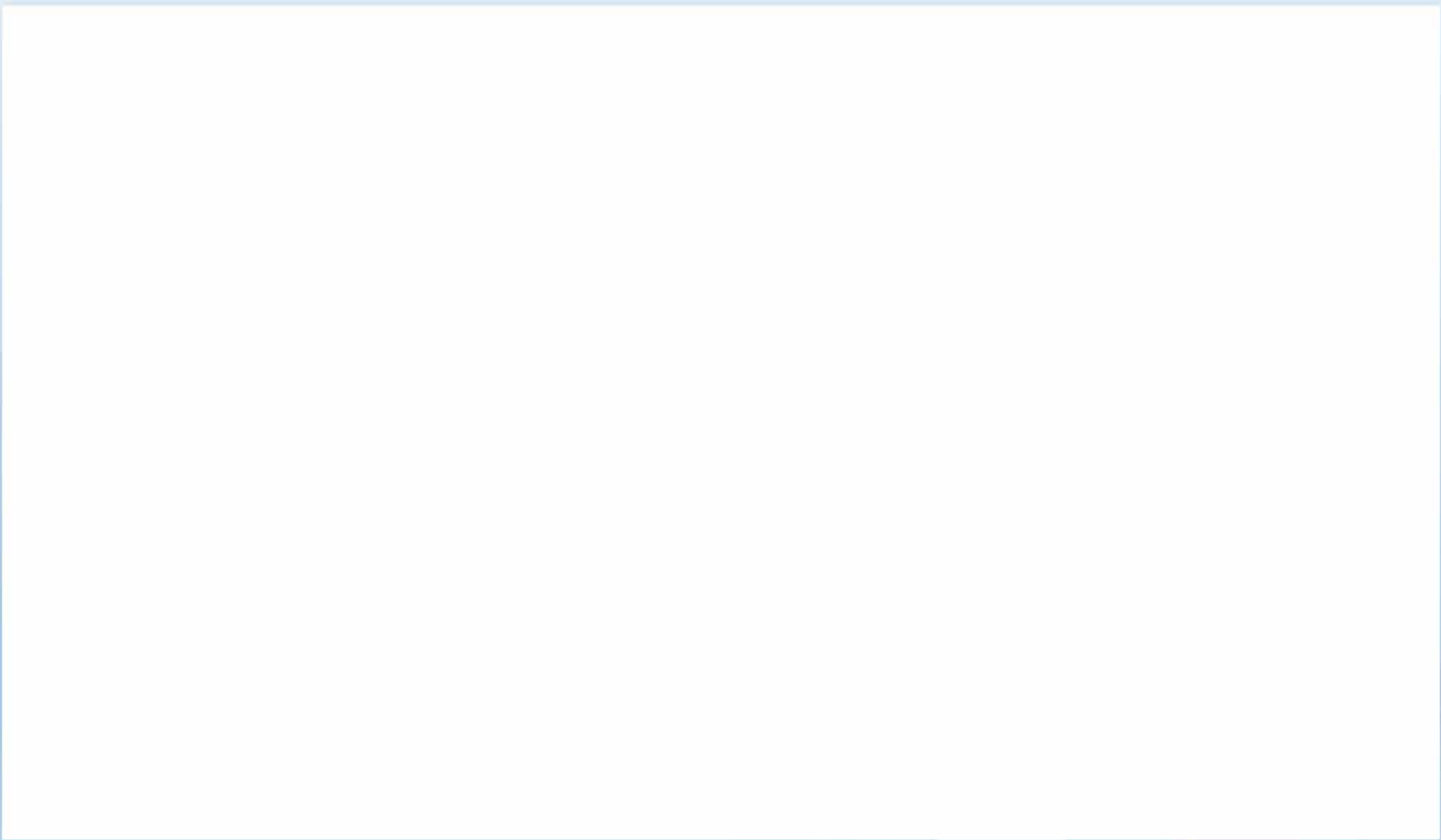


RECURSOS ONLINE

Adjuntamos el siguiente enlace en el que encontrarán vídeos de actividades y juegos similares a los propuestos. ¡A divertirse familia!

<https://instagram.com/pinkcoatmealblog?igshid=1pz2m4v1vt7xt>





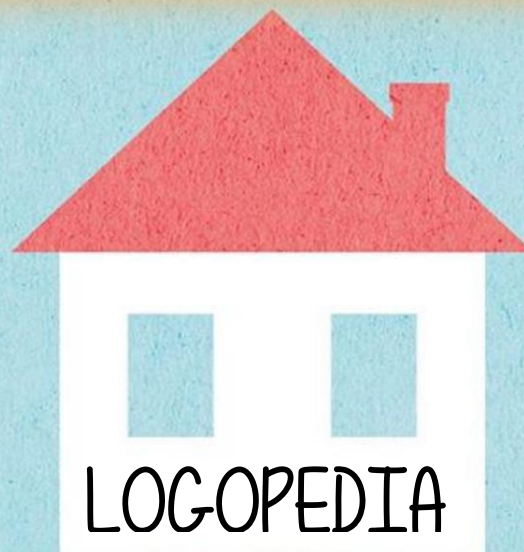
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41



PAUTAS GENERALES EN EL DOMICILIO

EQUIPO DE REHABILITACIÓN

AMBULATORIO



#YOMEQUEDOENCASA

Estimados usuarios y familiares:

Siguiendo los últimos acontecimientos que sufre actualmente nuestro país y tras las medidas decretadas por las autoridades pertinentes del cese de la actividad lectiva por el Coronavirus, nos ponemos en contacto con ustedes para facilitarles unas pautas que serán de gran utilidad en estos días tan complicados.

Debido a las características de nuestros usuarios, hemos establecido una serie de pautas divididas por patologías, donde se establecen ejercicios y dinámicas diarias a seguir ustedes o con sus hijos.

En estos grupos irá establecido la frecuencia y el tiempo para realizar dichas actividades, así como imágenes o enlaces de apoyo. Cualquier duda que surja durante la realización de estas actividades, pueden ser consultadas mediante el siguiente email.

- Área de Logopedia; LasPalmas.Logopedia@sjd.es

Sabemos que son momentos complicados para toda la población y desde el Equipo de Rehabilitación, queremos transmitirles nuestro apoyo y ayuda en todo lo que esté de nuestra mano.

Desde el equipo de Logopedia queremos que en la medida de lo posible, todos nuestros adultos, niños y niñas se sientan acompañados desde sus casas. Por eso, hemos desarrollado una serie de actividades que podrán trabajar junto a sus familias. Es importante leer con detenimiento dicha clasificación y leer los apartados que más nos convengan según el perfil del adulto, niño o niña.

Recuerden que al ser niños, debe ser una tarea a realizar de forma divertida. Es importante saber que la participación de la familia ayuda a potenciar habilidades, generalizar aprendizajes y fomentar la comunicación.

El equipo de logopedia desea tenerlos pronto con nosotros.

Índice

1. COMUNICACIÓN	3
1.1. NO ORAL	3
1.1.1. ESTIMULACIÓN OROFACIAL	3
1.1.2. ESTIMULACIÓN DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL	5
1.1.3. CON SAAC (Sistema Aumentativo y/o Alternativo de Comunicación)	7
1.2. ORAL	13
1.2.1. PRE-ORAL Y RETRASO DEL DESARROLLO DEL HABLA	13
1.2.3. T.E.A. (TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA)	19
1.2.4. DISLALIAS	20
1.2.5. T.E.L. y RETRASO DEL DESARROLLO DEL LENGUAJE	38
1.2.6. DISFEMIA/ TARTAMUDEZ	41
1.2.7. DISGLOSIA	44
2. ALIMENTACIÓN	48
2.1. RECHAZO DE ALIMENTOS E INICIACIÓN A NUEVAS TEXTURA	48
2.2. ADAPTACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN	51
2.2.1. MASTICACIÓN	51
2.2.2. DISFAGIA EN NIÑOS	53
2.2.3. DISFAGIA EN ADULTOS	55
3. PATOLOGÍA DE VOZ	62
3.1. DISFONÍA	62
3.1.1. Disfonía hiperfuncional	63
3.2.2. Disfonía por parálisis de cuerda vocal	72
4. PATOLOGÍA NEUROLÓGICA	76
4.1. AFASIA	76

1. COMUNICACIÓN

1.1. NO ORAL

Se recomienda **todos los días** dedicar **de 30 a 60 minutos de estimulación** para favorecer el mantenimiento de la percepción sensorial y de las habilidades existentes.

1.1.1. ESTIMULACIÓN OROFACIAL

A continuación se describen las pautas para estimular la región orofacial (oro = boca, facial = cara). Cabe señalar que se recomienda trabajar previamente las pautas de estimulación corporal indicadas por los Terapeutas Ocupacionales, para así ir de la estimulación general a la específica. Por lo que **se estimulará en este orden: cuerpo, cara, perioral** (alrededor de la boca) **e intraoral** (dentro de la boca).

Estimulación facial: Masaje facial, seguiremos el modelo de Castillo-Morales en el que de forma pasiva estimulamos la movilización de la musculatura de la cara. Lo realizaremos en un ambiente tranquilo y preferiblemente con el niño/a tumbado en decúbito supino (boca arriba). Se puede utilizar un poco de crema apta para la cara para facilitar el deslizamiento de los dedos en la cara, pero debemos recordar que se realizará con una leve presión.

A continuación siguiendo los números y la descripción podremos realizar el masaje:

1. Masaje haciendo bucles con ambas manos a la vez, empezando en el centro de la frente y terminando en los laterales (Músculo frontal).

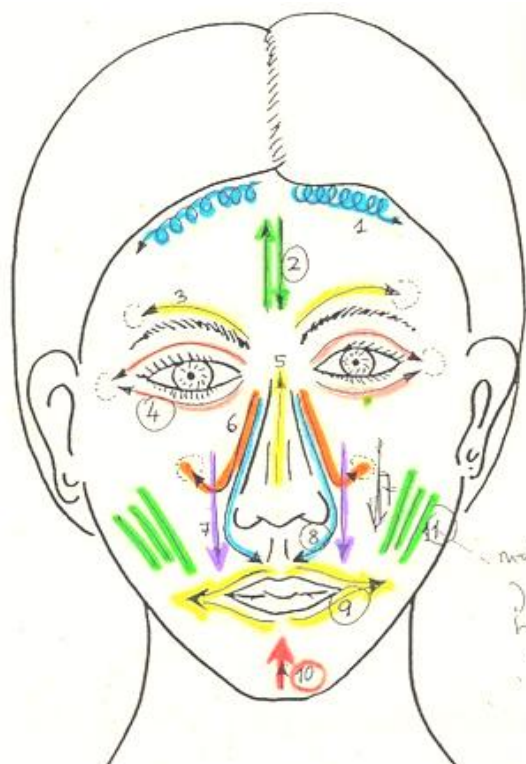
2. Masaje en el centro de la frente hacia el entrecejo, en movimientos ascendentes y descendentes, verticales (Músculo frontal).

3. Masaje por encima de las cejas desde la parte interior hacia la exterior (Músculo corrugador).

4. Masaje por los párpados superior e inferior, en movimientos desde el interior hacia el exterior (horizontales) (Músculo orbicular del ojo).

5. Masaje sobre la nariz en movimientos ascendentes. (Músculo nasal).

6. Masaje en los laterales de la nariz, siguiendo movimientos descendentes que giran hacia el interior de la mejilla (Músculo elevador del ala de la nariz y comisura del labio).



7. Masaje en las mejillas junto a la nariz hacia el labio superior, con movimientos verticales descendentes (Músculo elevador del labio superior).

8. Masaje por debajo de la nariz hacia el centro del labio superior (Músculo elevador del ala de la nariz y comisura del labio).

9. Masaje por encima y debajo de los labios del centro a los laterales. (Músculo orbicular de los labios).

10. Masaje en el mentón de abajo hacia arriba (Músculo mentoniano).

11. Masajes oblicuos en las mejillas (dirección oreja hacia la comisura labial y viceversa) (Músculo buccinador y cigomático).

Se recomienda realizar el masaje una vez al día e iniciar por 3 repeticiones (rep) de cada ejercicio la 1ª semana (sem), aumentar cada semana una repetición hasta llegar a 6. □ (1ªsem-3 rep, 2ªsem-4 rep, 3ªsem-5 rep, 4ªsem-6 rep)

Estimulación peri-oral e intra-oral:

Como se comentó anteriormente, los masajes orofaciales deben ser un momento de intercambio y de escucha entre padres e hijos, ya que tocamos zonas bastante sensibles y que en ocasiones pueden ser un poco desagradables para algunos niños/as. Por ello, podemos acompañarlo con música relajante y al finalizar realizar una muestra de afecto.

Estos masajes se deben realizar directamente con los dedos y a ser posible, dentro de la boca, con un guante para no lastimar las mucosas.

PERI-ORAL – Exterior de la boca

INTRA-ORAL – Dentro de la boca

 Masajear la aleta de la nariz (los laterales) hasta la zona de la boca con el dedo índice	 Masajear las encías inferiores y superiores
 Aplicar puntos de presión con un dedo en el contorno de los labios (Como si al apoyar nuestro dedo alrededor del labio, vibra)	 Masajear el interior de las mejillas
 Masajear las mejillas en dirección a la boca de forma circular	 Masajear el paladar

	Masajear el mentón de forma circular con un dedo (<i>buscando que ambos labios se toquen</i>)		Masajear la lengua
---	---	--	--------------------

Fuente de las imágenes: HopToys España

1.2.2. ESTIMULACIÓN DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

A continuación se proponen una serie de actividades a realizar según los sentidos conservados:

- VISUAL: Podremos realizar actividades de seguimiento visual (mover un juguete ante sus ojos buscando que lo siga y una vez se consigue, se le entrega al niño/a), estimular la interacción con juguetes luminosos, apps digitales como “*Sígueme*” (aunque está creada para autismo, el apartado ATENCIÓN, nos será útil) 
https://www.youtube.com/watch?v=GUV_NyB4X2Y

Y para aquellos que tengan buenas habilidades manuales, les dejamos un enlace para **crear una caja de luz casera** con la que podrán trabajar también los objetivos mencionados: <http://lafabricadelospeques.com/caja-luz-casera/>

- AUDITIVO: Podremos realizar actividades en las que el niño/a deba buscar el origen del sonido y/o su identificación, para ello podremos hacerlo de forma analógica (usando objetos de la vida diaria, mostrando fotos para que identifique...) o de forma digital con el vídeo de Eugenia Romero: <https://www.youtube.com/watch?v=xnWc0AfpigY> o con apps como “*El búho Boo. Animalitos*”, “*Zoola Animals*”, “*Los sonidos de los animales 2: caja de muu*”



- TÁCTIL: Podremos realizar juegos de encajables, puzzles de madera en el que modelemos sus manos (ayudarle a hacerlo), practiquemos el “da/dame” como la extensión de la mano mostrando la palma para la petición de las piezas; así como otros juegos manipulativos que permitan un juego conjunto y experiencias sensoriales (ver indicaciones de Terapia Ocupacional).



- **OLFATIVO:** Podremos jugar a asociar el olor de un familiar (con una prenda suya y su colonia) con una foto del mismo, podremos estimular el olfato presentando ante su nariz el olor de la comida antes de tomarla, así como identificar sus objetos favoritos con el olor. *(Los estímulos se deben presentar cerca de su cara y nariz, respetando distancia de seguridad para el niño/a y evitando ser invasivos)*



- **GUSTATIVO:** SIEMPRE Y CUANDO SEA SEGURO PARA EL NIÑO/A Y NO TENGA RESTRICCIÓN DE INGESTA ORAL DE NINGÚN TIPO

Podremos aprovechar para estimular su gusto humedeciendo sus labios con nuestro dedo mojado en algún alimento cremoso (yogur, mermelada, queso de untar, paté...). Siempre en cantidades muy pequeñas porque no queremos darle de comer sino estimular sus receptores del gusto.



1.1.3. CON SAAC (Sistema Aumentativo y/o Alternativo de Comunicación)

Este apartado está indicado para aquellos niños/as que están siendo entrenados en un Sistema Aumentativo y/o Alternativo de Comunicación analógico o digital. A continuación se detallarán los 5 principales sistemas con los que trabajamos y sus orientaciones.

Se recomienda practicar **todos los días**. Si ya está usando su SAAC, que lo haga **el máximo tiempo posible** al día para fomentar la autonomía y generalización del sistema; y si aún no tiene su SAAC en casa, está en la fase de entrenamiento y prerequisites y/o no disponen de los dispositivos digitales para el entrenamiento, presentamos tareas homólogas para dedicar al menos **30 minutos diarios**.

Recordamos que:

- el aprendizaje de un sistema de comunicación cualquiera, requiere bastante tiempo y repeticiones para poder automatizar y generalizar su uso,
- se deben ir aprendiendo conceptos, símbolos y/o representaciones gráficas poco a poco, es decir, añadiendo 1 o 2 imágenes y así progresivamente,
- antes de añadir nuevos conceptos, símbolos y/o representaciones gráficas, debo estar seguro que ya conoce y controla los anteriores.

Si su hijo/a nunca ha trabajado con pictogramas, le recomendamos que consulte a su logopeda como irlos introduciendo, ya que aunque puedan parecer intuitivos, hay niños/as a los que les cuesta más integrarlos. Y no olvide las recomendaciones anteriores.

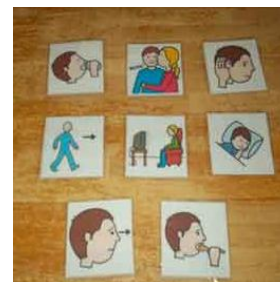
A) ANTICIPADORES

Los anticipadores nos ayudan a adelantar la información a nuestros niños/as, para que sepan a dónde vamos (lugar), con quién (persona) o qué vamos a hacer (acción), por ejemplo.

Dependiendo de las capacidades del niño/a y nuestras en cuestión de materiales podremos anticipar de diferentes maneras:

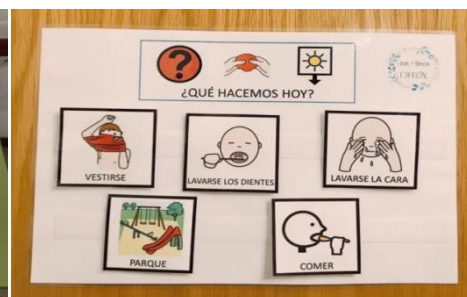
- Objeto real. Utilizamos un objeto real para anticipar, podremos enseñarlo para que lo vea o que lo toque y agarre. Por ejemplo, para ir al baño a cambiarse usamos un pañal, para ir a comer un babero/cuchara, etc.
- Fotografías reales. Utilizaremos fotos reales del lugar, persona, acción, objeto a anticipar. Siguiendo la misma indicación, presentar la imagen “ANTES DE” la situación a adelantar.
- Pictogramas. Realizaremos el mismo procedimiento, pero con pictogramas. Recomendamos la búsqueda de los mismos en la web <http://www.arasaac.org/>.

- Dispositivos digitales: Interactive Wall, Big Point. En diferentes áreas del centro y algunas aulas, realizamos estas anticipaciones con dispositivos que permiten la anticipación visual (fotografía/pictograma) y auditiva (grabación de voz). En ambos, accionando un botón se reproducirá la grabación.



En caso de no contar con ellos en nuestras casas, podemos elegir un lugar en el que colocar las imágenes y ayudar al niño a tocar la imagen y ser nosotros quien le digamos el nombre de la imagen como anticipación auditiva.

E incluso, se puede hacer una línea secuencial con la anticipación para esa mañana, actividad o día.

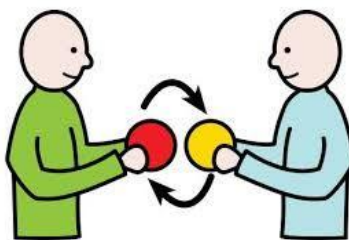


Para esta tarea podremos probar la aplicación “DictaPicto”, con la que anticipar en el móvil o tableta con pictogramas. A continuación tienen un enlace para ver ejemplos de uso: <https://www.youtube.com/watch?v=00fXau6MROE>

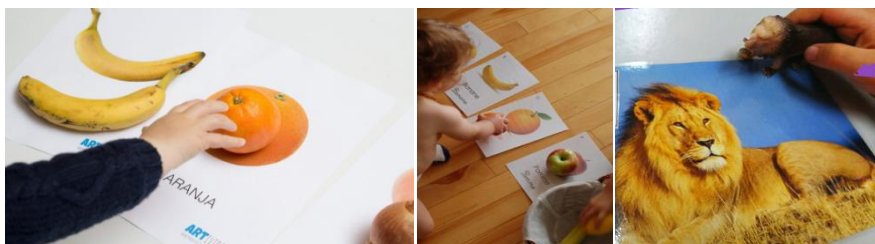
B) INTERCAMBIO DE IMÁGENES

El nombre de este sistema lo define claramente, el objetivo final es obtener un objeto/deseo y para ello debo entregar su imagen (foto, al pictograma se realiza un trabajo de transición).

Para conseguirlo se trabaja la atención, la triangulación y la asociación del objeto real a su imagen. Por



ello, se recomiendan actividades manuales que impliquen atención y en la medida de lo posible que sean para asociar dos objetos iguales o un objeto y su imagen.



C) SISTEMA PECS

El *sistema de comunicación por intercambio de imágenes* (por sus siglas en inglés: PECS), es un sistema alternativo de comunicación para personas que no utilizan un lenguaje oral y que consiste en el intercambio de un símbolo (representación gráfica = fotografía o pictograma de un objeto real), entre el usuario y el terapeuta. Este sistema fue desarrollado para satisfacer la necesidad de dotar a ciertos usuarios de la posibilidad de comunicar sus deseos y necesidades básicas.

El procedimiento de entrenamiento en el PECS consta de 6 fases, dicho entrenamiento se realiza con el/los entrenadores-terapeutas para aprender el patrón de funcionamiento mediante modelado y trabajar progresivamente la comprensión, asimilación y generalización progresiva en todos los entornos de su vida.



Fase 1: El objetivo de esta fase es que el usuario recoja la figura (=imagen), extienda la mano hacia el entrenador, y suelte la figura en la mano de éste último.

Consejos:

- Una vez que la figura ha tocado la mano abierta del entrenador/interlocutor, éste refuerza verbalmente al niño/a "¡Oh, tú quieres la pelota!" y le da el ítem solicitado.
- Se pueden utilizar "ayudas de atención" llamando al usuario por su nombre, señalando lo que hay disponible ("Tengo rosquillas"), pero no se debe utilizar instigaciones directas tales como "Dame la figura" o "¿Qué quieres?".



- Posteriormente, se irán desvaneciendo los instigadores para soltar la figura, para extender la mano y a continuación para recoger la figura, utilizando para ello el encadenamiento hacia atrás. Pero debemos recordar reforzar siempre cada intercambio exitoso.

Fase 2: El objetivo de esta fase es que el usuario vaya a su tablero de comunicación, despegue la figura, vaya hacia el adulto y suelte la figura en la mano de éste.

Consejos:

- El usuario debe tener "libre acceso" a un ítem. En el entrenamiento, se debe dejar al usuario utilizar el ítem o jugar con él por unos 10 a 15 segundos.
- Ir aumentando poco a poco la distancia entre el entrenador y el usuario, pero manteniendo una estrecha proximidad entre la figura y el usuario.
- Después se debe aumentar la distancia entre el usuario y la figura. El usuario debe aprender a ir y encontrar las figuras.



El entrenador, el personal, los padres, etc., son responsables de regresar las figuras al libro de comunicación una vez que el usuario haya entregado la figura.

Fase 3: El objetivo de esta fase es que el usuario solicite los ítems deseados dirigiéndose al tablero de comunicación, seleccionando la figura apropiada de un grupo de ellas, acercándose hacia el entrenador y entregándole la figura.

Consejos:

- Cuando el usuario cometa un "error" durante el entrenamiento de la discriminación (le da la figura del ítem inapropiada en el contexto), trate de evitar el responder con un "No", más bien, responda dando al usuario el ítem apropiado, diciendo: "Tú quieres el calcetín". Cuando el usuario reaccione al recibir este ítem, señale la figura correcta en el tablero y diga "Si quieres ver televisión, necesitas pedir la TV". Ponga la figura nuevamente en el tablero a fin de que el usuario pueda intentar pedir lo que quiere una vez más.
- Para discriminar entre varias figuras, se añadirán figuras de tal forma que el niño aprenda a pedir entre numerosas figuras.
- Una vez que el usuario esté discriminando entre 2 y 3 ítems, se recomienda llevar a cabo verificaciones periódicas de correspondencia a fin de asegurarse que el usuario toma realmente lo que solicita.



Posteriormente, en función del aprendizaje conseguido y la madurez cognitiva, podremos entrenar las siguientes fases. Cabe destacar que estas son las tres primeras fases del sistema, pero no por ello todos los beneficiarios del sistema PECS deben pasar por todas ellas o completarlas para conseguir los objetivos planteados.

**Para ampliar la información o consultar las siguientes fases puede abrir el siguiente enlace, donde encontrará la descripción de las 6 fases del PECS.*

<https://neurorhb.com/blog-dano-cerebral/pecs-iniciando-la-comunicacion/>

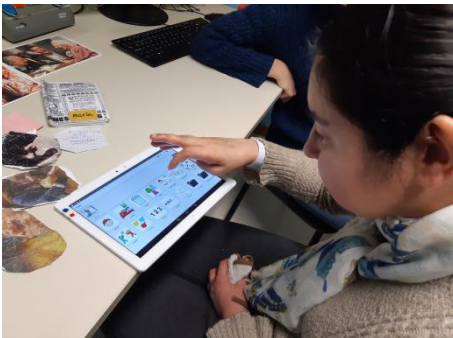
D) TABLET

Aquellos niños/as que están usando la tablet como herramienta para su comunicador, poseen en ella una aplicación mediante la que se comunican: “Let Me Talk”. En esta aplicación se ha ido generando su sistema de comunicación el cual cuenta con imágenes e incluso carpetas de vocabulario que les facilitará encontrar lo que desean.



Quienes lo tienen ya están entrenados en su uso, aún así te recomendamos que le eches un ojo, veas que vocabulario tiene en la aplicación y así puedas realizar actividades con él/ella del tipo: jugar a las compras y que pida, pedir qué quiere hacer, describir los objetos... Además la interfaz es bastante intuitiva y se pueden añadir con facilidad nuevas palabras sea con fotografía o pictograma.

Para aquellos que tengan descargado este comunicador pero que aún se encuentran en la fase de entrenamiento óculo manual, es decir, que están en fases más iniciales, practicando el pulsado, la selección del pictograma, etc.; proponemos un entrenamiento sencillo como:



- Pedirle que abra una categoría, por ejemplo, “colores” y que seleccione el color que le indiquemos, “busca y pulsa el color verde”.



- Aprovechar las tareas domésticas como ejercicios en los que participe activamente, por ejemplo, si vamos a poner la mesa podemos pedirle que busque en la tablet los elementos que necesitamos (cubiertos, vasos, platos, etc.).
- Si vamos a hacer la comida, podemos poner los ingredientes sobre una superficie y pedirle que los busque en la tablet, por ejemplo, “¿qué ingredientes necesitamos para hacer la sopa?” y que posteriormente abra la categoría de alimentos y seleccione los que vayamos a usar como: pollo, cebolla, papas, etc.



1.2. ORAL

1.2.1. PRE-ORAL Y RETRASO DEL DESARROLLO DEL HABLA

- Para potenciar el contacto ocular podemos utilizar algo que le guste mucho o que le llame la atención y colocarlo en frente de nosotros/as, a la altura de sus ojos y los nuestros.
- Cuando produzca sonidos o balbuceé, debemos contestarle. Podemos pretender que estamos teniendo una conversación con él/ella, dándole sentido a lo que dice. Por ejemplo, si dice “aue”, podríamos contestar con “sí, el agua”. También podemos imitarlo/a, repitiendo los mismos sonidos que va haciendo. De esta forma, empezará a comprender que mediante el lenguaje oral, puede conseguir interactuar con los demás.
- Cuando vayamos a hablar con él/ella, debemos ponernos a su altura, para que de esa forma pueda fijarse bien en nuestra cara (ver las expresiones faciales que realizamos, los movimientos que hacemos con nuestra boca a la hora de hablar...).
- Podemos jugar a juegos de causa-efecto o acción-reacción, como el cucu-tras, para fomentar el correcto desarrollo de las habilidades necesarias para el aprendizaje del lenguaje.
- Hablarle en un tono medio, dándole intensidad a aquellas palabras que tengan mayor importancia.
- Cantarle canciones para estimular el aprendizaje del lenguaje, además del ritmo y la entonación (aspectos esenciales para el habla).
- Si el/la niño/a no es capaz de imitar sonidos o palabras, debemos potenciar la imitación. Podemos intentar que primero imite gestos o movimientos más sencillos como: aplaudir, golpear una superficie, utilizar algún instrumento... Si no nos imita, podemos imitar sus acciones o producciones orales. Por ejemplo, si está dando golpes con la cuchara en la mesa, debemos hacer lo mismo. Llamaremos de esta forma su atención y una vez se percate de que lo/la estamos imitando, es probable que comience a imitarnos a nosotros/a.
- Tratar de descubrir cuáles son sus intereses o gustos. A través de ellos conseguiremos aumentar la interacción y comunicación con él/ella.
- Hablarle de forma clara y sencilla.



- Jugar a realizar movimientos con los labios, cómo hacer morritos, dar besitos, hacer pedorretas...; con la lengua: lamerse los labios, sacar la lengua fuera de la boca, subirla hasta la nariz. De esta forma potenciamos la imitación y comenzamos a estimular los órganos que participan en la articulación del habla.
- Si el/la niño/a no es capaz de realizar o imitar movimientos con la boca, podemos hacerlos nosotros/as, para que experimente nuevas sensaciones y pueda llegar a realizar los movimientos por sí mismo/a en un futuro. Podemos unirle los labios cuando realice algún sonido para que suenen sonidos bilabiales como “pa”, “ma” o “ba”. También podemos acercarle la palma de la mano a su boca y dar golpecitos como los “indios”.
- Intentar reducir de forma gradual el uso de la chupa, ya que realmente es un “tapón” y evita que el niño/a oralice. Además si se utiliza de forma prolongada puede llegar a alterar la oclusión dental o incluso la forma del paladar.
- Reforzar positivamente las emisiones orales que realice. Cada vez que intente decir alguna palabra o trate de comunicarse mediante el lenguaje oral, debemos premiarlo/a (felicitándolo/a, elogiándolo/a, aplaudiendo...).
- Estimular los sonidos del habla mediante las onomatopeyas. Podemos utilizar los sonidos de los animales o los transportes. Esto ayuda a relacionar sonidos con conceptos, utilizando frases como “el perro hace guau guau”. Podemos trabajarlos de forma indirecta a través del juego.
- Buscar oportunidades de interacción. No debemos anticipar sus necesidades (darle las cosas de forma directa). Tenemos que intentar que poco a poco, él/ella sea quien pida las cosas a través de gestos, sonidos o vocalizaciones.
- Fomentar el uso de gestos (el gesto de “dame”, el señalado, los saludos...). Si no es capaz de realizarlos por sí mismo/a, podemos intentar que nos imite a nosotros. Si tampoco lo consigue, podemos modelarle nosotros los movimientos, y a medida que los vaya consiguiendo realizar, ir quitándole la ayuda de forma gradual.
- Podemos intentar decirle sonidos o palabras sencillas, para que trate de repetir. Podemos hacerlo exagerando los movimientos que hacemos con la boca, separando las palabras en sílabas o “cantando” las palabras (decirlas con melodía).
- Podemos aprovechar las rutinas de la vida diaria para estimular su lenguaje. Hablarle durante el baño, a la hora de comer o mientras lo/la vestimos.



Nombrar los objetos que utilizamos, hablar de lo que estamos haciendo, a dónde vamos y con quién.

- Contar lo que vemos.
- Debemos apoyar lo que le decimos, con comunicación no verbal (gestos, expresiones faciales, referencias al entorno...). De esta forma aumentaremos su comprensión.

Canales de YouTube: Little Baby Booms (español), La Granja de Zenón, Cantajuegos, Cantando Aprendo a Hablar.

** En el documento pdf que también les han enviado, se presentan diversas aplicaciones que se pueden utilizar para trabajar los diferentes aspectos del lenguaje y la comunicación.*

1.2.2. ESTIMULACIÓN DEL HABLA Y EL LENGUAJE

- Añadir información a lo que nos dice. Por ejemplo, si nos dice “galleta”, podemos responderle con “quiero una galleta”.
- Hay que intentar ampliar las frases que vaya diciendo. Debemos utilizar aquello que ha dicho y añadir nueva información, por ejemplo, “¿vamos a comer?”, → “Sí, vamos a ir a comer a la cocina”.
- Si a el niño/a le cuesta estructurar correctamente las oraciones, debemos ofrecerle el modelo correcto, por ejemplo: “camiseta papá” → “La camiseta de papá”.
- Podemos trabajar la estructuración de las oraciones/frases (sintaxis) utilizando láminas en las que aparezca alguien realizando alguna acción concreta (podemos encontrarlas en la página “soy visual”. Por ejemplo, si usamos una imagen de un niño comiéndose un helado, para organizar la oración, podemos descomponerla en palabras y utilizar imágenes más pequeñas para apoyar cada una de ellas. Por ejemplo: una imagen de “niño”, otra de “come” y otra de “helado”. De esta forma podemos ayudar al niño/a estructurar lo que tiene que decir. Otro recurso que podemos utilizar para ello, es la aplicación “ARAWORD”.
- Leerle cuentos. No tenemos porqué leerle cada una de las palabras, pero sí podemos nombrar los dibujos o imágenes. Lo ideal es escoger libros con imágenes grandes y coloridas, de temas que le llamen la atención. Hacerle preguntas “¿qué es esto?” e intentar que señale o denomine lo que ve.





- Jugar con él/ella, ya que el juego es fundamental para el desarrollo del lenguaje. Podemos enseñarle conceptos básicos como los colores, las formas, los animales, alimentos a través del juego...
- Al dirigirnos a él/ella, debemos adaptarnos a su nivel. Hacerlo de forma que nos comprenda, pero que a la vez pueda aprender (no utilizar frases muy sencillas o demasiado complejas).
- Utilizar fotos o imágenes reales de sus objetos o cosas favoritas. Ponerlas en categorías, como por ejemplo, cosas para comer y cosas para jugar.
- Trabajar la comprensión mediante “el juego del sí y el no”. Hacerle preguntas “¿Eres una jirafa?” o “¿un cerdo puede volar?”. Más adelante podemos intentar que sea él/ella quien nos las haga a nosotros/as.
- Hacerle preguntas abiertas (aquellas que no pueda responder con “sí” o con “no”). Por e.j. “¿Quieres una manzana o un plátano?” o “¿Qué suéter quieres ponerte? ¿El azul o el rojo?”.
- Meter objetos familiares en una bolsa o en una caja. Hacer que los vaya sacando uno a uno y que nos vaya diciendo lo que son y para qué los utilizamos. Por e.j. “Es una pelota. La usamos para jugar”.
- Enseñarle fotos de personas, hablar de quienes son o de lo que están haciendo. Podemos aprovechar para trabajar con ellos/as las partes de la cara o las prendas de vestir. También podemos utilizar lugares familiares y hablar de lo que podemos encontrar en cada uno de ellos.
- Siempre que inicie una conversación, hay que intentar que ésta se mantenga el mayor tiempo posible. Si se habla, por ejemplo, de lo que ha hecho el fin de semana, continuar comentando “¿te acuerdas de lo que hicimos después?, ¿quién vino?, ¿y qué hiciste con él...?, etc.
- Seguir trabajando el aprendizaje de nuevo vocabulario. Podemos decirle palabras nuevas, y explicarle lo que significan o utilizarlas de forma que las entienda. Por ejemplo, podemos utilizar la palabra “feliz” en lugar de “contento”. Podemos decir “que feliz está ese niño, no para de sonreír”.
- Hablar del lugar dónde se encuentran las cosas u objetos utilizando palabras como “delante”, “centro” y “atrás” u opuestos como “derecha” e “izquierda”, “arriba” y “abajo”, “dentro” y “fuera”; “primero” y “último”.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Hacerle adivinar lo que describimos. Podemos decirle “lo usamos para barrer” y que él/ella encuentre la escoba. Otro ejemplo podría ser, “es redonda y la usamos para jugar, podemos usarla para meter goles”.
- Trabajar con los grupos de palabras o categorías. Se puede jugar a encontrar el intruso (lo que no encaja). Por ejemplo, “un zapato no puede ir con la manzana y la naranja porque no te lo puedes comer. No es redondo y tampoco es una fruta”.
- Ir dándole órdenes más complejas, por ejemplo “vete a tu cuarto, y coge el muñeco que está dentro del armario”.
- Pedirle que nos dé indicaciones o instrucciones. Por ejemplo, podemos pedirle que nos explique cómo hacer una torre e ir siguiendo sus pasos.
- Jugar a juegos de roll-playing, como por ejemplo “las casitas”. Podemos dejar que él/ella haga el papel de uno de los padres y nosotros el de niño/a.
- Cuando se equivoque al decir alguna palabra, no debemos corregir de forma directa. Cuando cometa errores tenemos que darle un modelo, por ejemplo, si el/la niño/a dice “tatatos” señalando los pies, nosotros podemos responder: “Zapatos, los **zapatos** rojos”. Haciendo hincapié en el cambio o corrección.
- Ver películas o dibujos animados juntos en la televisión o la Tablet. Podemos hacer que nos diga lo que ve o lo que cree que va a pasar. Hablar sobre los personajes y cómo se sienten. Preguntarle sobre lo que ha ocurrido. También podemos representar alguna de las escenas o inventarnos un final alternativo.
- Trabajar el **discurso narrativo** y para niños/ niñas más grandes, **aspectos más formales** como la pragmática. Por ejemplo:



Asociación Visual: Sustituir, asociar o relacionar con flechas, unos símbolos con otros.

<https://www.orientacionandujar.es/2013/12/27/categorizacion-mediante-actividades-de-agrupacion-y-asociacion-de-imagenes/>

<https://www.soyvisual.org/materiales/asociar-profesiones>

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=98

Percepción de diferencias: Analizar dos dibujos o imágenes aparentemente iguales y buscar las diferencias.

<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/encontrar-diferencias>



Integración Visual: completar imágenes o dibujos que estén parcialmente borrados.

<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2010/11/la-integracion-visual-introduccion.html>

Absurdos. Identificación de aciertos y errores en imágenes.

<https://www.aulapt.org/tag/absurdos/>

Estimulación visual con láminas.

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1839

A continuación, tienen un enlace con diferentes actividades para trabajar estos aspectos. <https://www.orientacionandujar.es/fichas-mejorar-atencion/>

* *Canales de YouTube (para los más pequeños): Little Baby Booms (español), La Granja de Zenón, Cantajuegos, Cantando Aprendo a Hablar.*

* *Canales de YouTube (mayor nivel): Eugenia Romero.*

* *Blogs/páginas con material para estimulación del lenguaje:*

<https://qumroad.com/irialogopeda>

<https://www.soyvisual.org>

<https://www.orientacionandujar.es/tag/logopedia/>

<https://logopediadinamicaydivertida.blogspot.com>

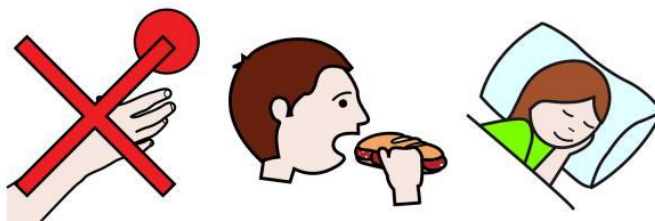
<http://merakilogopedia.blogspot.com/search/label/Estimulación%20del%20lenguaje>

<http://logopedapasitoapasito.blogspot.com>

* *En el documento pdf que también les han enviado, se presentan diversas aplicaciones que se pueden utilizar para trabajar los diferentes aspectos del lenguaje y la comunicación.*

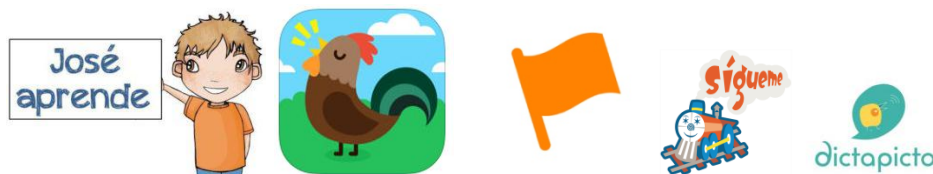
1.2.3. T.E.A. (TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA)

- Para aquellos niños y niñas que presentan TEA y cuenten con un sistema alternativo o aumentativo de la comunicación deben fomentar el uso del mismo en casa siguiendo la línea de tratamiento habitual. **Ejemplo:** trabajar las peticiones a través del mismo, practicar o añadir vocabulario, etc.



- Para aquellos que se encuentren en la fase de estimulación oral y estén trabajando los prerrequisitos del lenguaje (contacto ocular, atención, etc.) pueden seguir reforzando en casa las indicaciones dadas por su logopeda. **Ejemplo:** trabajar las onomatopeyas con juguetes o imágenes, trabajar el juego compartido, imitar sus emisiones vocálicas con el fin de captar su atención e iniciar un acto comunicativo, colocar los juguetes u objetos favoritos lejos de su alcance para que acudan a nosotros a pedirnoslo ya sea gestualmente o con emisiones orales, situarnos delante del espejo y tratar que nos imite o nos atienda (aunque sea por un periodo breve de tiempo ya estaremos contribuyendo al desarrollo de esta habilidad), contar cuentos, jugar al “cucú tras tras” etc.

****Dada la situación en la que nos encontramos, si no tuviéramos tiempo o recursos a nuestro alcance se describen a continuación algunas aplicaciones que nos facilitarán esta tarea. Buscar en google play/play store:***



***“José aprende”; “Sonidos de animales”; “Soy visual”; “Sígueme”; “Dictapicto”
 (Fundación Orange);***



“Bebé. Instrumentos musicales” (Edujoy); “Sonidos para los niños”.

****El siguiente link les redirigirá a una guía para familias de niños y niñas con TEA creada por la Asociación de Autismo de Córdoba donde podrán ampliar información y recursos.***

[http://www.autismo.org.es/sites/default/files/blog/adjuntos/yo tambien juego t eapuntas optimizado.pdf](http://www.autismo.org.es/sites/default/files/blog/adjuntos/yo_tambien_juego_t_eapuntas_optimizado.pdf)

1.2.4. DISLALIAS

Las dislalias son los errores que cometemos a la hora de articular un sonido. Pueden ser de origen fonético o fonológico.

- **Dislalias fonéticas:** ocurren cuando los/as niños/as no son capaces de articular el sonido bien (ej. no saben colocar la lengua en el lugar adecuado al hacer el sonido /RR/).

- **Dislalias fonológicas:** ocurren cuando el/la niño/a es capaz de articular perfectamente el sonido, pero al decir la palabra, comete errores. Esto se debe a que ha guardado esa palabra de forma incorrecta (ej. ha asociado el significado de LÁPIZ, a la combinación de sonidos MAPIZ).

Para trabajar las dislalias de **origen fonológico:**

1. Podemos repetir 10 veces palabras en las que cometa errores (repetirlas de forma correcta), pero asociando la palabra a una imagen u objeto. De esa forma el/la niño/a estará relacionando la nueva palabra (la correcta) con su significado correspondiente. Podemos hacerlo de forma divertida, por ejemplo, podemos elegir un sello para la palabra (LÁPIZ) y cada vez que la vayamos a decir ir estampando el sello en una hoja de papel. También podemos dibujar mientras hacemos las 10 repeticiones o construir una torre poniendo una pieza después de decir cada palabra. Una vez consiga decir 8 de cada 10 palabras de forma correcta, podemos asegurarnos de que está memorizando de forma correcta..



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

2. Si sigue cometiendo errores podemos darle un significado a la palabra que dice mal, y a la vez relacionar la palabra correcta con su significado correspondiente: Por ejemplo: Si el/la niño/niña dice setatoto en lugar de semáforo podemos hacer lo siguiente: Decirle “esto es un setatoto” (señalando el muñeco) y esto es un semáforo (señalando al semáforo).



3. Si tienen dificultad para organizar los sonidos en las palabras, podemos separar las sílabas con ritmo e ir construyendo la palabra poco a poco (ej. SEMA, y que repita, luego SEMAFO y que repita, así hasta completar la palabra. También podemos romperla en dos de forma directa (SEMA-FORO) y luego unir las dos partes si las dice bien por separado.
4. Podemos darle melodía a las palabras para que sea más fácil imitarlas, alargando las vocales que las componen.
5. También podemos repetirle la palabra que nos diga con errores igual que él/ella haciendo hincapié en el fallo “¿SETATOTO?, no se lo que es”, pero sí sé lo que es un SEMÁFORO”. No abusar de esta pauta, ya que no queremos que el/la niño/a se cohíba a la hora de hablar.



Para trabajar las **dislalias fonéticas** debemos seguir los siguientes pasos.

1. Primero tenemos que conseguir que el/la niño/a consiga decir de forma correcta el sonido en el que comete errores. Para saber cómo se articula cada sonido, podemos ir a la siguiente página:
<https://soundsofspeech.uiowa.edu/main/spanish>
2. Una vez el niño sea capaz de articular el sonido de forma correcta debemos trabajarlo con todas las vocales: por ejemplo si estamos trabajando el fonema (sonido) /L/, debemos trabajarlo con todas las vocales (LA, LE, LI, LO, LU). Lo ideal es repetir diez veces cada una de las combinaciones (ej. repetir 10 veces LA) para que así el niño automatice/memorice el nuevo movimiento. NO DEBEMOS combinar el sonido con la vocal si el niño todavía no sabe articular de forma correcta el sonido que estamos trabajando, porque si no lo que conseguiremos es reforzar el error. Una vez el niño consiga repetir 8 o más sílabas de las 10 repeticiones bien (ej. repetir 8 veces LA bien y cometer 2 fallos), podemos pasar al siguiente paso, si sigue cometiendo más de 2 fallos deberemos quedarnos en este nivel.
3. Una vez consiga combinar de forma correcta el sonido trabajado con la vocal, podemos empezar a trabajar el sonido en palabras. Primero podemos trabajar el sonido a inicio de palabra (ej. LÁPIZ), ya que es más fácil. Luego a comienzos de sílaba pero dentro de palabra (PA-LO) y por último (si se da el caso) a final de sílaba (CALDO). Podemos realizar el mismo ejercicio de antes pero en lugar de repetir la combinación de el sonido L con su vocal, repetir palabras. Podemos hacerlo de forma divertida. Por ejemplo, podemos elegir un sello para la palabra (LÁPIZ) y cada vez que la vayamos a decir ir estampando el sello en una hoja de papel. También podemos dibujar mientras hacemos las 10 repeticiones o construir una torre poniendo una pieza después de decir cada palabra. Una vez consiga decir 8 de cada 10 palabras de forma correcta, podemos pasar al siguiente paso.
4. En este paso, se trabajará la integración del fonema trabajado en frases o textos cortos.



Los ejercicios que marcaremos a continuación se realizarán en casa a modo de juego, es importante que el niño/a se divierta con ellos y observar en qué momento se encuentra del día para que no los haga cuando se encuentre muy cansado.

EJERCICIOS ORO-FACIALES:

Estos ejercicios los realizaremos unas cuantas veces, de 2 a 4, dependiendo del niño o la niña, si al hacerlos les cuesta, les ayudaremos suavemente, sin forzar. ¡¡Recuerda que tiene que ser algo divertido!!

a) Ejercicios de movimientos de la lengua:

- Sacar la lengua e intentar tocar la nariz, y después la barbilla, apoyando la lengua en el centro del labio.
- Sacar la lengua lo máximo posible y volverla a meter, en movimientos repetidos.
- Sacar la lengua muy poquito, sin casi abrir la boca, de forma que solo aparezca la puntita entre los labios.
- Llevar la lengua de lado a lado, tocando sólo las comisuras labiales, primero despacito y después más rápido.
- Sacar la lengua y mantenerla recta fuera de la boca, intentando no apoyarla en el labio inferior.
- Abrimos la boca y que el niño o niña, con la puntita de la lengua intente tocarse todos los dientitos por delante, recorriendo todos los dientes, paletas, colmillos premolares y después bajando hacia los dientes inferiores y recorriéndolos también todos.
- Pasar la puntita de la lengua por todo el interior de la boca como si tuviéramos un caramelo.
- Subir y bajar la lengua dentro de la boca, tocando el paladar superior detrás de las paletas para bajar y tocar detrás de los incisivos inferiores.
- Pasar la punta de la lengua, por el centro del paladar e ir moviendo la lengua de atrás hacia delante.
- Empujar con la lengua las paletas, con movimientos cortos y continuos y después los incisivos inferiores.
- Hacer gárgaras.
- Imitar el sonido de una moto (brrruuum, brrrumm)

b) Ejercicios con los labios:

- Sonreír todo lo que se pueda y después poner los labios en forma de besito.
- Morder el labio superior con los dientes inferiores (suavecito)
- Morder el labio inferior con los dientes superiores.
- Poner boquita de pez.
- Vibrar los labios como cuando hacemos pederretas.
- Inflar las mejillas como si fuéramos a inflar un globo.



c) Ejercicios con la boca.

- Abrir y cerrar la boca grande.
- Mover la mandíbula inferior, de lado a lado.
- Bostezar.

Puedes encontrar más praxias bucofonatorias en: https://youtu.be/Ak8FI_i6cQQ

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

1) Sin utilizar material:

- a) Posición: Intentaremos hacerlos con el niño/a en una buena posición, bien sentados o si puede ser mejor de pie. Intentaremos hacerlos cuando el niño/a no haya comido, o haya pasado un buen rato después de la comida. Y en unº sitio que contenga buena ventilación.
- b) Cómo respirar: Lo tenemos que hacer en tres tiempos.
 - Inspiramos por la nariz, como si estuviéramos oliendo una flor, profunda y regular, en un solo movimiento.
 - Paramos de respirar y aguantamos el aire por unos segundos.
 - Soltamos el aire como si estuviéramos soplando una vela, intentando no dejar aire residual, dentro de nosotros.
- c) Repetición del ejercicio de respiración de 3 a 6 veces, según lo que le cueste al niño o niña. Recordemos muy importante hacer una parada tanto antes de soltar el aire como antes de cogerlo, por precaución a hiperventilar.

2) Ejercicios soltando el aire por la nariz: Recordar las pausas y soltar todo el aire que tenemos dentro.

- Inspiramos por la nariz, lentamente, aguantamos el aire y lo soltamos por la nariz de la misma forma (lentamente).
- Inspiramos por la nariz rápido, aguantamos el aire, y lo soltamos lentamente por la nariz.
- Inspiramos por la nariz lentamente, aguantamos y lo soltamos rápidamente por la nariz
- Inspiramos por la nariz rápido, aguantamos el aire y lo soltamos por la nariz de la misma forma (rápido).
- Respirar tapando un orificio nasal, aguantar y soltar el aire por el otro que ha sido tapado cuando inspirábamos, después repetir al revés.

3) Ejercicios soltando el aire por la boca:

- Inspiramos por la nariz, lentamente, aguantamos el aire y lo soltamos por la boca de la misma forma (lentamente).
- Inspiramos por la nariz rápido, aguantamos el aire, y lo soltamos lentamente, por la boca.
- Inspiramos por la nariz lentamente, aguantamos y lo soltamos rápidamente por la boca
- Inspiramos por la nariz rápido, aguantamos el aire y lo soltamos por la boca de la misma forma (rápido).



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

4) Ejercicios de soplo:

- Soplar sin inflar las mejillas . Soplar ahora inflándolas . (Para facilitar que durante el soplo no exista fuga de aire nasal, se les puede tapar la nariz y obligar que el aire salga por la boca).
- Soplar flojo y /o fuerte sobre su mano . Después soplar sobre la mano del niño/a con una u otra intensidad para que aprenda a discriminarlas y a continuación las repita con la misma fuerza.
- Soplar pompas de jabón.
- Suspende una tira de papel frente a la boca del niño/a y pedirle que sople y así vea cómo la fuerza del soplo levanta el papel . Se le irá aumentando la distancia para que tenga que incrementar la fuerza del soplo de modo que el papel no deje de moverse.
- Colocar una vela encendida a la altura de la boca del niño /a, a una distancia de 25 o 30 centímetros. Se hace inspirar al niño/a profundamente por la nariz soplando con fuerza la llama soltando el aire por la boca para apagarla, de forma progresiva podemos ir alejando la vela.
- Después de una inspiración profunda , soplar la llama de la vela suavemente para hacerla oscilar de forma continua, sin llegar a apagarla.
- Soplar con una pajita en un vaso con agua para hacer burbujas.
- Después de una inspiración profunda, soplar con fuerza un matasuegras hasta conseguir extenderlo totalmente.
- Soplar un matasuegras sin llegar a extenderlo totalmente.
- Inflar globos de distintos tamaños.

5) Ejercicios de discriminación auditiva.

a) Discriminación de sonidos:

- Juegos de relajación: enseñar a los niños/as a poner su cabeza sobre los brazos y encima de la mesa , con los ojos cerrados y el cuerpo relajado , hacer ejercicios de silencio que ayuden a centrar la atención . Luego preguntar por los sonidos ocasionales que hayan podido percibir. Por ejemplo los ruidos que haya en la casa, o que vengan de la calle, etc.
- Los niños /as tienen los ojos cerrados, apoyando la cabeza sobre los brazos en la mesa. El papá o la mamá se mueve alrededor de la habitación y habla desde diversos sitios y la niña o niño debe decir dónde se encuentra la persona que se desliza.
- Discriminar sonidos producidos por distintos objetos , primero a la vista del niño/a y después de espaldas a él.
- Identificar sonidos de la calle: coche moto, claxon, sirena, etc.
- Identificar sonidos del medio familiar : puerta, agua, lavadora, teléfono, timbre, etc. Identificar sonidos de la naturaleza: viento, trueno, lluvia, etc.
- Reconocer los sonidos de los animales.
- Reconocer sonidos de instrumentos musicales.

Puedes encontrar más ejercicios de discriminación de sonidos en:
<https://youtu.be/8sb2QTew-bA>

b) Escuchar palabras semejantes:

Se le mencionan al niño /a pares de palabras que ofrecen cierta semejanza al oído , por existir sólo la variación de un fonema (sonido/letra), para que repita y discrimine la diferencia entre ambas.

Al comienzo, los niños/as podrán hacer los ejercicios mirando la boca de su mamá o papá. Posteriormente se pasará a realizarlos sin verla. Ejemplos:

Beso – Peso Sala – Sara Bata – Pata Laca - Lata

Es importante que a partir de ahora los ejercicios que hagamos con nuestro hijo o hija, se realicen delante de un espejo para que él o ella pueda observar la correcta colocación de la lengua, la boca y por donde se respira al emitir los diferentes fonemas.



A continuación se añaden los fonemas del castellano según edad esperada de adquisición del fonema. Recordar que está estipulado según edad cronológica y debemos trabajar primero los fonemas indicados por su logopeda, antes que los de la edad del niño/a, su terapeuta lo ha pautado así para favorecer un buen aprendizaje.

Clasificación según Bosch (1982):

3 años	/M/ /N/ /Ñ/ /P/ /T/ /K/ /B/ /J/ /L/
4 años	/D/ /G/ /CH/ /F/ /LL/
5 años	/S/
6 años	/Z/ /R/ /RR/ /SINFONES+L/ /SINFONES +R/



FONEMA /M/

Realizar ejercicios respiratorios le puede ayudar mucho a la hora de articular este fonema.

- Le pedimos que nos haga el sonido de un gato : "miaaaau miaaau" o de una vaca "muuuuu".
- Podemos pedirle que nos ayude a completar las frases: "Un animal que se cuelga de los árboles es el ..., Tenemos cinco deditos en los pies y en las ...
- Cuento:
 Había tres hermanos muy golosos , su mamá en unos momentos les amasa un pastel para cada uno, parecían monumentos "m,m,m". «¡Uno para Manuel con manteca y mucha miel, "m,m,m"! ¡Otro para Mercedes con mucha mermelada , "m,m,m"! ¡Cómo lame Marina el suyo , con mucha margarina, "m,m,m"¡¡¡». Después Manuel , Mercedes y Marina se van al campo hasta el mediodía.
- Podemos pedirle a nuestro hijo o hija, que repita palabras como: mamá, miel, moto, musa, mano, mesa, moneda...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=857

FONEMA /N/

Soplar velas expulsando el aire por la nariz le puede ayudar. pídele que coloque la lengua en los alvéolos superiores.

- Podemos pedirle que repita el sonido de una ambulancia "ninoninonino".
- Podemos pedirle a nuestro hijo o hija que termine frases como: "La casita de los pájaros se llama ...", "La fruta de color anaranjado se llama ...".
- Cuento:
 Una nena cantarina, fue a la granja muy contenta, con la cesta llena de pan y maíz para dar a los animales. Reparte grano, reparte harina, al marrano, a la gallina, cada animalito toma el desayuno todos bien juntitos.
- Podemos pedirle que repita palabras como: nene nena, nada, nave, nota, nido...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=846

FONEMA /P/

Coloca los labios bien juntitos y suéltalos bruscamente.

- Podemos pedirle que haga el pajarito "pío pío pío". También como suena la puerta o el tambor "pom pom pom".
- Pedirle que nos termine las frases como: "Para entrar en casa abrimos la...", "En la panadería compramos...".
- Cuento:



Pío es un pillo, por todas partes mete el pico. ¡Pim, pam, pum! Se cayó al pozo, pobre pollito, llora, pía y tiene hipo. Papá lo saca, primero una pata, luego otra pata, sale contento hacia su nido.

- Podemos pedirle que repita palabras como: pie, pato, pera, pino, pelo, peso...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=871

FONEMA /T/

Si le cuesta este fonema pídele que respire muy despacito por la nariz y profundo, ahora que suelte el aire y que baje la lengua hasta los dientes inferiores lentamente, y que sienta cómo sale el aire.

- Podemos pedirle al niño o a la niña que repita el sonido que hace el reloj “tic toc tic toc” o qué ruido hace cuando tocamos la puerta “toc toc toc”.
- Le pedimos que nos ayude a terminar frases como: “Cuando nos llama el abuelo a casa nos llama por...”, “Cómo se llama el animal que tiene un caparazón, camina despacito y tiene cuatro patitas...”.

- Cuento:

Todos muy atentos, la banda del ayuntamiento empieza a tocar. En un momento afinan cada instrumento. Tocan los tambores, los platillos y el trombón. La punta de la lengua entre los dientes, “¡t,t,t,t! ¡ta-ta!, ¡te-te!, ¡ti-to!, ¡ti-to!, ¡tu, ton, ton!”. La fiesta del Santo Patrono comenzó, hay payasos y gigantes de cartón. Terminó el día, terminó la fiesta. La alegría se acabó.

- Podemos pedirle a nuestro peque que repita palabras cómo: taza, tenedor, toro, tuyo tulipán, pelota, tortuga...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=876

FONEMA /K/

Si tiene dificultad en articular este fonema, pídelé que se siente en una silla y mire hacia el techo y que lo intente decir de ese modo.

- Onomatopeyas como el sonido /k/ “croac croac” de la rana
- Le podemos pedir que termine frase como: “Nos acostamos a dormir en una...”, “Para untar mantequilla utilizamos un ...”.

- Cuento:

Un día en una caballería nació un caballito café. Casi todos los días el caballito caminaba y corría muy contento por el campo. Un día se cansó de caminar y correr, saltando como canguro se fue por la carretera. Carlos el dueño del caballito estaba muy preocupado por que no lo encontraba. Don Camilo que iba en su carreta vio al caballito y lo reconoció por que tenía una cruz en la frente, lo recogió y lo llevó a casa de Carlos. El se puso muy contento cuando vio llegar a don Camilo con su caballito.



- Le podemos pedir que repita palabras como: casa, cama, quema, cosa, cuna, queso, boca...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=836

FONEMA /B/

Si tiene dificultad para pronunciar el fonema /B/ podemos pedirle que primero diga /A/ y después vaya cerrando los labios poco a poco hasta que pronuncia “BA”.

- Respiramos profundamente, inspirando el aire por la nariz y sacándol o por la boca mientras pronunciamos “bbbbbbbb”.
- Onomatopeyas con el sonido /b/. ¿Cómo hace la oveja? “beeee”. ¿Cómo es el sonido del tambor? “boom boom”.
- Cuento:

Vicente vendía globos que volaban muy bien. y con lo que ganaba ayudaba a sus abuelos. Los pintaba de verde, de violeta brillante... cuando los soltaba, los globos volaban veloces por las nubes.

- Pronuncia lentamente “ba, bo, bu, be, bi”.
- Palabras para repetir: bata, bebé, bebé, beso, boca. bolso, botella, bote, lobo, caballo, vela, vino, uvas, ventana...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=759

FONEMA /J/

Si tiene dificultad para hacer este fonema pídele que haga gárgaras con un vaso de agua.

- Onomatopeyas: como cuando nos reímos “jajaja, jejeje”
- Completar frases como: “El animal que tiene el cuello largo es la...”, “Los pájaros viven en una.... para que no se escapen”.
- Cuento:

Jose y Jorge son amigos y juegan mucho, porque son muy juguetones, les encanta jugar con los animales y siempre terminan cogiendo a su amiga la jirafa, porque desde pequeños jugaban a tejerle un abrigo con una madeja de hilo. Y Josefina su jirafa se ponía tan contenta que se quedaba a su lado mientras los pájaros cantaban.

- Repetimos palabras como: girasol, hoja, gelatina, jirafa, ojo...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=836

FONEMA /L/

- Hacemos como que cantamos una canción: “Lalalalalaaaa lalaloooo laliii...”.
- le pedimos que nos ayude a terminar frases como: “La vaca nos da ...”, “Escribo cartas con un ...”.
- Cuento:



Loli me enseña a leer. Loli lee león, yo leo león, Loli lee sol, yo leo sol, Loli lee luna, yo leo luna, Loli lee leche, yo leo leche. ¡Bravo ya se leer!

- Podemos pedir que nos repita palabras como: lado, lata, leche, loro, lana, lunes, luna...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=837

FONEMA /D/

Si tiene dificultad podemos pedirle que coloque los labios entreabiertos y la lengua apoyada en la parte interior de los dientes

- Onomatopeyas con el sonido /d/ el sonido de la campana “din don”.
- frases como: “Nuestra mano tiene 5 ...”, “Para jugar a la oca necesitamos fichas y un ...”, etc.
- Cuento:

Don dedito, tenía un dadito con el que jugaba con los demás deditos. Un día vio una mariposa colorada que estaba dando vueltas por todos lados. Don dedito quería junto con los demás amiguitos ser amigo de la mariposa así que la invitó a mermelada, y ella se puso colorada, de lo contenta que estaba.

- Pedir que repita palabras cómo: dado, dedo, dinero, día, doce, disco, dos, dama, dedal...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=740

FONEMA /G/

- Onomatopeyas de animales: ¿Cómo hace el perro? “guau guauuu”.
- Completar frases como: “El animal que pone huevos es la ...”, “El animal que hace miauuuu es el ...”.
- Pedir que repita palabras cómo: gato, gusano, ganar, gordo, guisante...
- Cuento:

“La abuela tiene un gato y una gata, la gata tuvo gatitos . La abuela le regaló uno a Gaby, el gatito toma leche, toma agua y le gustan las galletas, este gatito da mucha guerra. Gaby le pone un gorro en invierno.”

“El coche de papá es muy antiguo , tiene llantas muy delgadas, ayer fuimos a pasear y nos llevamos a pegi mi perrita, a ella le gustan las galletas. Todos jugamos con la pelota a meter goles. Comimos guayabas y golosinas. Terminamos cansados pero muy alegres”.

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=834

FONEMA /F/

Si tiene dificultad para pronunciar la /f/, pídele que se muerda ligeramente el labio inferior con los dientes superiores y sopla.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Onomatopeyas; imitamos como cuando silbamos “fiu fiuuu”.
- Completar frases como: “El fotógrafo toma una ...”, “Hay cosas bonitas y otras ...”.
- Repetición de palabras como: bufanda, estufa, foto, foca, feo...
- Cuento:

“Toda la familia está en fila de dos , solo falta Félix. Sale el fuerte, sale la foca y el elefante. Los leones saltan el fuego, seis focas pasan en fila, Toni y Loli se fijan en ellas, ¡Qué feas son las focas! ¡No! Esta foca no es fea . La perrita Felipa sale con su falda de felpa . Toda la familia disfruta y sale feliz de la función”.

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=515

FONEMA /LL/

- Poner la mano en el cuello puede ayudarle a percibir las vibraciones de este fonema.
- Completar frases como: “Para abrir la puerta necesitamos una ...”, “Para comer nos sentamos en la ...”, “El animal que pone huevos se llama...”
- Cuento:

“Hoy es un día muy lluvioso , a Yolanda se le olvidó la llave , y se quedó bajo la lluvia . ¡Mamá no ha llegado ! Y la calle está muy mojada . Yolanda espera a que se quite la lluvia bajo la marquesina . Llueve, llueve, llueve. Por fin llega mamá con la llave , Yolanda está muy mojada, se seca con la toalla y se toma un café con galletas”.

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=855

FONEMA /CH/

- Si tiene dificultad, puede empezar pronunciando, la /ñ/, junto con las diferentes vocales.
- Podemos preguntarle cómo hace el tren “Chuuu Chuuuuuu”.
- Que termine frases como: “Algo que sirve para cortar la carne es el ...”, “La sopa la comemos con la ...”.
- Cuento:

“Charito se chupa el dedo. Chelo, su mamá, le compro un chupón para que ya no se lo chupe . Su tío Chema le compró churritos y su tía Lencha le regaló un pastel de chocolate para su fiesta . El tío Nacho invitó a Charito a dormir en su rancho . En la mañana se despertó y desayuno churros y chocolate caliente . Luego regresó a su casa en el coche del tío Nacho”.

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=738



FONEMA /S/

Pídele que coloque los dientes juntos y que con la boca abierta sonriendo intente apagar una vela.

- ¿Cómo suena el silencio? “SSSSSssss”.
- Le pedimos que nos ayude a terminar las frases cómo: “Es redondito está en el cielo y nos da calorcito, se llama ...”, “Tiene cuatro patas y sirve para sentarse es la ...”.
- Cuento:
 “Un lindo día de sol , hubo una fiesta especial , con música de cigarras Todos fueron a la fiesta, no faltó ni un animal; la cigüeña con la garza y muy solo el pavo real . La cebra bailó en dos patas y el ciempiés con sus cien pies, y todos estuvieron felices y pidieron otra vez. Los osos comieron miel, el zorrillo coliflor, y al final lavó los trastes el osito lavador”.
- Pedir que repitan palabras como: sano, sapo silla, sólo, sube, sal, sol, sapo...
- Y también en posición inversa: pastel, bosque, pescado...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1148

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=624

FONEMA /R/

Para practicar este sonido, debemos recordarle al niño/a que mantenga la lengua en “las arruguitas” (alveolos) para producir el sonido. Deberá hacerlo con la lengua apoyada en los alveolos, soltando aire y de forma suave para que vibre la lengua.

- Podemos pedir que complete las frases: “El animal que tiene plumas y repite todo lo que se le dice es un ...”.
- Cuento:
 “El pirata Carlos es un marinero de altamar, le gusta mirar y comer caramelos, quiere quitarle la oreja al toro con una cuerda. Pero de repente, el barco gira, el pirata se ha perdido. Es de noche y no recuerda, el pirata quiere llegar a su casa, le espera su esposa para merendar. Regresa contento, corre, tira sin parar, y hasta el puerto va a llegar”.
- Repetición de palabras cómo: caracol, pera, araña, faro, paraguas, oreja...
- Así como en posición inversa: arco, árbol, carne, parque...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2229/Juego_Lince_R_suave.pdf

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=872

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=874&product_id=cnV0YV9jZXN0bz16b25hX2Rlc2Nhcmdhcy9tYXRlcmlhbGVzLzq3NC9Mb3Rvc18tUI9GaW5hbC5wZGY=

FONEMA /RR/

Hacer ejercicios cogiendo aire por la nariz y soltándolo fuertemente por la boca hará que los labios vibren, intenta que la lengua también vibre.

Si tiene dificultad para realizar este fonema, mira a ver si pronunciando “tra” le es más fácil.

- Cómo hace la moto “brrrm rrrrum”.
- Pedir que termine frases como: “A los gatos les gusta cazar ...”, “La sangre es de color...”.
- Cuento:
“Hoy nadie se aburre en el país de los ratones . Porque unos acarrear tornillos, otros hierros y rodetes , se preparan para la carrera del súper ratón . Con muchos apuros se arrastran acurrucados por los corredores oscuros para no despertar a Marramiaú . En un rincón la reina ratita les sonríe y los invita a preparar los motores . En un abrir y cerrar de ojos , salen corriendo todos . Al ganador le toca una barra de turrón y un pedazo d e chicharrón . Terminó la carrera, y todos regresan a sus rincones”.
- Repetición de palabras con erre en posición intermedia como: carro, carretera, perro, gorra, garrafa, correo...
- Así como palabras con erre en posición inicial de palabra: rana, rato, remo, risa, rosa, ropa...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/396/ACTIVIDADES%20FOTOC OPIABLES%20FONEMA%20ERRE.pdf

SINFONES CON R

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2267

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2261

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2245

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=916

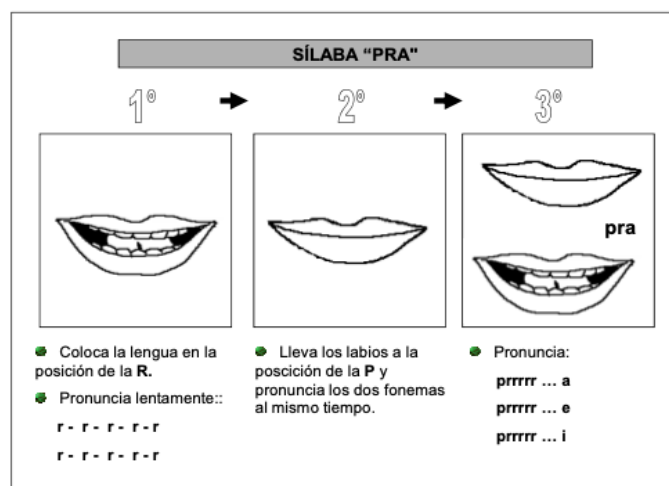
http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1745

1) /PRI/

- Pídele que pronuncie lentamente “ PRRR- A, PRR- A, PR-A, PRA,” (después lo haremos con las demás vocales).
- Pídele que repita las siguientes palabras: prado, prisa, premio, pronto, primo, primavera, promesa, premio...

Puedes encontrar más actividades

aquí: http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1385



2) /TR/

- Pídele que pronuncie lentamente: “TRRR- A, TRR-A, TR-A, TRA” (después con las demás vocales).
- Pídele que repita palabras cómo: trago, tripa, trompa, truco, trueno, trompeta, trenza, triángulo...

SÍLABA “TRA”

1º → 2º → 3º



- Coloca la lengua en la posición de la **R**.
- Pronuncia muy deprisa: taratarata... tara tra
- Pronuncia: torotoroto...toto tro

Pronuncialo muchas veces hasta que te salga: tra tra

3) /CR/

- Pídele que pronuncie lentamente: “CRRR- A, CRR-A, CR-A, CRA” (Haremos lo mismo con las demás vocales).
- Repetir palabras cómo: cráneo cráter, crema, cruz, cristal...

SÍLABA “CRA”

1º → 2º → 3º



- Coloca la lengua en la posición de la **R**.
- Pronuncia muy deprisa: caracaraca...cara cra
- Pronuncia: corocoroco... coro cro

Curucurucu...curu cru

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1389

4) /BR/

- Pídele que pronuncie lentamente: “BRRR- A, BRR-A, BR-A, BRA” (después con cada vocal).
- Pronuncie lentamente palabras como: brazo, abrazo, hombre, abrigo, abrir, broma, bruja...

SÍLABA “BRA”

1º → 2º → 3º



- Coloca la lengua en la posición de la **R**.
- Lleva la lengua hasta la posición de la **B** y pronuncia los dos fonemas al mismo tiempo: r-b - r-b - r-b - ...
- Pronuncia: b rrr - i

REPITE EL EJERCICIO VARIAS VECES

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1390

5) /DR/

- Pídele que pronuncie lentamente: “DRRR- A, DRR-A, DR-A, DRA” (después repetiremos lo mismo con las otras vocales).
- Pídele que repita palabras como: cocodrilo, mandril, dram, dragón drenar, edredón, cuadro, madre, padre...

SÍLABA “DRA”

1° → 2° → 3°



● Coloca la lengua en la posición de la **R**.

● Pronuncia muy deprisa: **daradaradara... dara dra**

● Pronuncia: **dorodorodoro...doro dro**

● Pronuncia lentamente: **daradaradara... dara dra**

● Pronuncia: **duruduruduru...duru dru**

Pronúncialo muchas veces hasta que te salga: **dra dra**

6) /GR/

- Pídele que pronuncie lentamente: “GRRR- A, GRR-A, GR-A, GRA” (después repetiremos la misma secuencia con las demás vocales).
- Pídele que repita palabras como: grande, grano, grito, ogro, gruta, grueso, grifo, grillo...

SÍLABA “GRA”

1° → 2° → 3°



● Coloca la lengua en la posición de la **R**.

● Pronuncia muy deprisa: **garagaragara... gara gra**

● Pronuncia: **gorogorogoro...goro gro**

● Pronuncia lentamente: **garagaragara... gara gra**

● Pronuncia: **guruguruguru... guru gru**

Pronúncialo muchas veces hasta que te salga: **gra gra**

Puedes encontrar más actividades aquí:

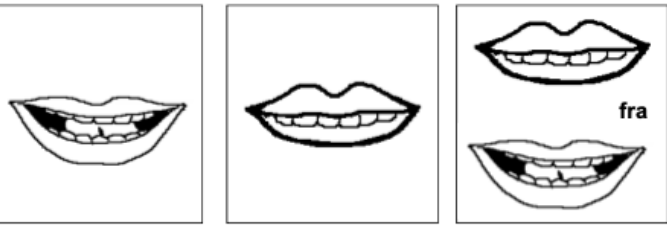
http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1386

7) /FR/:

- Pídele que pronuncie lentamente: “FRRR- A, FRR-A, FR-A, FRA” (después repetiremos lo mismo con las otras vocales).
- Pídele que repita las siguientes palabras lentamente: frasco, cofre, fruta, fresas, frutero, frío...

SÍLABA “FRA”

1° → 2° → 3°



● Coloca la lengua en la posición de la **R**.

● Leva la lengua hasta la posición de la **F** y pronuncia los dos fonemas al mismo tiempo: **r-f -r-f -r-f -r-f**

● Pronuncia: **frrr ...i**

● Pronuncia: **frrr...o**

● Pronuncia: **frrr ...u**

Puedes encontrar más actividades aquí: http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1387

SINFONES CON L

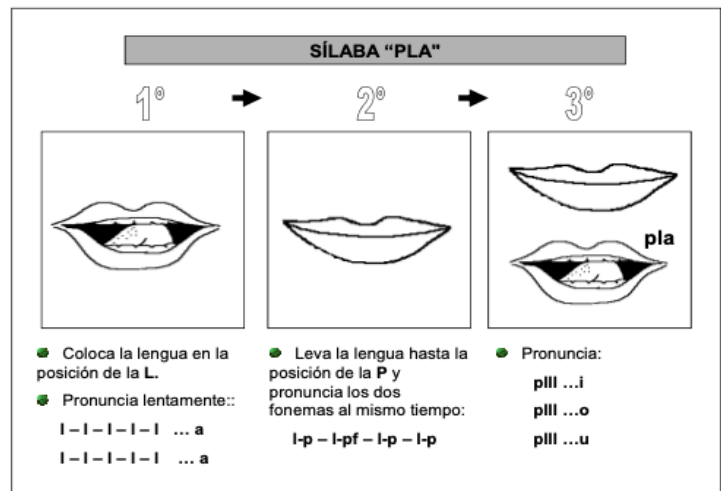
Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2224

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=888

1) IPLI

- Pídele que pronuncie lentamente: "FIII- E, FIII-U, FII-E, FIE", (después con cada vocal).
Pídele que repita palabras como: plato plátano, pleno, plomo, pluma, plutón, plumero, plancha...

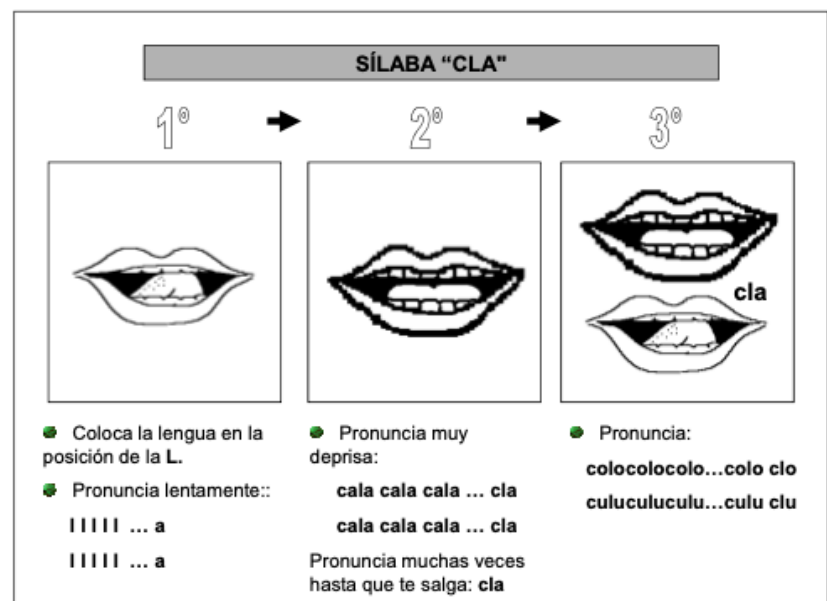


Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1385

2) ICLI

- Pídele que pronuncie lentamente: "CLLL-U, CLL-U, CLL-U, CL-U" (después con cada vocal).
- Pídele que repita palabras como: clase, club, clueca, claro, clavo, clip...



Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1389

3) /BL/

- Pídele que pronuncie lentamente: “BLLL- U, BLL-U, BL-U, BLU” (después con las otras vocales).
- Pídele que repita palabras como : tabla, sable, blindado, hablo, blusa, blusón...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1390

SÍLABA “BLA”

1º → 2º → 3º



bl

- Coloca la lengua en la posición de la L.
- Pronuncia rápidamente:
l l l l ... a
l l l l ... a
- Lleva la lengua hasta la posición de la B y pronuncia los dos fonemas al mismo tiempo:
l-b - l-b - l-b - ...
- Pronuncia:
b l l l - i
b l l l - o
b l l l - u

REPITE EL EJERCICIO VARIAS VECES

4) /GL/

- Pídele que pronuncie lentamente: “GLLL- E, GLL-E, GL-E, GL-E” (después con cada vocal).
- Pídele que repita palabras como: gladiola, gladiador, iglesia, globo, glotón, glucosa...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1386

SÍLABA “GLA”

1º → 2º → 3º



gla

- Coloca la lengua en la posición de la L.
- Pronuncia lentamente:
l - l - l - l - l ... a
l - l - l - l - l ... a
- Pronuncia muy deprisa:
galagalagala... gala gla
galagalagala... gala gla
Pronuncialo muchas veces hasta que te salga: gla gla
- Pronuncia:
gologologolo... golo glo
gulugulugulu... gulu glu

5) /FL/

- Pídele que pronuncie lentamente: “Fllll- e, Flll-u, Fll-e, Fle, (después con cada vocal).
- Pídele que repita palabras cómo: flaco, flan, flecha, flota, flúor, flor, florero...

Puedes encontrar más actividades aquí:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1387

SÍLABA “FLA”

1º → 2º → 3º



fla

- Coloca la lengua en la posición de la L.
- Pronuncia lentamente:
l l l l ... a
l l l l ... a
- Lleva la lengua hasta la posición de la F y pronuncia los dos fonemas al mismo tiempo:
l-f - l-f - l-f - l-f
- Pronuncia:
flll ... i
flll ... o
flll ... u

1.2.5. T.E.L. y RETRASO DEL DESARROLLO DEL LENGUAJE

Actividades posibles a trabajar con todos aquellos niños/as que presenten trastornos específicos del lenguaje y retraso en el desarrollo del mismo. Se plantean los ejercicios separados por áreas de trabajo.:

Actividades previas:

- Ejercicios de respiración y soplo: utilizando velas, plumas, globos, pajitas.
- Ejercicios bucofaciales (praxias bucofonatorias) tales como: abrir, cerrar la boca, besos sonrisa, sacar y meter la lengua, moverla hacia ambos lados.... Para adquirir agilidad y coordinación en los movimientos.

Gimnasia de la boca para hacer en casa



Imitación:

- Fomentar la imitación de gestos y sonidos onomatopéyicos de animales, medios de transportes, instrumentos musicales.
- Imitación de gestos naturales acompañados de su verbalización: dame, toma, más.

Identificación:

- Trabajar la identificación de objetos en un cuento, láminas., cuando se le pregunta por ello (identificar animales, alimentos, transportes, objetos de la vida cotidiana).
- Identificar: sonidos de animales, medios de transportes, instrumentos musicales, sonidos del propio cuerpo y sonidos del ambiente que nos rodea.

Discriminación:

- Discriminar entre silencio y sonido con juegos de movimiento en los que haya que moverse cuando suene la música y pararse cuando se pare.
- Localizar la dirección de determinados sonidos.
- Discriminar objetos por su color, forma.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Memoria:

- Actividades de asociación y memorias visuales.
- Identificar objetos reales en el contexto natural a través de un juego de búsqueda.
- Visualizar objetos en imágenes o en un cuento.
- Que el niño/a repita un sonido tras un modelo previo (dar palmadas, tocar un tambor, dar golpes en la mesa).
- Enseñar imágenes de objetos que conozca, darles la vuelta y preguntar dónde estaba una de las imágenes para que la señale.

Fonética:

- Producir sonidos vocálicos a través de juegos y/o canciones.
- Evocar sonidos aislados : /p/; /m/; /b/; /t/; /d/...
- Emitir sonidos seguidos por ejemplo: /br/; /fr/; /pl/...
- Emitir los sonidos anteriores añadiéndoles vocales: bra, pla, fla...
- Producir palabras bisílabas y a continuación palabras más largas.
- Juegos para hablar mejor partiendo siempre de situaciones donde el niño/a produce palabras y frases apoyándolo con imágenes visuales.



Sintaxis:

- Realizar frases simples que consten de un sujeto, un verbo y un complemento.
- Trabajar el presente, pasado y futuro centrado en un personaje.
- Producción de oraciones dirigidas realizándole preguntas en base a alguna situación, cuento, imágenes...
- Actividades de comprensión de frases, escuchar una oración y asociarla a la imagen.



Vocabulario:

- Actividades de evocación, juego del veo-veo, reconocer objetos tras una descripción.
- Trabajar con categorías semánticas, relacionando diferentes objetos con su familia, alimentos, animales, instrumentos musicales, medios de transporte, aseo, vestido...

Expresión:

- Dime ¿Por qué?
- Ordenar secuencias temporales y realizar preguntas sobre lo que ocurre. Acción-Causa.



- Evitar preguntas ¿Qué es esto? ¿Qué quieres?.
- Realizar preguntas ¿Qué es un coche o un camión? ¿Qué quieres un lápiz o un rotulador?

Se aconsejan a continuación algunas aplicaciones para llevar a cabo alguna de las tareas expuestas anteriormente. Buscar en Google Play:

“Las aventuras de Tate”; “Terapia del lenguaje y cognitiva con MITA”; “Reconoce y adivina los sonidos. Memory kids”; “Juego de memoria visual. Memory Kids”; “Expresarse: para niños gratis”; “Cuentos con juegos. Open Works” .



1.2.6. DISFEMIA/ TARTAMUDEZ

Pautas a recordar para los padres y madres:

- No completar o expresar las ideas que su hijo o hija quiere transmitirle, él o ella lo hará a su modo, con sus propias palabras.
- No le transmita impaciencia, nerviosismo, mantenga el contacto visual de forma natural.
- Escuche pacientemente lo que su hijo o hija le diga, y no cómo lo dice.
- Reduzca el número de preguntas a su hijo o hija, evite realizar muchas preguntas sin darle tiempo para responder.
- Haga comentarios sobre lo que su hijo o hija haya dicho o hecho, haciéndole saber de esta forma que usted le está prestando atención.
- No pedirle que hable más rápido ni corregirlo/a con frecuencia.
- Espere unos segundos para responder a su hijo/a, esto ayuda a calmar las cosas y alivia la tensión del momento, con lo cual hará que la situación de habla sea algo agradable para él/ ella.
- Procure que todos los miembros de la familia aprendan a escuchar y a esperar turno antes de hablar a los niños y niñas, se les hace más fácil hablar cuando no hay interrupciones y cuentan con la atención de los demás.
- Evite forzar al niño o niña a realizar demostraciones de sus habilidades verbales al resto.

Actividades para practicar

- Ejercicios respiratorios

- Respiratorios propiamente dicho:
 - Inspiración nasal y espiración oral.
 - Tomar conciencia de la propia respiración en el plano horizontal, sentados o de pie.
 - Respirar pausadamente.
 - Respirar rápidamente.
 - Respiración nasal, oral.
 - Respiración intermitente conteniendo el aire en el diafragma.
 - Inspiración nasal y emitir una vocal (a, o, u).
 - Inspiración y espiración nasal comprobando cómo se empaña un espejo.
- Soplo
 - Mover bolas de algodón.
 - Derribar cajitas de cerillas.
 - Hinchar globos.
 - Pasar agua de un vaso a otro usando pajitas.



- Soplar velas fuertemente y apagar al primer soplo.
- Soplar velas suavemente, manteniendo la llama a distintas distancias.
- Soplar juegos con bolitas de plástico.
- Soplar con una pajita dentro de un vaso de agua haciendo burbujitas.
- Soplar tiras de papel.
- Soplar molinillos.
- Soplar matasuegras.

- Ejercicios de vocabulario

- Con la ayuda de imágenes sin texto: enumerar los objetos, describir su forma, color... e indicar las acciones que en ellas se están realizando.

- Ejercicios de frases sencillas

- Proponer al menor una palabra, para que realice una frase corta con esta y la emita lentamente.
- Construcción de sus propias frases, primero proponiendo palabras y luego sin proponérselas.
- Hacer frases, proponiéndole dos palabras, la frase deberá realizarse con una sola espiración de aire, pero haciendo una pausa en medio de la frase.
- Fomentar conversaciones naturales.
- Reconstrucción de una narración fácil, inventar una historia sobre un tema determinado.
- Descripción de imágenes o fotografías sin texto.

- Ejercicios de lectura

Podemos realizar diferentes ejercicios de lectura ya que al tener las palabras escritas, es más fácil ser consciente de la longitud de la frase a decir, además de contar con los signos de puntuación (puntos y comas) que nos ayudarán a hacer las pausas necesarias para volver a tomar aire y poder continuar la lectura sin interrupciones ni bloqueos.

¡Recuerda! Cuando sientes que no puedes seguir hablando porque te has bloqueado o no te sale la palabra... ¡Tranquil@! No pasa nada. Haz una pausa, respira profundo e intenta continuar. Repítelo tantas veces como necesites.

* Si el niño/a no sabe leer, podemos hacerlo nosotros/as e invitarlo/a a repetir con nosotros/as. Se le debe dar un modelo de oración sencilla a un ritmo tranquilo y haciendo las pausas necesarias.

Puedes utilizar los enlaces que encuentras a continuación o elegir un libro que te guste mucho:

Poemas:

<https://www.quiainfantil.com/ocio/poesias/5-bonitos-poemas-cortos-de-animales-para-ninos/>



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

<https://www.mundoprimeria.com/poemas-infantiles>
Microcuentos:
<https://www.bosquedefantasias.com/microcuentos-cortos>
Fábulas:
<https://www.bosquedefantasias.com/fabulas-infantiles-cortas>
Cuentos (muy completo):
<https://www.mundoprimeria.com/cuentos-infantiles-cortos>

- Ejercicios de *role-playing* y generalización

Para favorecer generalizar lo que vamos aprendiendo en las sesiones de logopedia, también debemos hacer juegos de role-playing o puesta en escena para simular otras situaciones o lugares y poder practicar lo aprendido. A continuación, proponemos varias ideas:

- Jugar a las compras
- Jugar a los médicos
- Jugar a un concurso de cantantes
- Simular que llamamos a un restaurante para pedir comida a domicilio
- Simular que llamamos a una agencia de viajes para pedir precios
- En este enlace podrás encontrar más ideas:
<https://www.juegoideas.com/2018/09/21/13-juegos-de-roles-para-ninos/>

1.2.7. DISGLOSIA

Mostramos a continuación una serie de pautas y recursos para los niños/as que presentan, dentro de la comunicación oral, "Disglosia", con el objetivo de ofrecer un refuerzo de las actividades realizadas durante las sesiones de logopedia, mediante el apoyo y trabajo de las familias en casa.

Es importante tener presente que la rehabilitación logopédica junto a la implicación familiar permite generalizar aprendizajes, potenciar habilidades y fomentar la comunicación con los más pequeños.

Recomendaciones: para realizar las actividades propuestas hay que tener en cuenta que la duración de cada actividad no debe ser muy grande, dado que podemos saturar al niño/a; es importante ir variando las actividades para mantener su interés y motivación. Teniendo en cuenta esta recomendación, la duración del conjunto de actividades será de 30 min.



Mejorar las características sonoras: mediante la discriminación auditiva y fonológica.

- Podemos trabajar esta pauta mediante el uso de juguetes que tengamos en casa, como medios de transporte (coches de juguete, de policía, bomberos, guagua o puzzles de este tipo de temáticas) o muñecos de animales de granja. Realizaremos los sonidos onomatopéyicos de cada animal (por ejemplo la vaca hace "muuu"). Además, podemos presentar el sonido "muuu" y dejar que el niño/a busque el animalito al que corresponde dicho sonido, de esta forma podremos asegurarnos de que el niño/a discrimina e identifica el sonido. En caso de no disponer de este tipo de recursos podemos usar algunas de las herramientas que podéis encontrar en los siguientes enlaces:



https://www.youtube.com/watch?v=1KYbmGkn_Zw&t=251s

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2018/05/discriminacion-auditiva-laminas-para-trabajar-las-onomatopeyas.pdf>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/01/onomatopeyas-de-una-mirada-especial.pdf>

- Para aquellos niños de una edad más avanzada (5 años en adelante) podemos trabajar propuestas de pares mínimos (son dos sonidos relacionados articulatoriamente que al ser intercambiados cambia su significado, por ejemplo, "peso-beso"), que nos ayudan a trabajar la discriminación auditiva. Podemos realizar



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

nosotros mismos listas de palabras o imágenes. Además, disponemos de los siguientes recursos:

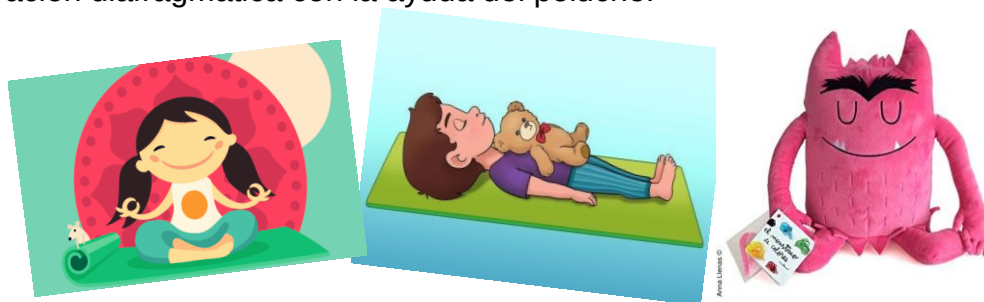
http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/712/Cuadernillo_actividades_ficha_registro_loto.pdf

<https://drive.google.com/file/d/15cIWdRz1SxCWhRGTZk9qDwgkYfgFi-l/view>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=SLRhRCIYSWw&feature=emb_logo

Trabajar la respiración, la coordinación fono-respiratoria y el soplo.

- Podemos poner música relajante, como por ejemplo música piano disney, baby queens.. entre otros que conozcamos que puedan motivar al niño/a a la hora de hacer las actividades de coordinación fono-respiratoria. Podemos realizar esta actividad a la hora de la siesta, antes de irnos a dormir o en un momento en que necesitemos relajarnos con el niño/a. Para ello necesitaremos echarnos boca arriba ya sea en una colchoneta, sobre mantas acolchadas en el suelo, o en la misma cama. Como herramienta usaremos un muñeco de peluche ligero que le guste mucho al niño/a. A continuación, enseñaremos al niño/a a realizar una adecuada respiración diafragmática con la ayuda del peluche.



Primero le diremos: "ahora vamos a respirar con -nombramos al muñeco"- . Se lo colocamos en la barriga al niño y le decimos: "vamos a mover el muñeco con la barriga mediante la respiración. Cogemos aire despacio por la nariz, mientras la barriguita se va hinchando y vemos como el muñeco sube. Ahora vamos soltando el aire poco a poco por la boca, mientras la barriguita se va desinflando, y el muñeco baja". Es importante que el adulto realice también la actividad junto con el niño/a, para que pueda ser un modelo imitativo y favorecer así el aprendizaje.

- Para trabajar el soplo podemos usar pompas de jabón, apagar velas (siempre con supervisión de un adulto), o soplar bolitas de papel de colores con una pajita (se pueden incluso hacer carreras inventando caminos y una meta, pudiendo ser el premio un dulce o caramelo). Siempre es importante reforzar positivamente al niño/a cada vez que tenga iniciativa y sea capaz de hacer la actividad.





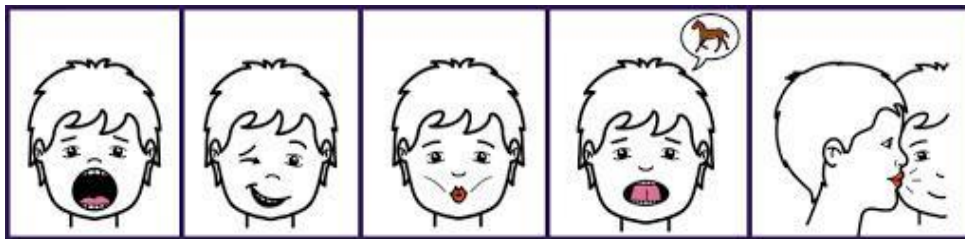
Rehabilitación miofuncional: Consiste en la realización praxias de movilidad, elasticidad y tono de la musculatura lingual, velar y labial.

- Para trabajar la movilidad, elasticidad y el tono de la musculatura, podemos realizar una variedad de ejercicios linguales y orales con el apoyo de un espejo para poder vernos mientras hacemos los ejercicios y generalizar así el aprendizaje. Para ello, podemos hacer los ejercicios que se proponen en los siguientes enlaces:

<https://www.dropbox.com/s/bgs8rhecccdwajq/PRAXIAS%20Y%20ONOMATOPEYAS.pdf>

https://es.scribd.com/fullscreen/44935804?access_key=key-1vybrkaf9z1mgoybvqne

https://www.youtube.com/watch?v=g_Is2wh1xlw&t=144s



El desarrollo lingüístico general y el componente fonético-fonológico en particular.

Podemos trabajar articulación y asociación de los sonidos de los fonemas. Además, podemos trabajar la conciencia fonológica, el lenguaje expresivo y aumento de su léxico receptivo- expresivo (vocabulario). Para ello podemos trabajar las siguientes propuestas:

<https://mega.nz/#!/CkNnHAoR!mQiTYhileUp6hfP4DhebophcNMy1CO9WFbd5F6aKoVk>

https://mega.nz/#!/y11TGCBb!HF4zcTr4lfbhChiwZgGBVpQ1pRfU3fR2_nYwaVXPGFQ

https://mega.nz/#!/S49TzKRY!B75tuTWpv7VIOqA1PQkiaAXJ2QP4H_7h4JDW1XpOcbA

<https://mega.nz/#!/KkNhwS4Y!zw40IMsCGSDFGuC9sfHWSng3m0rptFNXWA8qlFF4d50>

<https://mega.nz/#!/7s1mEaRJ!ZYDUWGnp7OwNIPvFYiMMAsXQRI2-eKjMHg34ZITgcBg>

<https://mega.nz/#!/i5M3gSzZ!CNICAAtJ7T0qyzogsPue-C1xFKNAZPUHS4JugfBfppA>

https://mega.nz/#!/O8EV3a7Z!sNLZ-hu10sHwi-JqEcU_qxbKXL5pVr7FnNyO1nftmps



Algunas aplicaciones que pueden ser de ayuda:

LAUGH & LEARN™ ANIMAL SOUNDS FOR BABY		• VOCABULARIO • ATENCIÓN. • DISC. AUDITIVA. • ONOMATOPEYAS. • CAUSA-EFECTO.	https://itunes.apple.com/es/app/animal-sounds-for-baby/id415894286?mt=8	https://play.google.com/store/apps/details?id=air.fisherprice.com.animalsounds&hl=es
--	---	---	---	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.fisherprice.com.animalsounds&hl=es>

123 KIDS FUN MUSIC LITE		• ATENCIÓN. • DISC. AUDITIVA. • INSTRUMENTOS. • CAUSA-EFECTO.	https://itunes.apple.com/us/app/123-kids-fun-music-lite/id417961213?mt=8	https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.rosmedia.music
----------------------------	---	---	---	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.rosmedia.music>

FIESTA DEL ABC DE LOLA FREE		• VOCABULARIO • ATENCIÓN. • DISC. AUDITIVA. • LECTOESCRITURA	https://itunes.apple.com/es/app/fiesta-del-abc-de-lola-free/id723401952?mt=12	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.beiz.lolapartyre&hl=es
--------------------------------	--	--	---	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.beiz.lolapartyre&hl=es>

APRENDER A LEER		• VOCABULARIO. • MÉTODO LECTOR.	NO DISPONIBLE	https://play.google.com/store/apps/details?id=air.InmobiliariaMovil&hl=es
--------------------	---	---	---------------	---

<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.InmobiliariaMovil&hl=es>

Esperamos que estas breves notas sean de utilidad para orientar a las familias.

2. ALIMENTACIÓN

2.1. RECHAZO DE ALIMENTOS E INICIACIÓN A NUEVAS TEXTURA

- Asegurarnos de que el ambiente en el que el/la niño/a come sea tranquilo. Tenemos que estar pendientes de aquellos detalles que no le gusten (no relacionados con la comida). Por ejemplo, a algunos/as niños/as les molestan los ruidos altos, por lo que podemos evitar utilizar electrodomésticos como la licuadora, exprimidora, micro-ondas durante el momento de la comida...
- Tener en cuenta todos los factores que rodean el momento de la comida: lugar, mobiliario, personas, sonidos, luz... ya que hay ocasiones en las que el rechazo de alimentos puede relacionarse con factores ambientales.
- Dejar siempre definida la hora, duración y el lugar de las comidas. Lo ideal es que el/la niño/a coma sentado/a en la mesa, con los pies apoyados en una superficie plana y que nos podamos situar en frente de él/ella.
- Antes de las comidas, es bueno estimular la zona oral mediante diferentes juegos orales como canciones o praxias. También podemos ofrecerle diferentes juegos de soplo, como pompas de jabón, pitos o silbatos. Si nos lo permite podemos hacer toques con presión en la región oral, o utilizar un vibrador facial en la zona oral para estimularla (en un contexto de juego).
- Evitar el uso de tablets, teles o algún otro aparato electrónico durante las comidas.
- Procurar no ofrecerle antes de las comidas líquidos o algún otro tipo de alimento, para que no interfiera en su apetito
- Es importante llevar unos buenos hábitos alimenticios, no debemos ofrecerle únicamente alimentos que acepte, como por ejemplo, dulces o fritos.
- No mezclar los diferentes alimentos.
- Utilizar apoyos visuales para anticipar la secuencia en la que se le presentarán los diferentes alimentos, de esta forma el/la niño/a podrá predecir lo que va a suceder y reducir la posible ansiedad.
- Empezar siempre por lo que a el/la niño/a puede soportar. Primero debe tolerar los alimentos (a través de la vista o compartiendo espacio con ellos), luego interactuar o acercarse a los alimento a través de utensilios como los cubiertos, cuencos, etc... Más adelante debe ser capaz de aceptar el olor de la comida, luego tocarla y por último probarla.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Investigar y encontrar aquellas texturas (crujientes, suaves, ásperas...) o sabores (dulce, salado, ácido...) que más le gusten. Una vez lo sepamos, podemos empezar a intentar introducir alimentos de este tipo, ya que hay mayor probabilidad de que los acepte.
- Dejar que el/la niño/a investigue y experimente con los alimentos a través de los diferentes sentidos antes de llevarlos a la boca. Debemos permitirle que se manche y esté en contacto con los diferentes estímulos del alimento.
- Utilizar cantidades menores al principio, y poco a poco, a medida que las vaya tolerando, ir aumentándolas.
- Reforzar positivamente las aproximaciones que vaya haciendo al comer, como por ejemplo, dejar que el tenedor se aproxime a la boca.
- Incentivar la participación activa de el/la niño/a en su alimentación, aunque sea solo por periodos cortos.
- Comer con él/ella. Podemos sentarnos frente a él/ella y comer lo mismo, de esta forma estamos haciendo de modelo.
- Tener paciencia y respetar el tiempo y los gustos de el niño/a. Algunos niños/as necesitan un mayor tiempo para procesar los diferentes estímulos relacionados con los alimentos.
- No debemos forzarle a probar algo que no quiere, tenemos que intentar que él/ella tome la decisión de llevarse los alimentos a la boca (que los pruebe). Nunca debemos engañar, ya que si lo hacemos, el niño/a desconfiará de nosotros/as.
- Cuando probemos con alimentos nuevos o difíciles de tolerar debemos hacerlo en momentos del día o de la semana en el que el/la niño/a esté tranquilo/a y relajado/a. Nosotros/as también debemos hacerlo con calma y sin prisas.
- Incorporar nuevos alimentos de forma gradual y en situaciones de juego.
 - 1º Ponérselo al lado, que lo vea y lo tolere.
 - 2º Ofrecerle poquita cantidad.
 - 3º Que lo toque, lo huela y lo explore aunque no lo introduzca en la boca.
- Hacer combinaciones divertidas con los alimentos para que la comida le llame la atención. Para algunos niños/as, pueden ser interesantes los alimentos de colores contrastantes. Debemos buscar y probar.





- Prepararle/a para los cambios. Poner algún elemento nuevo en juegos conocidos, de acuerdo a su nivel y grupo de edad. Cuanto más aprenda a adaptarse a los cambios, más recursos internos tendrá para autorregularse.



- Podemos utilizar cajas de plástico y llenarlas de diferentes alimentos como por ejemplo, frutas. Si rechaza tocarlas con las manos, podemos empezar primero por los pies. Una vez las tolere con los pies, podemos volver a intentar que las toque con las manos.
- Que nuestros/as niños/as se nieguen a comer no es fácil. Tenemos que aceptar la situación y llevarla con paciencia. ¡Es un desafío que podremos vencer!



2.2. ADAPTACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

2.2.1. MASTICACIÓN

Actividades previas para conseguir un mascado.

En este caso se puede hacer uso de los siguientes recursos:

- La chupa anti atragantamiento

Trabajar con alimentos que crujen, por ejemplo: risis, papas, manzana, galletas, palitos de pan...

Para que sea más seguro, estos alimentos se pueden insertar en la chupa e introducirlos por los molares, por un lado y por el otro, alternándose, para que ellos masquen el alimento con movimientos de apertura y cierre mandibular.



- Los cepillos Nuk

Untarlos de nocilla o mermelada, para trabajar la lateralización, de un lado al otro o en las comisuras de los labios para que el/la menor, saque la lengua y vaya en su búsqueda.

Otra manera de trabajar la lateralización de forma similar, podría ser con chupa chups redondos o untando el borde de sus labios con nocilla o mermelada, de forma que, su lengua realice los movimientos que intervienen en el proceso de lateralización de la lengua.



- Mordedores

Se pueden utilizar directamente entre los molares, aprovechando las texturas de los mismos o de igual forma untándose con alguna sustancia.





Pautas para niños y niñas iniciados en la masticación.

Trabajar siempre con alimentos de fácil masticación.

Alimentos de fácil masticación

- ✓ **Huevo:** En forma de tortilla, revueltos, fritos o cocidos (sin yema o con ella).
- ✓ **Pescado:** Sin espinas, preferiblemente cocidos o acompañados de salsas de sabor suave (p.ej.: la salsa con la que se guisa el pescado o tipo mayonesa). Ejemplos: emperador, salmón, merluza, mero...
- ✓ **Carnes y productos cárnicos:** Admitidas las consistencias y preparaciones que se citan a continuación, siempre y cuando estén tiernas y jugosas y preferiblemente acompañadas de salsas (espesas y homogéneas). Carne picada, hamburguesas, albóndigas, salchichas de textura homogénea (cortadas en trozos muy pequeños y en forma no cilíndrica), pastel de carne, jamón cocido, relleno de croquetas o empanadillas.
- ✓ **Productos lácteos:** quesos con textura blanda (queso fresco, quesos semicurados).
- ✓ **Frutas blandas:** Maduras (peladas y sin semillas), cocidas, asadas o en almíbar (excepto macedonias a base de frutas de tamaño similar al guisante o maíz). P.ej.: plátano, papaya, pera... Evitar frutas duras tipo manzana cruda.
- ✓ **Verduras y hortalizas cocidas:** zanahoria, calabacín, pimiento asado/de piquillo... Tomate: crudo entero (sin piel y sin semillas, quitando el líquido, con el grado de madurez que le proporcione consistencia blanda), triturado o tamizado. Papa: cocida, frita (no crujiente), aplastada/escachada.
- ✓ **Otros:** pan de leche/bombon, galletas blandas, papas de bolsa tipo risi...

Alimentos a evitar

- ✗ **Alimentos con textura mixta:** Mezclas de líquido y sólido: sopas con pasta, verdura, carne o pescado. Leche con cereales, muesli o galletas. Yogures con trozos.
- ✗ **Alimentos que desprenden líquido:** Sandía, melón, naranja, mandarina...
- ✗ **Alimentos que no forman bolo:** Arroz, legumbres enteras, guisantes...
- ✗ **Alimentos pegajosos:** Leche condensada, miel, bollería, caramelos, chocolate, pan blanco o de molde...
- ✗ **Alimentos resbaladizos:** Que se dispersan por la boca: guisantes, arroz, legumbres enteras (lentejas, garbanzos), moluscos, pasta...
- ✗ **Alimentos con fibras duras:** Espárragos, apio, piña, lechuga...
- ✗ **Alimentos con pieles o semillas:** Frutas y vegetales que incluyen piel o semillas (mandarina, uvas, tomate, guisantes, soja).
- ✗ **Alimentos duros y secos:** Pan de cereales, frutos secos.
- ✗ **Alimentos con...** Pielas, grumos, huesos, tendones y cartílagos; pescados con espinas.

Teniendo en cuenta las siguientes pautas:

- No estar distraído con la televisión o teléfono, poniendo atención a la comida.
- Cortar todo en trozos pequeños para ayudarles a masticar mejor o presentar los alimentos escachados por un tenedor, en base a las necesidades del niño o la niña.
- Introducir el alimento entre los molares, primero por un lado, luego por el otro.
- Vigilar que el alimento es triturado por los molares de un lado y del otro, con la ayuda de la lengua. Mientras se le pueden dar pautas verbales, por ejemplo: “mastica”, “ pásalo de un lado a otro”.
- Comprobar que el alimento es triturado antes de ser tragado.

2.2.2. DISFAGIA EN NIÑOS

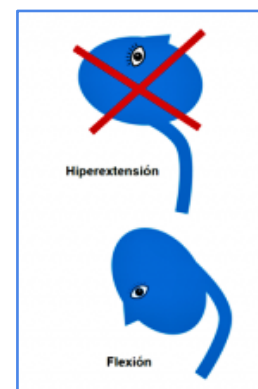
Continuar con las recomendaciones específicas que su logopeda le haya dado con anterioridad: tamaño y material de la cuchara, posturas, adaptaciones de dieta o alimentarias...

- Debemos dar de comer a nuestros niños/as en un ambiente tranquilo, sin ruidos o estímulos que los/las puedan distraer.



- Evitar que el/la niño/a esté físicamente incómodo/a hará que se encuentre más a gusto, por lo que debemos prestar atención a que no esté mojado/a, que tenga el pañal limpio, etc...

- Es esencial que tenga una adecuada postura a la hora de comer. Los pies deben estar apoyados en una superficie plana, las rodillas estar flexionadas a 90° y la cadera, tronco y cabeza estar alineados. La espalda debe contactar con el respaldo de la silla. La cabeza debe estar en una ligera flexión y se recomienda que la distancia entre la mandíbula y el cuello sea de 45° a 90°. Si tienen lecho u otro tipo de adaptaciones para el control postural deben utilizarlo. Por lo general, Los niños/as que comen en sillas adaptadas, deben tenerla alineada a unos 90-95°.



- Evitar al máximo que extienda el cuello hacia atrás mientras traga, ya que se pueden producir aspiraciones. Por eso es importante que al darle de comer lo hagamos sentados, a su misma altura.
- Al introducir la cuchara en la boca, debemos hacerlo de forma paralela a la lengua, en el centro. Luego debemos hacer una ligera presión sobre esta (hacia abajo y en la parte media). Lo ideal es esperar a que el niño/a recoja el alimento con los labios antes de sacar la cuchara.



- Asegurarnos de que ha tragado el alimento antes de seguir dándole más. Tenemos que tener paciencia y seguir su ritmo.

- Tenemos que intentar que la ingesta sea a una hora del día en el que el/la niño/a no suela estar cansado/a o tener sueño.

- Evitar introducir comida en su boca si empieza a llorar, ya que podría llegar a aspirar el alimento.

- Debemos evitar darle toques en los mofletes o moverle la cabeza cuando le demos de comer, ya que esto incrementa el riesgo de que pueda haber alguna aspiración.

- Es importante estabilizar la mandíbula durante la alimentación para favorecer el control lingual. Para ello podemos formar una "L" con los dedos índice y pulgar y con ellos agarrar la mandíbula. A la vez podemos doblar el dedo corazón y colocarlo debajo del mentón (en la zona de la papada).



- Anticiparle al niño/a cuando le vayamos a meter la comida en la boca (en aquellos casos con dificultad visual) de forma oral o dando un toque en el labio inferior con la cuchara, antes de meterla directamente en la boca.

- Si mantiene mucho tiempo el alimento en la boca, podemos ejercer una ligera presión ascendente en el labio inferior para estimular el inicio de la tragada.



- Podemos deslizar nuestro dedo desde la punta de la barbilla hacia la garganta (sin llegar a presionar la tráquea), para favorecer la tragada.

- Podemos hacer una "v" con nuestros dedos y hacer movimientos de pincelado desde el borde de la barbilla hasta el esternón para favorecer la deglución.

- Al dar de beber agua, debemos apoyar el vaso en los labios de el/la niño/a y esperar a que el/ella sea quien absorba el agua poco a poco. No debemos derramar el agua directamente en la boca.





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

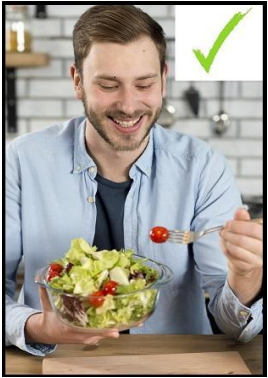
2.2.3. DISFAGIA EN ADULTOS

Continuar con las recomendaciones específicas que su logopeda le haya dado con anterioridad:

- Debemos comer en un ambiente tranquilo, sin ruidos o estímulos que nos puedan distraer y sin prisa.



- Mantener una correcta posición: sentados, sin cruzar los pies que deberán estar apoyados en el suelo, la espalda debe contactar con el respaldo de la silla. La cabeza debe estar en una ligera flexión y se recomienda que la distancia entre la mandíbula y el cuello sea de 45° a 90°.
- Evitar hablar mientras se come.
- Comer poco a poco: trocear la comida en porciones pequeñas, poner pocas cantidades de comida en la boca, masticar bien los alimentos dirigiendo el bolo alimenticio con el movimiento lateralizado de la lengua hacia los molares.



- Esperar a que la boca esté limpia y sin residuos antes de la siguiente cucharada.



- Los alimentos deben tener la temperatura adecuada.





- Evitar alimentos que irriten y desgaren la mucosa de la cavidad oral como galletas, pan tostado, rosquilletas.



- Evitar alimentos que se conviertan en masa pastosa, arroz excesivamente cocido, pan de molde, pastas dulces.

- Se recomienda que la hora de las comidas siempre que sea posible la misma, evitando horas de cansancio y somnolencia.



- Tener limpia la boca es esencial para mantener hidratada la mucosa, para estimular la salivación. Además, nos ayuda a evitar la proliferación de las bacterias e impide que el alimento se pegue a la boca.

- El uso del cepillo eléctrico es recomendable; además de mejorar la limpieza bucal proporciona con la vibración información sensitiva a las encías, a los

ADAPTAR LA POSICIÓN Y LA TÉCNICA EN LAS COMIDAS

- Alimentar cuando esté completamente despierto
- Evitar distracciones mientras come
- Alimentar siempre incorporado
- Mantener la barbilla ligeramente hacia abajo cuando trague
- Introducir porciones pequeñas de alimento en la boca
- Mantener un ángulo no inferior a 45° o sentado durante 30' después de comer



MEDIDAS DE HIGIENE BUCAL

Mantener una correcta higiene de la cavidad bucal **ANTES Y DESPUÉS** de cada comida para evitar infecciones u otros problemas bucales

dientes y a la lengua.

REHABILITACIÓN

Estimulación de la cara y boca

Realizaremos masajes para ayudar a mejorar la sensibilidad y movilidad en la cara y en la boca. Para ello, podemos dar masajes circulares y prolongados con presión en las mejillas y sobre los labios. Se puede incluir vibración con el mismo cepillo de dientes eléctrico o con un vibrador facial.

Es importante no abandonar el interior de la boca, para ello trabajamos con el dedo índice, introduciéndolo por las mejillas y recorriendo las encías, el interior de los labios e incluso la lengua y el paladar.

Recomendamos que acuda al apartado **ESTIMULACIÓN OROFACIAL** (punto 1.1.1. del índice), donde podrá encontrar información más detallada y específica sobre cómo realizar los masajes.

Gimnasia oral

Para ganar movilidad, fuerza y destreza en la lengua, en los labios y en las mejillas es conveniente hacer ejercicios de “gimnasia oral” llamados praxias.

Listado de praxias bucofonatorias

Conviene realizar estos ejercicios todos los días durante 10 minutos después de los masajes faciales. Se recomienda realizarlos primero delante de un espejo pequeño para tener mayor control de los movimientos y así poder corregirlos.

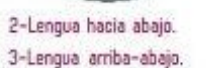
PRAXIAS LINGUALES
(repeticiones de tres)



1-Lengua hacia arriba.



2-Lengua hacia abajo.



3-Lengua arriba-abajo.



4-Lengua hacia los lados (derecha-izquierda).



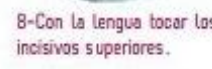
5-Con la punta de la lengua acariciar el labio superior en ambos sentidos.



6-Con la punta de la lengua acariciar el labio inferior en ambos sentidos.



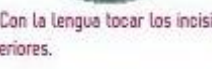
7-Recorrer con la lengua los labios.



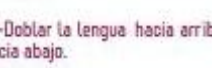
8-Con la lengua tocar los incisivos superiores.



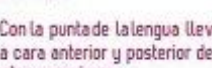
9-Con la lengua tocar los incisivos inferiores.



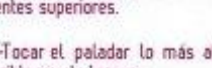
10-Doblar la lengua hacia arriba y hacia abajo.



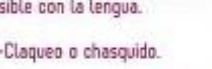
11-Con la punta de la lengua llevarla a la cara anterior y posterior de los dientes superiores.



12-Tocar el paladar lo más atrás posible con la lengua.



13-Claqueo o chasquido.



14-Empujar con la punta de la lengua los incisivos superiores e inferiores.

PRAXIAS LABIALES



1-Extender los labios enseñando los dientes.



2-Poner morros.



6-Morder el labio superior.



7-Morder el labio inferior.



3-Poner morros y llevarlos a izquierda y derecha.



5-Meter los labios entre los dientes y moverlos hasta que no se vean los bordes rojos.



8-Vibrar los labios-pedreretas.



9- Silbar.

4- Sacar morros y sonreír.

PRAXIAS DE MANDÍBULA Y MEJILLAS



1-Abrir la boca despacio y cerrarla rápidamente.

2-Abrir la boca rápidamente y cerrarla despacio.



3-Hinchar ambos carrillos.



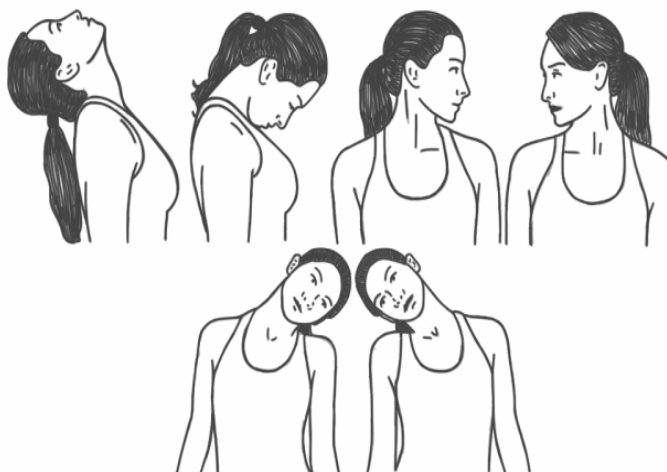
4-Hinchar los carrillos y apretar los labios impidiendo que salga el aire (dar golpe en la mejilla para que salga el aire de forma explosiva).

Relajación

Es importante trabajar la relajación de la musculatura del cuello para facilitar la adquisición de un tono muscular apropiado y necesario para conseguir un proceso de la deglución normal.

Indicaciones para su ejecución: Se recomienda no efectuar los ejercicios con rapidez, evitando los movimientos que causen molestia o dolor. Realizar entre 5 y 10 repeticiones de cada ejercicio, 1 o 2 veces al día y de ser posible frente a un espejo para controlar la posición del resto del cuerpo.

1. En posición sentada y con la espalda recta realizar media rotación de cabeza partiendo desde el pecho y llevando la cabeza hacia el hombro derecho e izquierdo.
2. Efectuar un estiramiento lateral del cuello intentando acercar la oreja a un hombro, regresar al centro y repetir hacia el otro hombro.
3. Con la cabeza en diagonal hacia el hombro derecho, efectuar un balanceo lento hacia abajo y atrás varias veces.
4. Igual al anterior, pero con la cabeza en diagonal hacia el hombro izquierdo.
5. Girar la cabeza hacia la derecha mirando por encima del hombro, mantener la posición durante 5-7 segundos y regresar al centro.
6. Igual al anterior, pero girando la cabeza hacia el lado contrario.
7. Bajar la cabeza hasta el pecho, mantener la posición 5-7 segundos y llevarla hacia atrás suavemente, regresar al centro.



Recomendamos que acuda al apartado **Estiramientos de cuello y tercio superior de la espalda** (punto 3.2.2. del índice), donde podrá encontrar información más detallada y específica sobre cómo realizar este tipo de ejercicios.

Respiración y soplo

Un buen dominio de la función respiratoria facilitará conseguir un patrón respiratorio diafragmático adecuado. Además, las tareas de soplo permitirán que el paladar blando aumente su fuerza y tono.

Ejercicio de respiración

1 Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.

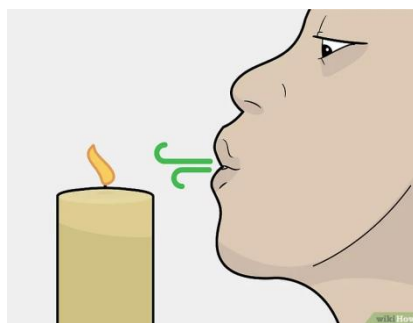
2 Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de las manos.

3 Comenzar a respirar por la nariz y notar cómo se va llenando de aire la bolsa. Inspirar durante 3-5 segundos.

4 Exhalar el aire por la boca despacio repetir 10 veces los ejercicios de respiración seguidos.

Ejercicio de soplo

Utilizaremos una vela la cual colocaremos a una altura y distancia que nos permita mantener una postura corporal adecuada.



Una vez esté encendida la vela, cogeremos aire por la nariz mientras se hincha el diafragma. Posteriormente, soltaremos el aire por la boca soplando sobre la vela logrando apagarla, repetir 10 veces este ejercicio.

Otra variación de este ejercicio: al final en lugar de apagar la vela al exhalar el aire por la boca, lo que haremos es soltar el aire muy despacio permitiendo que la luz de la vela tintinee sin que esta se termine de apagar, repetir 10 veces el ejercicio.

Podemos realizar este tipo de ejercicios diariamente por la mañana, por la tarde o por la noche como un ritual. Es importante practicar regularmente los ejercicios.



Maniobra de MENDELSON

Se trata de una maniobra que se aplica para aumentar la seguridad y la eficacia del proceso deglutorio.

El paciente debe mantener la laringe elevada unos segundos tras la deglución. Lo haremos colocando los dedos sobre el cartílago tiroides (nuez) y ejerciendo una leve presión hacia arriba, acompañando el movimiento deglutorio y luego manteniendo elevadas las estructuras (el cuello).

Es recomendable que esta maniobra se realice con la colaboración de un familiar para poder gestionar la colocación de los dedos sobre el tiroides (nuez) y realizar una leve presión hacia arriba. No obstante, el paciente puede autorrealizarse la maniobra haciéndolo despacio y sin realizar movimiento bruscos. A continuación, aportamos un enlace de un video tutorial donde explica de forma más visual como realizar la maniobra. <https://www.youtube.com/watch?v=pQuklGltQ8>



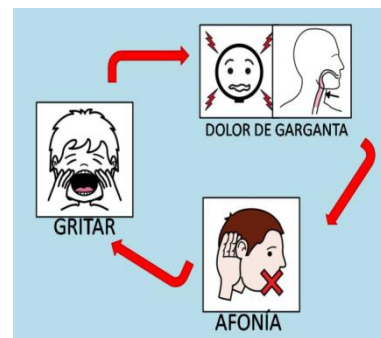
3. PATOLOGÍA DE VOZ

3.1. DISFONÍA

Recuerda llevar en la medida posible una buena higiene vocal, ésto debe formar parte de tu día a día para una mejora y un buen condicionamiento de tus cuerdas vocales.

Pautas de higiene vocal

- Tomar agua. (Sorbos frecuentes). Realizar gárgaras, humidifican el tracto fonatorio.
- Limitar el consumo de alcohol y cafeína, ambos deshidratan los pliegues vocales, lo que puede producir daño en los tejidos.
- Evitar hablar fuerte. Hacerlo o gritar con mucho ruido de fondo puede empeorar el problema vocal. Es bueno utilizar un volumen moderado, tener un tono óptimo, y un ritmo adecuado, sin agotar el aire respiratorio ni competir con los ruidos ambientales.
- Descansar y dormir suficiente. Por lo menos de 7 a 8 horas de sueño por día.
- Toser o carraspear para limpiar la laringe puede aumentar la tensión de las estructuras fonatorias. Sorber pequeñas cantidades de agua puede aliviar la irritación de la garganta. Evitar la voz susurrada.
- Hablar en un tono claro y óptimo.
- Vocalizar correctamente y despacio, no hablar con la boca entreabierta.
- No utilizar el aire residual, no agotar el aire al hablar.
- Permanecer en ambientes bien ventilados con un grado de humedad adecuado. Protegerse de irritantes ambientales como el polvo, químico, cigarrillos, aire seco, aire acondicionado...
- No utilizar productos de limpieza que desprendan vapores tóxicos sin tomar las debidas precauciones de ventilación y protección.
- Evitar cambios bruscos de temperatura (calefacción, aire acondicionado,...)
- Prestar atención al estrés (físico y mental). La voz se relaciona con las emociones (tensión o depresión pueden reflejarse). No gritar cuando se está enfadado o ansioso.
- Mantener un ritmo de vida lo más sano posible; orden de horario, sueño suficiente, deporte. reduciendo así el descontrol emotivo y el desequilibrio personal.
- Prestar atención a las alergias. Éstas pueden ser la causa del abuso vocal.
- Mantener una buena postura.
- Realizar lavados nasales.
- Prestar atención al reflujo gástrico. Sensación de ácido en la boca pueden ser síntomas cuando el ácido del estómago llega a la laringe y produce problemas vocales. Es preciso seguir una dieta adecuada, comer al menos 3 horas antes de ir a dormir, tener una dieta equilibrada y evitar comidas picantes y productos lácteos.



3.1.1. Disfonía hiperfuncional

A. Ejercicios para la actitud postural:

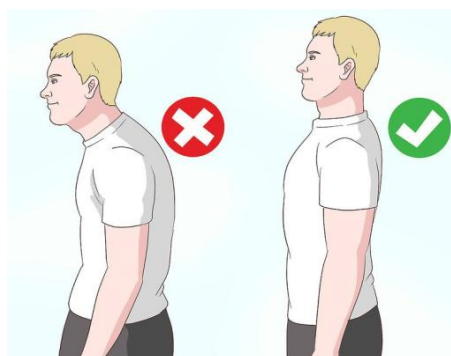
Con los ejercicios que marcaremos a continuación lo que intentaremos es conseguir mejorar la voz con el menor esfuerzo. Para ello es importante que trabajemos sobre el equilibrio de la musculatura del cuerpo.

Para comenzar podemos trabajar sobre la *verticalidad* si quieres puedes hacerte un masaje en la planta de los pies, puedes también utilizar una pelota de goma con pinchos. Ésto, te va a dar consciencia del apoyo al suelo. Otro ejercicio que puedes hacer, es separar un poquito los pies, que queden a la altura de los hombros, dar pequeños saltitos descalzo levantando los talones y apoyando sólo los dedos de los pies. Estos saltos, no tienen que ser grandes recuerda que es suficiente con pequeños saltitos de los talones.



Si puedes, trabaja delante de un espejo donde puedas observar la colocación de tu *columna vertebral*, ésta no debe mantenerse recta forzosamente. Los ejercicios de saltitos que mencionamos anteriormente harán que tengas una buena postura.

Agacharte doblando el tronco, con movimientos de flexión de la cadera sobre los muslos, hacer pequeñas basculaciones de la pelvis te ayudará a percibir la posición correcta. Así trabajaremos todo lo que es la parte de la *cintura pélvica*. También puedes realizar otros ejercicios, con estos trabajaremos todo lo que la parte *dorsal* cómo doblarte hacia delante y tener la sensación de desenroscarte, o buscar sensaciones como la de ascender por una cuerda con la fuerza de los brazos o de sentirte sostenido por cuerda desde la nuca, todo esto, hará que encuentras una posición óptima.



Recuerda que el equilibrio no sólo viene por un buen apoyo plantar y una buena colocación de la columna, los *hombros* también son muy importantes, para tener un buen equilibrio. Para sentir que los hombros se colocan de una manera adecuada puedes efectuar rotaciones suaves de delante atrás y viceversa. Otro ejercicio que puedes realizar es la elevación de los hombros, como si quisieras tocarte los oídos y descenderlos a nivel normal, repetidamente.



El *cuello* también toma un papel importante por lo que hacer movimientos suaves laterales, mirando de un lado al otro despacito, varias veces, otro ejercicio de cuello puede ser el de subir la cabeza mirando hacia el cielo y bajarla mirando hacia el suelo. Intentar acerca primero una oreja a su hombro y después hacerlo con la otra oreja, también será bueno para que tu cuello no sólo esté relajado sino mantenga una buena postura a la hora de mantener el equilibrio.



B. Relajación para pacientes con disfonías funcionales hipertónicas:

NOTA IMPORTANTE: Las personas que tengan un disfonía hipercinética, será mejor que **no** utilice técnicas globales de relajación.

<https://youtu.be/a5H6OM6aENQ>.

Las personas con disfonías hipercinéticas, sería mejor que la trabajase con alguien que sepa actuar sobre los músculos contracturados.

C. Respiración:

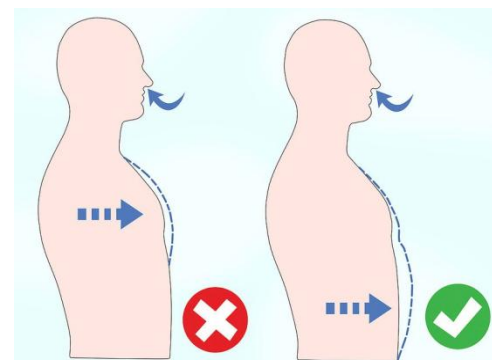
Para tener una buena respiración, ésta debe:

- Ser una respiración costodiafragmática.
- Controlar tu aire a la hora de espirarlo.
- Y conseguir que tengas una buena coordinación entre la fonación y la respiración.

Empezaremos trabajando la respiración costodiafragmática. Si te es difícil, realizarla te propongo una serie de ejercicios que te ayudarán a ser consciente.

Puedes colocarte en una postura de animal a cuatro patas y respirar tomando el aire por la nariz y soltándolo por la boca, con esta postura podrás ser más consciente que el aire se lleva a toda la parte del diafragma, ve enderezándote poco a poco sin perder la conciencia de hacia dónde va la respiración. Otro ejercicio que puedes realizar, es soplar por una pajita tapando el extremo opuesto a la boca sin dejar salir el aire.

Una vez que tengas conciencia de hacia dónde va el aire, es importante que ahora te observes delante de un espejo y sentado o de pie vuelvas a hacer este tipo de respiración. Observa que los músculos del cuello no se tensan, ni elevas los hombros al respirar.



Ejercicios de Respiración:

Puedes comenzar realizando un ejercicio con una vela, e intenta moverla cuando sueltes el aire por la boca, sin apagarla, recuerda hacerlo suavemente.

A continuación vamos a realizar una serie de ejercicios de respiración, que los dividiremos en dos grupos;

A) Básicos: (Repetir 3 veces)

Inspiración: 1 sg	Inspiración: 2 sg	Inspiración: 3 sg
Retención: 3 sg	Retención: 3 sg	Retención: 3 sg
Expiración: 1 sg	Expiración: 1 sg	Expiración: 1 sg
Inspiración: 1 sg	Inspiración: 1 sg	Inspiración: 1 sg
Retención: 3 sg	Retención: 3 sg	Retención: 3 sg
Expiración: 2 sg	Expiración: 3 sg	Expiración: 1 sg

B) Avanzados:

Ejercicio aumentando el tiempo de inspiración. Repite 3 veces cada uno.

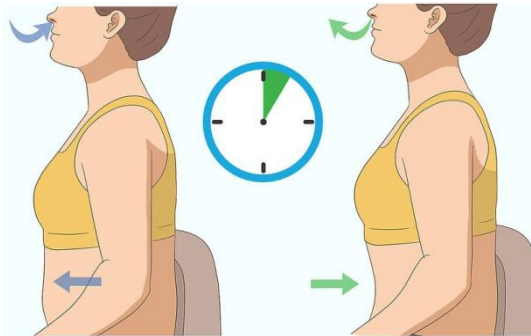
Inspiración:	2	4	6	8	10
Retención:	3	3	3	3	3
Expiración:	1	1	1	1	1

Ejercicio aumentando el tiempo de inspiración y retención. Repite 3 veces cada uno.

Inspiración:	2	4	6	8	10
Retención:	2	4	6	8	10
Expiración:	1	1	1	1	1

Ejercicio aumentando el tiempo de espiración. Repite 3 veces cada uno.

Inspiración:	5	5	5	5	5
Retención:	3	3	3	3	3
Expiración:	2	4	6	8	10





Antes de comenzar a trabajar sobre la fonación vamos a recordar aquellas cosas que nos debemos dejar hacer porque nos causan tensión, en nuestro aparato fonador. Para eso debemos observar:

- que no elevemos la barbilla,
- nuestros músculos maseteros no pueden estar contraídos, con una relajación de mandíbula que tenga un movimiento de descenso. La boca se queda entreabierta cuando está en estado de reposo.
- nuestra lengua debe permanecer plana adelantada pegada a nuestros incisivos inferiores y relajada, no debemos colocarla hacia atrás en retracción.

Para relajar todo nuestro aparato fonador y que todo esté en una perfecta colocación realizaremos una serie de ejercicios.

Ejercicios buco-fonatorios:

Ejercicios de movimientos de la lengua:

- Sacar la lengua e intentar tocar la nariz, y después la barbilla, apoyando la lengua en el centro del labio.
- Sacar la lengua lo máximo posible y volverla a meter, en movimientos repetidos.
- Sacar la lengua muy poquito, sin casi abrir la boca, de forma que solo aparezca la puntita entre los labios.
- Llevar la lengua de lado a lado, tocando sólo las comisuras labiales, primero despacio y después más rápido.
- Sacar la lengua y mantenerla recta fuera de la boca, intentando no apoyarla en el labio inferior.
- Abrimos la boca con la punta de la lengua intente tocarse todos los dientes por delante, recorriendo todos los dientes, paletas, colmillos premolares y después bajando hacia los dientes inferiores y recorriéndolos también todos.
- Subir y bajar la lengua dentro de la boca, tocando el paladar superior detrás de las paletas para bajar y tocar detrás de los incisivos inferiores.
- Empujar con la lengua las paletas, con movimientos cortos y continuos y después los incisivos inferiores.
- Hacer gárgaras.
- Poner la lengua gorda y ponerla plana.

Ejercicios con los labios:

- Sonreír todo lo que se pueda y después poner los labios en forma de beso.
- Morder el labio superior con los dientes inferiores (suavemente)
- Morder el labio inferior con los dientes superiores.
- Poner boquita de pez.
- Vibrar los labios como cuando hacemos pederretas.
- Inflar las mejillas como si fuéramos a inflar un globo.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Ejercicios con la boca.

- Abrir y cerrar la boca grande.
- Mover la mandíbula inferior, de lado a lado.
- Bostezar intentando mantener los labios cerrados.
- Pensar que tenemos un huevo duro dentro de la boca para tener la sensación de amplitud. No retraer la lengua.

Ejercicios para una buena articulación:

Disfonías hipertónicas:

Mientras masticamos de forma exagerada, teniendo en cuenta que nuestra mandíbula no se tense sino simplemente la dejamos caer, varias veces, articulando /ma/, /mo/ .

Para percibir cómo resuena en nuestra boca el sonido podemos decir (mmm) cómo cuando nos gusta una comida, entonándola ascendentemente.

Ejercicios para trabajar La Voz:

A) Disfonías hipertónicas: Trabajaremos hasta lo que normalmente hayamos realizado con nuestra logopeda en las sesiones de SJD.

Empezamos con fonaciones suaves, recuerda;

- Realizar una respiración costo-diafragmática pero no con exceso de aire, antes de comenzar la fonación sopla un poco de aire, esto te ayudará a la realización correcta de los ejercicios.
- Posición de ahuecamiento: velo paladar elevado y la lengua baja (cómo si estuvieras bostezando con disimulo)
- Soltar el aire poco a poco de forma continua, a medida que vas articulando cada grupo vocálico.
- No debe oírse la espiración, evita susurrar.
- Y no te olvides de la lengua recuerda apoyarla en los incisivos inferiores.

2 Vocales:

AA.AO-AU-OA-OO-UA-UO-UU

3 Vocales:

AAA-AAO-AAU-AOA-AOO-AOU-AUA
AUO-AUU-OAA-OAO-OAU-OOA-OOO
OOU-OUA-OUO-OUU-UAA-UAO-UAU
UOA-UOO-UOU-UOA-UUO-UUU



4 Vocales

AAAA-AAAO-AAAU-AAOA-AAOO-AAOU-AAUA
AAUA-AAUU-AOAA-AOAO-AOAU--AOOA-AOOO
AOOU-AUAA-AUAO-AUAU-AUOA-AUOO-AUOU
AUUA-AUUO-AUUU-OAAA-OAAO-OAAU-OAOA
OAOO-OAOU-OAUA-OAUO-OAUU-OAAA-OAAO
OOAU-OOOA-OOOO-OOUU-OUAA-OUAO-OUAU
OUOA-OUOO-OUOU-OUUA-OUUO-OUUU-UAAA
UAUU-UAAU-UAOA-UAOO-UAOU-UAUA-UAUO
UAUU-UOAA-UOAO--UOAU-UOOA-UOOO-UOOU
UUAA-UUAA-UUAA-UUAU-UUOA-UUOO-UUOU
UUUA-UUUO-UUUU

A continuación te dejo una imagen con más ejercicios que puedes realizar, no olvides preparar todo tu aparato fonador y respiratorio, para realizarlo correctamente.

1. COMBINACIONES DE DOS VOCALES

AA	AE	AI	AO	AU
EA	EE	EI	EO	EU
IA	IE	II	IO	IU
OA	OE	OI	OO	OU
UA	UE	UI	UO	UU

2. COMBINACIONES DE TRES VOCALES

AAA	AAE	AAI	AAO	AAU
AEA	AEE	AEI	AEO	AEU
AIA	AIE	AII	AIO	AIU
AOA	AOE	AOI	ACO	AOU
AUA	AUE	AUI	AUO	AUU
EAA	EAE	EAI	EAO	EAU
EEA	EEE	E EI	EEO	EEU
EIA	EIE	EII	EIO	EIU
EOA	EOE	EOI	EOO	EOU
EUA	EUE	EUI	EUO	EUU
IAA	IAE	IAI	IAO	IAU
IEA	IEE	IEI	IEO	IEU
IIA	IIE	III	IIO	IIU
IOA	IOE	IOI	IOO	IOU
IUA	IUE	IUI	IUO	IUU
OAA	OAE	OAI	OAO	OAU
OEA	OEE	O EI	OEO	OEU
OIA	OIE	OII	OIO	OIU
OOA	O OE	O OI	O O O	O O U
OUA	OUE	OUI	O U O	O U U
UAA	UAE	UAI	UAO	UAU
UEA	UEE	UEI	UEO	UEU
UIA	UIE	UII	UIO	UIU
UOA	UOE	UOI	UO O	UO U
UUA	UUE	UUI	U U O	U U U



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Ahora realizaremos una serie de vocalizaciones con la /M/, si te cuesta hacerlo con este fonema, puedes también intentarlo con otros fonemas cómo son /B/, /N/, /R/, o /D/. Recuerda no apurar el aire hasta el final, y poner la voz en forma de soplo.

MAMMAM - MAMMEM - MAMMIM - MAMMOM -MAMMUM

MAMM - MAEM -MAIM - MAOM - MAUM

- Ahora comenzaremos a realizar unos ejercicios de escala recuerda vocalizar, ahuecear, no apurar el aire hasta el final, pasa de una nota a otra suavemente, pon la voz en forma de soplo y recuerda observar como vibra tus mejillas tu maxilar superior y la nariz.

1. ESCALA DO-RE-DO

(do)BA	(re)A	AM(do)	BE	E	EM	BI	I	IM	BO	O	OM	BU	U	UM
KAAAM	KEEEM	KIIM	KOOOM	KUUUM										
CHAAAM	CHEEEM	CHIIIM	CHOOOM	CHUUUM										
DAAAM	DEEEM	DIIM	DOOOM	DUUUM										
FAAAM	FEEEM	FIIM	FOOOM	FUUUM										
GAAAM	GUEEEM	GUIIM	GOOOM	GUUUM										
JAAAM	JEEEM	JIIIM	JOOOM	JUUUM										
LAAAM	LEEEM	LIIM	LOOOM	LUUUM										
MAAAM	MEEEM	MIIIM	MOOOM	MUUUM										
NAAAM	NEEEM	NIIIM	NOOOM	NUUUM										
ÑAAAM	ÑEEEM	ÑIIIM	ÑOOOM	ÑUUUM										
PAAAM	PEEEM	PIIM	POOOM	PUUUM										
RAAAM	REEEM	RIIM	ROOOM	RUUUM										
SAAAM	SEEEM	SIIM	SOOOM	SUUUM										
TAAAM	TEEEM	TIIM	TOOOM	TUUUM										
VAAAM	VEEEM	VIIM	VOOOM	VUUUM										
YAAAM	YEEEM	YIIM	YOOOM	YUUUM										
ZAAAM	ZEEEM	ZIIM	ZOOOM	ZUUUM										

2. ESCALA RE-DO-RE

(re)BA	AM(re)	BE	E	EM	BI	I	IM	BO	O	OM	BU	U	UM
KAAAM	KEEEM	KIIM	KOOOM	KUUUM									
CHAAAM	CHEEEM	CHIIIM	CHOOOM	CHUUUM									
DAAAM	DEEEM	DIIM	DOOOM	DUUUM									
FAAAM	FEEEM	FIIM	FOOOM	FUUUM									
GAAAM	GUEEEM	GUIIM	GOOOM	GUUUM									
JAAAM	JEEEM	JIIIM	JOOOM	JUUUM									
LAAAM	LEEEM	LIIM	LOOOM	LUUUM									
MAAAM	MEEEM	MIIIM	MOOOM	MUUUM									
NAAAM	NEEEM	NIIIM	NOOOM	NUUUM									
ÑAAAM	ÑEEEM	ÑIIIM	ÑOOOM	ÑUUUM									
PAAAM	PEEEM	PIIM	POOOM	PUUUM									
RAAAM	REEEM	RIIM	ROOOM	RUUUM									
SAAAM	SEEEM	SIIM	SOOOM	SUUUM									
TAAAM	TEEEM	TIIM	TOOOM	TUUUM									
VAAAM	VEEEM	VIIM	VOOOM	VUUUM									
YAAAM	YEEEM	YIIM	YOOOM	YUUUM									
ZAAAM	ZEEEM	ZIIM	ZOOOM	ZUUUM									



- Ahora comenzaremos a trabajar con las palabras, recuerda todo lo trabajado anteriormente, pasa de una palabra a la otra despacio. No te olvides de poner la voz en forma de soplo, y notar cómo vibra, tu maxilar superior, las mejillas y la nariz.

MADRE	BABA	DADO	LANA	NADA
MAGIA	BAÑO	DAMA	LAZO	NANA
MALO	BARCA	DATA	LATA	NAIPE
MAPA	BATA	DAÑO	LAMA	NACE
MAZO	BAZO	DAGA	LASTRE	NACHO
MECA	BELLA	DEDO	LEMA	NENE
MENTA	BEDEL	DEJA	LENTO	NETO
MERA	BESO	DESDE	LERDO	NERVIO
MESA	BELGA	DEBE	LEGA	NEGRO
META	BEBE	DENTRO	LECHE	NEXO
MICA	BICHO	DICHO	LIMA	NIEVE
MIRRA	BINGO	DIJO	LIZA	NIÑO
MISA	BISEL	DIENTE	LIJA	NICHO
MIRLO	BILLAR	DIQUE	LINDA	NIDO
MITO	BIZCO	DIME	LIENZO	NIETA
MODA	BOBA	DOMA	LOMA	NOBLE
MONO	BOCA	DOTE	LONCHA	NOTA
MORO	BORDE	DORA	LOBA	NOMBRE
MOTO	BOSQUE	DOCE	LOGRE	NOCHE
MOZOBOTA	DOBLE	LOCA	NORMA	
MUDA	BUENO	DUCHA	LUPA	NUCA
MULO	BURRO	DUDA	LUCHA	NULO
MUCHA	BUSCA	DUENDE	LUZCA	NUBE
MURO	BUSTO	DURA	LUNA	NUNCA
MULTA	BUZO	DULCE	LUCE	NUERA



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

- Ahora por último trabajaremos con algunas frases, recuerda realizar la respiración costodiafragmática, soltar el aire despacio desde el abdomen, vocalizar, ahuecar bien, no utilices todo el aire hasta el final y pasar de una palabra a otra suavemente. Recuerda que vibra la voz en el maxilar superior, mejillas y nariz.
 - Colocó la cómoda junto al rincón.
 - La abrazadera se soltó y quebró el tubo.
 - No acostumbro a hablar con palabras vacuas.
 - Acompañó la barcaza durante toda la ruta.
 - Al ladrón que robó al banco de Caracas lo hallaron en Colombia.
 - No volverá a madrugar tanto como para contemplar el alba.
 - La pancarta era colorada y azul.
 - Todos colaboraron para la subasta.
 - Los colonos lucharon contra los nativos.
 - Los pájaros volaban bajo la luz del sol.
 - La mampara del baño es de color blanco.
 - Lava el cubo de la basura que se ha manchado.
 - Toma todas las cartas y mándalas por correo.
 - Me gusta jugar en la playa a las palas.

3.2.2. Disfonía por parálisis de cuerda vocal

A. Postura

Como hemos comprobado en las sesiones, la postura es un requisito elemental para la correcta producción de la voz. Por ello, debemos cuidarla tanto de pie, sentados como acostados. Manteniendo una posición erguida y relajada que no impida la correcta función de los músculos de la respiración.

B. Estiramientos de cuello y tercio superior de la espalda

Para poder iniciar el entrenamiento vocal, es de vital importancia estirar previamente la musculatura. A continuación tienes unas imágenes con los estiramientos a realizar. Realiza 3 veces cada ejercicio y recuerda que debes estirar, no hacerte daño ni sentir dolor.

- Elevar hombros ambos a la vez y dejar caer.
- Elevar hombros alternos y dejar caer (primero sube un hombro, dejalo caer y repite con el otro).
- Rotar hombros hacia adelante y rotar hombros hacia detrás.
- Estirar girando la cabeza lentamente hacia la izquierda y luego a la derecha, hasta donde podamos.
- Inclinar el cuello a un lado (como si fuésemos a tocar con la oreja el hombro) y con la mano sujetar la cabeza y estirar el brazo contrario hacia el suelo (Realizar con ambos brazos).
- Pasamos el brazo por delante del pecho y con el contrario sujetamos por el codo hacia nosotros (Realizar con ambos brazos).



C. Respiración

ACTV. 1. Realizamos 5 respiraciones profundas.

ACTV. 2. Realizamos una inspiración por la nariz, mantenemos los segundos indicados y espiramos por la boca con las siguientes pautas:

Nº de inspiraciones	Segs. Que aguantamos	Nº de espiraciones
1	3"	1
1	3"	2
1	3"	3
1	3"	4
1	3"	3
1	3"	2
1	3"	1

Nº de inspiraciones	Segs. Que aguantamos	Nº de espiraciones
1	3"	1
2	3"	1
3	3"	1
4	3"	1
3	3"	1
2	3"	1
1	3"	1



D. Lax-Vox

ACTV. 1. Realizamos 3 veces cada una de las siguientes pautas:

- “UUUUUU” (Una “u” larga y continua)
- “U” “U” “U” “U” (Varias “u” cortas)
- uuuUUU (La “u” sube de volumen)
- UUUuuu (La “u” baja de volumen)

ACTV. 2. Intentamos cantar una canción, como cumpleaños feliz, con la letra “u”.

E. Facilitación del cierre glótico

Cada día realizaremos un bloque de palabras de la actividad 1 y un bloque de palabras de la actividad 2.

ACTV. 1. Decimos la siguiente lista de combinaciones, cuidando la respiración siendo uno mismo quien controle el aire y haciendo el agarre de la silla junto con la articulación del sonido /K/.

Bloque 1

CHAKA	CHAKE	CHAKI	CHAKO	CHAKU
CHEKA	CHEKE	CHEKI	CHEKO	CHEKU
CHIKA	CHIKE	CHIKI	CHIKO	CHIKU
CHOKA	CHOKE	CHOKI	CHOKO	CHOKU
CHUKA	CHUKE	CHUKI	CHUKO	CHUKU

Bloque 2

KAPA	KAPE	KAPI	KAPO	KAPU
KEPA	KEPE	KEPI	KEPO	KEPU
KIPA	KIPE	KIPI	KIPO	KIPU
KOPA	KOPE	KOPI	KOPO	KOPU
KUPA	KUPE	KUPI	KUPO	KUPU

Bloque 3

PLAKA	PLAKE	PLAKI	PLAKO	PLAKU
PLEKA	PLEKE	PLEKI	PLEKO	PLEKU
PLIKA	PLIKE	PLIKI	PLIKO	PLIKU
PLOKA	PLOKE	PLOKI	PLOKO	PLOKU
PLUKA	PLUKE	PLUKI	PLUKO	PLUKU



ACTV. 2. Decimos la siguiente lista de combinaciones, cuidando la respiración siendo uno mismo quien controle el aire y haciendo el agarre de la silla junto con la articulación del sonido /K/.

Bloque 1

PATAKA	PATAKE	PATAKI	PATAKO	PATAKU
PETEKKA	PETEKE	PETEKI	PETEKO	PETEKU
PITIKKA	PITIKE	PITIKI	PITIKO	PITIKU
POTOKA	POTOKE	POTOKI	POTOKO	POTOKU
PUTUKA	PUTUKE	PUTUKI	PUTUKO	PUTUKU

Bloque 2

PAKATA	PAKATE	PAKATI	PAKATO	PAKATU
PEKETA	PEKETE	PEKETI	PEKETO	PEKETU
PIKITA	PIKITE	PIKITI	PIKITO	PIKITU
POKOTA	POKOTE	POKOTI	POKOTO	POKOTU
PUKUTA	PUKUTE	PUKUTI	PUKUTO	PUKUTU

Bloque 3

KAPATA	KAPATE	KAPATI	KAPATO	KAPATU
KEPETA	KEPETE	KEPETI	KEPETO	KEPETU
KIPITA	KIPITE	KIPITI	KIPITO	KIPITU
KOPOTA	KOPOTE	KOPOTI	KOPOTO	KOPOTU
KUPUTA	KUPUTE	KUPUTI	KUPUTO	KUPUTU

F. Coordinación fono-respiratoria

Cada día realizaremos uno de los tres bloques, pero antes es recomendable que trabajemos la resonancia. Para ello, repite 3 veces la “mmm” como hemos trabajado en sesión: proyectando los labios (como un morro) y sintiendo la vibración en los labios.

Bloque 1

- Cuando enciendas la lámpara, procura no tocar el cable.
- Ese coche viejo, está mal aparcado.
- Mientras no cambies de actitud, no te perdonaré.
- Siempre que sale por la noche, se toma una copa de más.
- No, no molestes al jefe, porque está reunido.
- Cuando sonó el himno, todo el mundo guardó silencio.
- Todos los animales del zoo, están bien atendidos.
- No hay cosa más hermosa, que una puesta de sol.
- Los chicos de esa pandilla, deberían estudiar más.
- Si quieres que salgamos temprano, tendrás que ayudarnos.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Bloque 2

ACUOCOMPLEJOS	ANTIENLAZANTE	ANTRAQUINONA	AZOBENCENO
BIOPOLIMEROS	BROMOBENCENO	CALORÍMETRO	CARBOXILICO
CIANOCOMPLEJOS	CICLOBUTADIENO	COPOLIMERACION	CROMATOGRAMA
DEGRADABILIDAD	DESOXIRRIBOSA	ESPECTROSCOPIA	ESTERIFICACION
FOSFORILACION	ISOPROPENO	OLIGOELEMENTOS	TETRACICLINAS

Bloque 3

- Los coches que ves por la carretera, son todos españoles.
- Cuando vengas a visitarme, te llevaré en coche.
- Si deseas viajar en avión, vete a los Estados Unidos.
- Si tu hermano me ayuda, acabaré pronto.
- Los libros de cubierta fuerte, suelen ser más caros.
- Esas montañas rocosas, están nevadas todo el año.
- Todas las ciudades grandes sufren problemas semejantes.
- Aunque apruebes el inglés, no irás de vacaciones.
- Las estrellas del zodiaco no están a nuestro alcance.
- Cuando hayáis hecho las camas, bajáis a desayunar.
- Donde tú vayas, iremos todos.

4. PATOLOGÍA NEUROLÓGICA

4.1. AFASIA

- ❖ Trabajar habilidades cognitivas a través de tareas que fomenten la atención, memoria visual, memoria verbal, auditiva, etc. **Ejemplo:** con la colaboración de algún familiar poner varios objetos en una superficie y memorizar el orden, cambiarlos de posición y recordar la secuencia, eliminar algún objeto y adivinar cuál falta.
- ❖ Trabajar las áreas del lenguaje (estructuración de oraciones, discurso narrativo, descripción de láminas o fotografías, evocación de palabras, vocabulario, etc). **Ejemplo:** jugar a las palabras encadenadas, jugar al stop (escribir en una hoja categorías de palabras: animales, ciudades, alimentos que empiecen por una letra determinada y hacerla en el menor tiempo posible), mirar fotografías reales o imágenes de revistas y enumerar todos los objetos que aparecían, inventar historias y escribirlas etc.
- ❖ Fomentar las habilidades comunicativas. **Ejemplo:** adivinanzas, describir objetos, similitudes y diferencias.

Semejanzas y diferencias





ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

****Con el fin de ampliar los recursos para el trabajo en casa a continuación se presenta un enlace donde podrá descargar cuadernillos gratuitos de estimulación cognitiva, encontrará ejercicios prácticos para reforzar en casa todos los objetivos citados anteriormente:***

https://www.alzheimeruniversal.eu/2018/09/16/descarga-gratuita-3-cuadernos-de-estimulacion-cognitiva-y-1-de-actividades-de-la-vida-diaria/#.Xm_Lt6j7SUK



LA HOSPITALIDAD ES INVENCIBLE,
LO SUPERAREMOS.



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
Provincia Bética

#EsteVirusloParamosUnidos

SURVEY FOR PARENTS DURING THE COVID-19 LOCKDOWN PERIOD

Dear Families,

Once this period of confinement has elapsed, where we have been forced to cease our face-to-face activity, from the Rehabilitation Service we would like to know some aspects of interest in order to assess our performance during this period. We thank you in advance for your collaboration by filling out this survey and please send it to us in the same way that has been delivered.

The information you provide will be for research purposes, is anonymous, and will be treated with strict confidentiality, in accordance with the Organic Law on Data Protection and Guarantee of Digital Rights 3/2018.

The approximate duration of the questionnaire is 3 minutes.

Participating in this survey does not imply commitment to the group and is entirely voluntary. You should only participate if you have the will to do so. You can leave the survey at any time you deem appropriate.

- **Mark with an X the group to which the child belongs:**

Infant school	
School (Infant cycle)	
School (Primary Cycle)	
School (Cycle transit of adult life)	
Day Center	
Ambulatory	

- Assess the following questions set out below at your discretion. Check with an X the corresponding box.

Block I	Insufficient	enough	good	Very good	Excellent
How do you assess the performance of the rehabilitation service in the face of this alarm situation?					
Has the information given by the center been accessible to you and your family?					
When you have had doubts about any guidelines and have brought it to your attention, has it been dealt with in such a way that this question has been resolved?					

- Evaluate the following items on the manual of guidelines at home sent from the Service of Rehabilitaci3n on a scale of 1 to 5, being 1 the smallest and 5 the largest.

Block II	Practical	Enjoyable	Easy reading	Appropriate content	Clear information
Physiotherapy Manual					
Speech Therapy Manual					
Occupational Therapy Manual					

- **How difficult have it been to improve house hold guidelines? Mark with an X from 1 to 5, being 1 little difficulty and 5 a lot of difficulty.**

Block III	1	2	3	4	5
Have there been a difficulty in terms of space to carry out the guidelines?					
Have there been a difficulty in terms of dedication time?					
Have you had difficulty in terms of the material needed to make the guidelines?					
Have there been a difficulty in understanding the content of the document?					

- **Answer the following questions:**

1. How often weekly have you followed the guidelines recommended by rehabilitation technicians?

2 times/week 3 times/week + 4 times/week

☐ ☐ ☐

2. How much time have you spent on each session?

30 min ☐ 60 min ☐ + the 60 min ☐

- **Finally, we would like to help us improve by expressing any suggestions/comments.**

Implementation of a telerehabilitation program for children with neurodevelopmental disorders during the lockdown caused by COVID-19.

Introduction

During the pandemic of COVID-19, every day we have had huge challenges in the health system with sobering realities in economics, medical and political attention in our society (Wu et al., 2020). The global pandemic has driven both the medical community and society towards the digital practice of telehealth. Considering the uncertainty with COVID-19 and due to measures recommended by different organisms, rehabilitation professionals have had to adapt their therapeutic approach. This new approach put in place since the beginning of the period of confinement has generated a profound rehabilitation in patient care (Barker-Davies et al., 2020). This unique situation has encouraged new challenges and opportunities in digital practice, since professionals may lack necessary telehealth skills (Barker-Davies et al., 2020; Khan and Amatya, 2020). Therefore, it is especially important to consider key recommendations for the development of this digital practice to make it safe and effective. Recent publications have presented a general classification of telehealth strategies according to the complexity of the technology from low-tech strategies (for example, phone calls and videos/photos), to more technological strategies that can offer a personalized and specialized intervention (Camden and Silva, 2021).

Telerehabilitation has developed from parent disciplines of telemedicine and telehealth, providing a clear relationship to the field of telecare, suggesting that it faces different unique challenges of the concepts of medicine and health that address wider issues (van Houwelingen et al., 2016). It has been used to describe the provision of

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

rehabilitation services from a distance, using communication technology (van Houwelingen et al., 2016) and as the clinical application of consultations, preventive actions, diagnosis and therapy with audio-visual links and components (Pastora-Bernal et al., 2018; Sharma et al., 2019).

Telemedicine holds the promise to improve quality, increase patient access, and reduce health care costs. In addition, recent advances in telecommunication technologies have promoted the possibility of carrying out rehabilitation processes through the Internet. Studies suggest that increasing the intensity provided by telerehabilitation is a promising option to be offered to patients. (Agostini et al., 2015)

Current evidence supports our opinion that Telerehabilitation is as effective as face-to-face rehabilitation in terms of evaluation (Cottrell et al., 2017, 2018), pain management (Cottrell et al., 2017, 2018), improved functionality (Rawstorn et al., 2016; Shukla et al., 2017) and health education (Hanlon et al., 2017).

The sudden and unexpected changes induced by the lockdown are likely to create new difficulties and needs for children with disabilities and their parents(Cacioppo et al., 2021). The hypothetical general impairment that children with disabilities may experience and the influence on their families has become a common concern in the medical community, especially in relation to the fundamental role that rehabilitation medicine should offer (Carda et al., 2020; D. Leochico, 2020).

The pandemic is likely to have a large impact on the health of these children, including their physical, mental and social wellbeing as defined by the WHO in the International Classification of Functioning (ICF) (Cacioppo et al., 2021).

With the Pandemic caused by COVID19, the great need has arisen to maintain remote care for children with disabilities. Evidence suggests many applications in which

telehealth can adequately replace traditional in-person visits, and there are many potential applications of telehealth to explore as a means of improving interdisciplinary rehabilitation team connectivity and outreach to paediatric patients (Camden and Silva, 2021; Curfman et al., 2021; Dietzen et al., 2020; Hsu et al., 2021; Maresca et al., 2020; Tenforde et al., 2020).

Although tele-rehabilitation has long been recognized as a promising means of providing rehabilitation therapy, the use of remote devices for rehabilitation in children was limited before the COVID-19 pandemic, due to culture, technology access, regulatory and reimbursement barriers (Dorsey and Topol, 2016; Tomines, 2019). Considering the expansion of paediatric telehealth, a survey administered by the Supporting Paediatrics Research on Outcomes and Utilization of Telehealth program with 56 responses from mostly academic medical centres using paediatric telehealth identified barriers including licensing requirements, provider interest, and limitations of training resources (Wang et al., 2020).

In our study, the recommended practices have been developed by professionals from all fields. Furthermore, the scientific evidence establishes a focus of the intervention to be the active participation of the patient through his motivations and interests, the management of environmental factors and family training.

The purpose of the study is to evaluate the telerehabilitation program satisfaction, on the treatment of children with disabilities from different areas of rehabilitation, given the impossibility of offering them face-to-face treatment due to the pandemic situation. In addition, as secondary objectives we have set ourselves to know the degree of compliance with the program and the possible difficulties that may arise to families. The research questions were:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

1. As is being done in other disciplines, is it possible to develop a telerehabilitation program for the paediatric population with neurodevelopmental disorders?
2. What factors influence the telerehabilitation program to develop optimally?
3. Are the families compliant with this kind of intervention?

Method

Design

A prospective longitudinal observational study was carried out following the STROBE guidelines (Cuschieri, 2019). It was developed in the Ciudad San Juan de Dios healthcare centre, which corresponds to a care centre for people with disabilities located in Las Palmas de Gran Canaria, Spain. The intervention, monitoring and evaluation were carried out between March 13, 2020 (beginning of the lockdown period decreed by the Government of Spain) until June 15, 2020, the date on which the data collection was carried out. As of this date, therapeutic assistance began in person in a gradual manner at the Reference Centre.

Participants

The intervention and follow-up were carried out with 142 children with neurodevelopmental disorders and their families. Inclusion criteria were belonging to the Centre of the Ciudad de San Juan de Dios in Las Palmas de Gran Canaria, availability of Smartphone with the application “Zoom” and "WhatsApp". Each family gave their consent to participate in the study through a form with a digital signature.

The age group to participate in the study included people from 1 to 21 years old. Given the characteristics of the Centre (school for children with disabilities), the age groups are distributed by stages: Infant school (from 0 to 3 years old), First cycle (from 3 to 6 years old), Second cycle (from 6 to 15 years), Cycle Transit to adult life (from 15 to 18 years), Day Centre (from 18 to 21 years), Ambulatory (from 6 to 15 years). In pre-pandemic conditions, the children who are part of the group known as "Ambulatory" are those who receive their school education at another school and go to the centre only for rehabilitation treatment.

The functional status of the children was around a grade III and V with respect to the Gross Motor Function Measure (GMFM)(Ferre-Fernández et al., 2020). The diagnosis of the children who participated in the study corresponded to cerebral palsy (86,6 %) and neurodevelopmental disorders related to metabolic disorders and movement disorders (13.4%).

Because the intervention and evaluation would be carried out only with the users of the reference centre, the sample was obtained through non-probabilistic convenience sampling.

Intervention

Telerehabilitation program was implemented through the Zoom platform, connecting each family individually once a week. Through the camera they were advised, guided, and corrected on different therapeutic approaches. During the received sessions, the families were asked to show the tasks to ensure their correct execution. Given that the study was carried out during the stage of lockdown (only leaving the home for basic needs was authorized: doctor, pharmacy, and supermarket), the relatives were always with the

child, which allowed him to interact and comply with the program with longer than in pre-pandemic conditions.

Furthermore, interdisciplinary meetings were held weekly with each of the therapists who were treating the same child along with virtual meetings with their families. Previously, each teacher of the child had had a tutorial in which they were informed and trained in the use of the videoconferencing tool. The teacher, the physiotherapist, the occupational therapist, the speech therapist, and the child’s family participated in all the multidisciplinary meetings. In addition, in each weekly individualized sessions were carried out directly with the child, the family and each professional of the rehabilitation team for one hour per teleconference session.

Therefore, each intervention session consisted of one hour of video conferencing with each professional (3 individual sessions per week). A weekly distribution schedule had been previously provided to each family, which was agreed upon by both parties. Each session was structured in the same way: first, personal aspects and possible doubts from the previous session were discussed. Then a specific management proposal was made oriented to a task, game, and the child's participation. The session ended by setting the guideline to follow using the manual as a guide, thus allowing them to remember it in a simpler way. Since the program was developed over 13 weeks, the total number of sessions (video conference) for each participant was 39 sessions.

The specific manual has been generated with recommended activities from the area of Physiotherapy, Occupational Therapy Speech therapy, according to the potential of each child. The contents of the manuals were prepared strictly focused on evidence-based medicine, as well as on the idea of family-centred rehabilitation therapy (Elangkovan and Shorey, 2020; Kim et al., 2021; McCoy et al., 2020; van Balen et al.,

2019). Each manual was sent individually to each family in digital format. For its correct use and understanding, according to the guidelines to be followed, in the first videoconference sessions time was dedicated to answering questions and teaching in real time with their children the handling guidelines that were included. In addition, during one of the sessions scheduled each week, the family was asked to demonstrate the proposed activities in order to make possible suggestions or corrections. With this action, even if the same family member was not present in the different sessions, mainly for work reasons, it did not allow us to ensure that the communication was similar for the whole family. The skills of both the main caregivers and siblings who might have a degree of involvement in the management of the participant were evaluated. To access the manuals, you can download it through the Appendix A.

Ethical and regulatory considerations

This study was conducted according to current Spanish legislation Organic Law 3/2018, of December 5, Protection of Personal Data and guarantee of digital rights (Jefatura del Estado, 2018)) and the Law 14/2007, of July 3, on Biomedical Research (Jefatura del Estado, 2007). It was carried out according to the indications of the local Ethics Committee on Research with Humans. All participants previously signed an informed consent according to the bases established by the laws.

Analysis

The variables that were evaluated to describe the sample corresponded to the child's age, the school stage to which he or she belonged, the person of reference in his daily care at home and the level of education of that person. It also included a survey about the

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

167 satisfaction of the rehabilitation program, where a general evaluation of the attention of
168 the Rehabilitation Service during the hospitalization period was analysed, in relation to
169 the consultations and support provided and the perception of different individual aspects
170 in physiotherapy, speech therapy and occupational therapy manuals. In relation to the
171 degree of general satisfaction, the scores ranged from 1 (insufficient) to 5 (very good).

172 In addition, they were asked if they encountered any difficulties in completing the
173 activities marked in relation to the time available, the space and the material they had, as
174 well as understanding the objective of the tasks. It was evaluated from 1 to 5, according
175 to the degree of difficulty under different aspects, so that 1 represented low difficulty, and
176 5 great difficulties. On the other hand, a record was made of the time when the activities
177 were carried out and the weekly frequency.

178 To carry out the data collection, a self-prepared online survey was created through
179 the Google Forms application, to be as accessible and practical as possible to families.
180 Because the communication route was made through the WhatsApp mobile application,
181 the parent or tutor's consent was sought before starting the questionnaire.

182 To obtain the greatest number of responses, the link giving access to the survey
183 was available for 2 weeks. In addition, they were asked if they had any kind of difficulty
184 in accessing the program or the format itself when using it on their mobile phones. They
185 were also offered the option of receiving the link via email. All families were contacted
186 individually to make sure the information was received successfully. For more details, all
187 questions and responses to the survey (Spanish) are available at
188 <https://forms.gle/AaZ7biwWBGEwAwB69>. As supplementary material we have
189 included the survey in English.

190

Statistical analysis

Statistical analysis of data was performed by the IBM SPSS Statistics 27 (IBM Corp. Released 2020. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0. Armonk, NY: IBM Corp). Categorical variables were summarized using frequencies and percentages. Numerical variables were summarized using the mean and the standard deviation (SD). To analyse the samples' normality, the Kolmogorov-Smirnov was used. To analyse the correlation between two ordinal variables, the Spearman's rho coefficient test was used. To compare more than two independent samples, in the absence of normality, the non-parametric Kruskal-Wallis test was used. The results were considered statistically significant if $p < 0.05$.

Results

The survey was sent to 142 families, of which 79.6 % (approximately 80%) responded, obtaining a sample of 113 ($n = 113$). The general description of the participants can be seen in Table 1.

To respond to the main objective of the study, we evaluated the families' degree of satisfaction in reference to the care provided and the guidelines manual they received. Taking as positive values those who answered from "good" to "excellent", the following were rated within that range: The general performance of the Rehabilitation Service (68%, 78 respondents), the accessibility to the information they requested (73% ,85 respondents) and the degree of satisfaction with the reply to queries (75% ,85 respondents). The results obtained in the survey, according to the type of question, are expressed in Table 2. In addition to the general assessment of the Rehabilitation Service,

the score obtained is individually expressed in each of the manuals according to the field (physiotherapy, speech therapy and occupational therapy).

Considering that the score ranged from 5 (very good) to 1 (insufficient), we can affirm that the average global score can be classified as good. The score regarding the information provided and the average assessment in the resolution of doubts was good (3.06 ± 1.18) , regarding the information provided, the mean score was good (3.14 ± 1.12) , and (3.42 ± 1.19) in relation to queries resolved.

In the analysed sample the predominant frequency of activity was 2 times a week corresponding to 45 % (51 cases) of caregivers who perform the recommended activities with children. Furthermore, 74 % of the caregivers performed 30 minutes of activity per session. In relation to the time available, 42 (37.1 %) of caregivers were employed through teleworking. However, in the families in which both parents continued to work, in all cases they reported that they always arranged for one of them to be with their child.

In relation to the possible difficulties that the families could find, they were asked to evaluate the degree of difficulty they found with respect to different factors, with 1 being no difficulty the lowest score, and 5 the greatest difficulty. The means and standard deviations found were 2.38 (1.33) in relation to the space to perform the tasks, 2.57 (1.25) in terms of time spent, 2.74 (1.32) regarding the necessary material and 2.04 (1.15) in reference to the understanding of the contents.

When analysing a possible relationship between the academic level and the degree of difficulty understanding the manual, no statistically significant differences were found (*Kruskal-Wallis* $H = 1.854$; $p = 0.603$). Although a significant correlation between the two ordinal variables is not detected (Spearman's $\rho = -0.101$; $p = 0.289$), the negative sign of the coefficient allows us to appreciate that, the higher the academic level, the

lower the degree of difficulty in understanding the manual. The results expressed in Table 3 shown the observed and expected frequencies, and the percentage of cases, according to the degree of difficulty, for each academic level.

Discussion

The general evaluations of the physiotherapy, speech therapy and occupational therapy manuals have been rated with very high marks by families: the type of content, the clarity of the information, the practical level and, very importantly, the fun factor.

It was observed that the comprehension of the information was not associated with the academic level of the caregiver. In addition, the overall assessment of the Rehabilitation Service during confinement has been rated as good.

Regarding involvement by families, it was observed that the most common trend was to carry out 2 sessions per week, with an average duration of 30 minutes per session.

Regarding technological use, and even though videoconferences are very common communication tools, there can be technical problems (disconnection, device failures) and technological difficulties. However, collaborators are available to offer technical support to patients by phone or email, without the need to visit the patient at home to install or verify any hardware.

The results of studies show that patients are able to adhere to telerehabilitation and that they are able to maintain a good relationship with their therapist, even when direct interaction is not taking place (patient and therapist in the same geographical location) (Cabana et al., 2016). Our study confirms this. In addition, this method of interaction facilitates daily life, and it does not require the patient to move to receive treatment. By

1
2
3 261 being at home, the patient's motivation increases, and he feels more independent in his
4
5 262 exercises. With the return to face-to-face activity, we believe that it can be a very useful
6
7 263 tool to empower families and continue treatment outside of the medical consultation
8
9
10 264 (Kalleson et al., 2019, 2021; Pierce et al., 2021). Similar findings were concluded by
11
12 265 Pinnock and colleagues who suggested that the perceived benefits of telephone based care
13
14 266 compared to face-to-face consultation resulted in a recommendation that asthmatic
15
16 267 patients in general practice should be offered a choice of consultation (Pinnock et al.,
17
18
19 268 2005).

21
22 269 The usual care of children with special needs has become even more challenging
23
24 270 during the COVID-19 lockdown, since parents found themselves involved throughout the
25
26 271 whole day and often without the support of educational and rehabilitation services. To
27
28 272 mitigate the feeling of being alone in direct caregiving of children with disabilities, we
29
30 273 have developed potentially effective strategies to support the families of children with
31
32 274 disabilities using tele-medicine approaches. In addition to other similar studies (Ben-Pazi
33
34 275 et al., 2020; Bican et al., 2021; Frigerio et al., 2022) , a specific transdisciplinary manual
35
36 276 was prepared. The purpose was only to serve as a support for those moments when the
37
38 277 videoconference sessions were not being held, but also to provide material in different
39
40
41 278 languages to be shared with society.

42
43
44
45 279
46
47
48
49 280 This experience has allowed us to gain more information about the potentiality of
50
51 281 tele-rehabilitation and resulted in an excellent level of satisfaction of the caregivers. With
52
53 282 appropriate education and consistent models of care, an increased use of telehealth may
54
55 283 provide advances in remote patient care (Frigerio et al., 2022). We consider that, despite
56
57 284 the return to face-to-face activity, it should be a resource to continue to be used to enhance
58
59
60

285 family-based care, empower families, and increase the level of participation of children
286 with disabilities.

287 On the other hand, other studies show that telerehabilitation may be comparable
288 to in-person rehabilitation or better than no rehabilitation for conditions such as
289 osteoarthritis, low back pain, hip and knee replacement, and multiple sclerosis, and also
290 in the context of cardiac and pulmonary rehabilitation (Seron et al., 2021).

291 Some researchers have been published including surveys and assessments of
292 telerehabilitation needs for different patient groups and geographic settings
293 internationally (Bennell et al., 2020; Rush et al., 2018). We also find in current literature
294 studies evaluating patient satisfaction with telerehabilitation intervention, results that are
295 generally positive and satisfactory (Moffet et al., 2017). The assessment of the patient's
296 needs and knowledge of their level of satisfaction are pillars on which the identification
297 of the level of quality of health care is based.

298 In addition, Telerehabilitation meets the expectations of patients and their
299 satisfaction, this is especially true when carried out as a teleconsultation, because the
300 feeling of daily presence is rewarded (Donaghy et al., 2019; O'Brien et al., 2018).

301 There are studies that have explored the impact of the COVID-19 pandemic on
302 the practice of therapists, mental health and the use of telerehabilitation strategies by
303 therapists during the period of confinement (Dogruoz Karatekin et al., 2021; Ganesan et
304 al., 2021) . As healthcare personnel who have a close bond with the patient, we believe
305 that telehealth-related tools have made it easier to reduce uncertainty about the status of
306 their patients. Findings from other study groups suggest that the implementation of
307 telehealth physical therapy during the COVID-19 pandemic was feasible and acceptable
308 in this setting. Additionally, they promote this type of practice to guide future health

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

309 policy, quality improvement, and scientific implementation initiatives to expand its use
310 (Miller et al., 2021).

311 Regarding the limitations of the study, perhaps the technological barrier has
312 possibly represented the main obstacle. Given the circumstances, there was no room for
313 improvement in the quality of the families' internet connection, as well as the difference
314 in the management skills of information technologies. Another possible limitation, related
315 to not attending, is the ability to accurately interpret and execute what was tried to be
316 recommended, as well as the possession of specific material that is sometimes used during
317 treatment sessions. In our research we dedicated part of the sessions to adapting the
318 proposed tasks with the material they had available. In most cases, it meant greater
319 dedication of the available time and sometimes the proposed objectives of the session
320 could not be met.

321 In addition, although the evaluation did not reflect it, in future interventions in
322 other countries the available space could generate some difficulty. Perhaps it is a concern
323 in which we agree with the study carried out by Pastora-Bernal et al. (Pastora-Bernal et
324 al., 2018) identifying the lack of in-person interaction, technical problems, and the low
325 quality of attention perception as the main concerns of patients with the telerehabilitation
326 program. When it comes to caring for paediatric patients, most of whom depend on the
327 caregiver, it was more difficult for us to interact in a clearer and more direct way, since
328 we had to adapt at all times to the patient's needs.

329 It is true that there are studies that speak of a dependence on the level of digital
330 literacy of the patient, as well as their technological availability (Scott Kruse et al., 2018).
331 Therefore, in this type of patient, we believe that we must be as precise as possible in the
332 indications that we give to caregivers, and always adapted to each situation and
333 characteristics of the caregiver and patient. Being in a lockdown situation, and that the

main caregiver in most cases did not work or did telework, we could count on their full availability. However, in the current situation, we understand that there could be a decrease in the level of participation, involvement, and availability on their part.

Moreover, due to the nature of the survey dissemination, the data comes from a convenience sample and may not be representative of the field.

On the other hand, there are authors who establish as key aspects the adjustment to the treatment routine, the privacy of the data, as well as the lack of regulation in the handling of data (Hinman et al., 2017).

Conclusion

The response obtained in general has been satisfactory. The pandemic situation requires quick measures to try to cover most of the needs of families with children with impaired neurodevelopment, therefore we believe that a rehabilitative approach that integrates physical therapy, speech therapy and occupational therapy of these characteristics is very important to be able to share it with other families from other parts of the world.

Key findings

- Satisfaction with tele-rehabilitation was evaluated jointly between physical therapy, occupational therapy and speech therapy.
- The level of digital literacy of families, as well as their technological availability, is essential in a lockdown situation.

- The Pandemic situation requires rapid measures to try to cover most of the needs of families with children with neurodevelopmental disorders.
- The majority trend of families when developing the rehabilitation program was 2 sessions per week, with an average duration of 30 minutes per session.

What the study has added

With the onset of the Pandemic, a fundamental need has arisen to continue caring for the children we treat on a daily basis. The confinement situation imposed by the health authorities has generated an important change in our lives and, possibly, to a greater extent, in those families who must care for people with disabilities.

For this reason, we have developed various resources to try that families can continue to a certain extent the process of rehabilitation of their children. In addition, the proposal that we send you is aimed at sharing our work with the whole world, and perhaps with the possibility of helping families in those countries where currently the covid-19 has generated a greater need.

References

Agostini M, Moja L, Banzi R, et al. (2015) Telerehabilitation and recovery of motor function: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Telemedicine and Telecare* 21(4): 202–213. DOI: 10.1177/1357633X15572201.

- 381 Barker-Davies RM, O'Sullivan O, Senaratne KPP, et al. (2020) The Stanford Hall consensus
382 statement for post-COVID-19 rehabilitation. *British Journal of Sports Medicine* 54(16):
383 949–959. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102596.
- 384 Bennell KL, Keating C, Lawford BJ, et al. (2020) Better Knee, Better Me™: effectiveness of two
385 scalable health care interventions supporting self-management for knee osteoarthritis
386 - protocol for a randomized controlled trial. *BMC musculoskeletal disorders* 21(1): 160.
387 DOI: 10.1186/s12891-020-3166-z.
- 388 Ben-Pazi H, Beni-Adani L and Lamdan R (2020) Accelerating Telemedicine for Cerebral Palsy
389 During the COVID-19 Pandemic and Beyond. *Frontiers in Neurology* 11. Available at:
390 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fneur.2020.00746> (accessed 12 August
391 2022).
- 392 Bican R, Christensen C, Fallieras K, et al. (2021) Rapid Implementation of Telerehabilitation for
393 Pediatric Patients During COVID-19. *International Journal of Telerehabilitation* 13(1).
394 DOI: 10.5195/ijt.2021.6371.
- 395 Cabana F, Pagé C, Svotelis A, et al. (2016) Is an in-home telerehabilitation program for people
396 with proximal humerus fracture as effective as a conventional face-to face
397 rehabilitation program? A study protocol for a noninferiority randomized clinical trial.
398 *BMC sports science, medicine & rehabilitation* 8(1): 27. DOI: 10.1186/s13102-016-
399 0051-z.
- 400 Cacioppo M, Bouvier S, Bailly R, et al. (2021) Emerging health challenges for children with
401 physical disabilities and their parents during the COVID-19 pandemic: The ECHO
402 French survey. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine* 64(3): 101429. DOI:
403 10.1016/j.rehab.2020.08.001.

1
2
3 404 Camden C and Silva M (2021) Pediatric Teleheath: Opportunities Created by the COVID-19 and
4
5 405 Suggestions to Sustain Its Use to Support Families of Children with Disabilities. *Physical*
6
7 406 & *Occupational Therapy in Pediatrics* 41(1): 1–17. DOI:
8
9 407 10.1080/01942638.2020.1825032.
10
11
12
13 408 Carda S, Invernizzi M, Bavikatte G, et al. (2020) The role of physical and rehabilitation medicine
14
15 409 in the COVID-19 pandemic: The clinician’s view. *Annals of Physical and Rehabilitation*
16
17 410 *Medicine* 63(6): 554–556. DOI: 10.1016/j.rehab.2020.04.001.
18
19
20
21 411 Cottrell MA, Galea OA, O’Leary SP, et al. (2017) Real-time telerehabilitation for the treatment
22
23 412 of musculoskeletal conditions is effective and comparable to standard practice: a
24
25 413 systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation* 31(5): 625–638. DOI:
26
27 414 10.1177/0269215516645148.
28
29
30
31 415 Cottrell MA, O’Leary SP, Swete-Kelly P, et al. (2018) Agreement between telehealth and in-
32
33 416 person assessment of patients with chronic musculoskeletal conditions presenting to
34
35 417 an advanced-practice physiotherapy screening clinic. *Musculoskeletal Science &*
36
37 418 *Practice* 38: 99–105. DOI: 10.1016/j.msksp.2018.09.014.
38
39
40
41 419 Curfman AL, Hackell JM, Herendeen NE, et al. (2021) Telehealth: Improving Access to and
42
43 420 Quality of Pediatric Health Care. *Pediatrics* 148(3): e2021053129. DOI:
44
45 421 10.1542/peds.2021-053129.
46
47
48
49 422 Cuschieri S (2019) The STROBE guidelines. *Saudi Journal of Anaesthesia* 13(5): 31. DOI:
50
51 423 10.4103/sja.SJA_543_18.
52
53
54 424 D. Leochico CF (2020) Adoption of telerehabilitation in a developing country before and during
55
56 425 the COVID-19 pandemic. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine* 63(6): 563–
57
58 426 564. DOI: 10.1016/j.rehab.2020.06.001.
59
60

- 427 Dietzen A, Ide W and Pavone L (2020) Telehealth in pediatric rehabilitation medicine: A survey
428 of clinician reported utilization and experience. *Journal of Pediatric Rehabilitation*
429 *Medicine* 13(3): 281–288. DOI: 10.3233/PRM-200762.
- 430 Dogruoz Karatekin B, İcagasioglu A, Sahin SN, et al. (2021) How Did the Lockdown Imposed Due
431 to COVID-19 Affect Patients With Cerebral Palsy? *Pediatric Physical Therapy: The*
432 *Official Publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy*
433 *Association* 33(4): 246–249. DOI: 10.1097/PEP.0000000000000818.
- 434 Donaghy E, Atherton H, Hammersley V, et al. (2019) Acceptability, benefits, and challenges of
435 video consulting: a qualitative study in primary care. *The British Journal of General*
436 *Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners* 69(686): e586–e594.
437 DOI: 10.3399/bjgp19X704141.
- 438 Dorsey ER and Topol EJ (2016) State of Telehealth. *The New England Journal of Medicine*
439 375(2): 154–161. DOI: 10.1056/NEJMra1601705.
- 440 Elangkovan IT and Shorey S (2020) Experiences and Needs of Parents Caring for Children with
441 Cerebral Palsy: A Systematic Review. *Journal of developmental and behavioral*
442 *pediatrics: JDBP* 41(9): 730–739. DOI: 10.1097/DBP.0000000000000880.
- 443 Ferre-Fernández M, Murcia-González MA and Ríos-Díaz J (2020) [Translation and cross-cultural
444 adaptation of the Gross Motor Function Measure to the Spanish population of children
445 with cerebral palsy]. *Revista De Neurologia* 71(5): 177–185. DOI:
446 10.33588/rn.7105.2020087.
- 447 Frigerio P, Del Monte L, Sotgiu A, et al. (2022) Parents' satisfaction of tele-rehabilitation for
448 children with neurodevelopmental disabilities during the COVID-19 pandemic. *BMC*
449 *Primary Care* 23(1): 146. DOI: 10.1186/s12875-022-01747-2.

1
2
3 450 Ganesan B, Fong KNK, Meena SK, et al. (2021) Impact of COVID-19 pandemic lockdown on
4
5 451 occupational therapy practice and use of telerehabilitation - A cross sectional study.
6
7 452 *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* 25(9): 3614–3622. DOI:
8
9 453 10.26355/eurev_202105_25845.
10
11
12
13 454 Hanlon P, Daines L, Campbell C, et al. (2017) Telehealth Interventions to Support Self-
14
15 455 Management of Long-Term Conditions: A Systematic Metareview of Diabetes, Heart
16
17 456 Failure, Asthma, Chronic Obstructive Pulmonary Disease, and Cancer. *Journal of*
18
19 457 *Medical Internet Research* 19(5): e172. DOI: 10.2196/jmir.6688.
20
21
22
23 458 Hinman RS, Nelligan RK, Bennell KL, et al. (2017) ‘Sounds a Bit Crazy, But It Was Almost More
24
25 459 Personal:’ A Qualitative Study of Patient and Clinician Experiences of Physical
26
27 460 Therapist-Prescribed Exercise For Knee Osteoarthritis Via Skype. *Arthritis Care &*
28
29 461 *Research* 69(12): 1834–1844. DOI: 10.1002/acr.23218.
30
31
32
33 462 Hsu N, Monasterio E and Rolin O (2021) Telehealth in Pediatric Rehabilitation. *Physical*
34
35 463 *Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* 32(2): 307–317. DOI:
36
37 464 10.1016/j.pmr.2020.12.010.
38
39
40
41 465 Jefatura del Estado (2007) Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación biomédica. Ley 14/2007.
42
43 466 Available at: <https://www.boe.es/eli/es/l/2007/07/03/14> (accessed 31 October 2021).
44
45
46 467 Jefatura del Estado (2018) Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos
47
48 468 Personales y garantía de los derechos digitales. Ley Orgánica 3/2018. Available at:
49
50 469 <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3> (accessed 31 October 2021).
51
52
53
54 470 Kalleson R, Jahnsen R and Østensjø S (2019) Empowerment in families raising a child with
55
56 471 cerebral palsy during early childhood: Associations with child, family and service
57
58 472 characteristics. *Child: Care, Health and Development*. DOI: 10.1111/cch.12716.
59
60

- 473 Kalleson R, Jahnsen R and Østensjø S (2021) Exploring participation in family and recreational
474 activities among children with cerebral palsy during early childhood: how does it relate
475 to motor function and parental empowerment? *Disability and Rehabilitation*: 1–11.
476 DOI: 10.1080/09638288.2021.1894608.
- 477 Khan F and Amatya B (2020) Medical Rehabilitation in Pandemics: Towards a New Perspective.
478 *Journal of Rehabilitation Medicine* 52(4): jrm00043. DOI: 10.2340/16501977-2676.
- 479 Kim M, Park C, Jeon H, et al. (2021) Comparative effects of community-based family-child-
480 centered care and conventional pediatric rehabilitation for cerebral palsy.
481 *NeuroRehabilitation* 49(4): 533–546. DOI: 10.3233/NRE-210219.
- 482 Maresca G, Maggio MG, De Luca R, et al. (2020) Tele-Neuro-Rehabilitation in Italy: State of the
483 Art and Future Perspectives. *Frontiers in Neurology* 11: 563375. DOI:
484 10.3389/fneur.2020.563375.
- 485 McCoy SW, Palisano R, Avery L, et al. (2020) Physical, occupational, and speech therapy for
486 children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology* 62(1): 140–
487 146. DOI: 10.1111/dmcn.14325.
- 488 Miller MJ, Pak SS, Keller DR, et al. (2021) Evaluation of Pragmatic Telehealth Physical Therapy
489 Implementation During the COVID-19 Pandemic. *Physical Therapy* 101(1): pzaa193.
490 DOI: 10.1093/ptj/pzaa193.
- 491 Moffet H, Tousignant M, Nadeau S, et al. (2017) Patient Satisfaction with In-Home
492 Telerehabilitation After Total Knee Arthroplasty: Results from a Randomized
493 Controlled Trial. *Telemedicine Journal and E-Health: The Official Journal of the*
494 *American Telemedicine Association* 23(2): 80–87. DOI: 10.1089/tmj.2016.0060.
- 495 O'Brien KM, Hodder RK, Wiggers J, et al. (2018) Effectiveness of telephone-based interventions

1
2
3 496 for managing osteoarthritis and spinal pain: a systematic review and meta-analysis.
4
5 497 *PeerJ* 6: e5846. DOI: 10.7717/peerj.5846.
6
7
8 498 Pastora-Bernal JM, Martín-Valero R, Barón-López FJ, et al. (2018) Telerehabilitation after
9
10 499 arthroscopic subacromial decompression is effective and not inferior to standard
11
12
13 500 practice: Preliminary results. *Journal of Telemedicine and Telecare* 24(6): 428–433.
14
15 501 DOI: 10.1177/1357633X17706583.
16
17
18 502 Pierce SR, Skorup J, Paremski AC, et al. (2021) The relationship between the Family
19
20 503 Empowerment Scale and Gross Motor Function Measure-66 in Young Children with
21
22 504 cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development* 47(1): 112–118. DOI:
23
24 505 10.1111/cch.12807.
25
26
27
28 506 Pinnock H, Madden V, Snellgrove C, et al. (2005) Telephone or surgery asthma reviews?
29
30 507 Preferences of participants in a primary care randomised controlled trial. *Primary Care*
31
32 508 *Respiratory Journal: Journal of the General Practice Airways Group* 14(1): 42–46. DOI:
33
34 509 10.1016/j.pcrj.2004.10.002.
35
36
37
38 510 Rawstorn JC, Gant N, Direito A, et al. (2016) Telehealth exercise-based cardiac rehabilitation: a
39
40 511 systematic review and meta-analysis. *Heart (British Cardiac Society)* 102(15): 1183–
41
42 512 1192. DOI: 10.1136/heartjnl-2015-308966.
43
44
45
46 513 Rush KL, Howlett L, Munro A, et al. (2018) Videoconference compared to telephone in
47
48 514 healthcare delivery: A systematic review. *International Journal of Medical Informatics*
49
50 515 118: 44–53. DOI: 10.1016/j.ijmedinf.2018.07.007.
51
52
53
54 516 Scott Kruse C, Karem P, Shifflett K, et al. (2018) Evaluating barriers to adopting telemedicine
55
56 517 worldwide: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare* 24(1): 4–12.
57
58 518 DOI: 10.1177/1357633X16674087.
59
60

- 1
2
3 519 Seron P, Oliveros M-J, Gutierrez-Arias R, et al. (2021) Effectiveness of Telerehabilitation in
4
5 520 Physical Therapy: A Rapid Overview. *Physical Therapy* 101(6): pzab053. DOI:
6
7 521 10.1093/ptj/pzab053.
8
9
10
11 522 Sharma R, Nachum S, Davidson KW, et al. (2019) It's not just FaceTime: core competencies for
12
13 523 the Medical Virtualist. *International Journal of Emergency Medicine* 12(1): 8. DOI:
14
15 524 10.1186/s12245-019-0226-y.
16
17
18
19 525 Shukla H, Nair SR and Thakker D (2017) Role of telerehabilitation in patients following total
20
21 526 knee arthroplasty: Evidence from a systematic literature review and meta-analysis.
22
23 527 *Journal of Telemedicine and Telecare* 23(2): 339–346. DOI:
24
25 528 10.1177/1357633X16628996.
26
27
28
29 529 Tenforde AS, Borgstrom H, Polich G, et al. (2020) Outpatient Physical, Occupational, and
30
31 530 Speech Therapy Synchronous Telemedicine: A Survey Study of Patient Satisfaction with
32
33 531 Virtual Visits During the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Physical Medicine &*
34
35 532 *Rehabilitation* 99(11): 977–981. DOI: 10.1097/PHM.0000000000001571.
36
37
38
39 533 Tomines A (2019) Pediatric Telehealth: Approaches by Specialty and Implications for General
40
41 534 Pediatric Care. *Advances in Pediatrics* 66: 55–85. DOI: 10.1016/j.yapd.2019.04.005.
42
43
44 535 van Balen LC, Dijkstra L-J, Dirks T, et al. (2019) Early Intervention and Postural Adjustments
45
46 536 During Reaching in Infants at Risk of Cerebral Palsy. *Pediatric Physical Therapy: The*
47
48 537 *Official Publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy*
49
50 538 *Association* 31(2): 175–183. DOI: 10.1097/PEP.0000000000000585.
51
52
53
54 539 van Houwelingen CTM, Moerman AH, Ettema RGA, et al. (2016) Competencies required for
55
56 540 nursing telehealth activities: A Delphi-study. *Nurse Education Today* 39: 50–62. DOI:
57
58 541 10.1016/j.nedt.2015.12.025.
59
60

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

542 Wang CJ, Ma J, Zuckerman B, et al. (2020) The Opportunities for Telehealth in Pediatric
543 Practice and Public Health. *Pediatric Clinics of North America* 67(4): 603–611. DOI:
544 10.1016/j.pcl.2020.03.001.

545 Wu Y-C, Chen C-S and Chan Y-J (2020) The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the*
546 *Chinese Medical Association* 83(3): 217–220. DOI: 10.1097/JCMA.0000000000000270.

547

For Peer Review

Table 2. Outcomes obtained in the satisfaction survey.

Question	Insufficient	Enough	Good	Very good	Excellent
Overall rating, n (%)	13 (11.5)	22 (19.5)	37 (32.7)	27 (23.8)	14 (12.4)
Accessible information, n (%)	9 (8)	21 (18.6)	44 (38.9)	23 (20.4)	16 (14.2)
Doubt resolution, n (%)	4 (3.5)	24 (21.2)	36 (31.9)	19 (16.8)	30 (26.5)
Physiotherapy manual, n (%)					
Enjoyable	3 (2.7)	4 (3.5)	37 (32.7)	41 (36.3)	28 (24.8)
Content	3 (2.7)	4 (3.5)	32 (28.3)	47 (41.6)	27 (23.9)
Clear information	4 (3.5)	5 (4.4)	27 (23.9)	43 (38.1)	34 (30.1)
Easy read	4 (3.5)	5 (4.4)	25 (22.1)	44 (38.9)	35 (31)
Practical	4 (3.5)	6 (5.3)	27 (23.9)	42 (37.2)	34 (30.1)
Speech therapy manual, n (%)					
Enjoyable	7 (6.2)	5 (4.4)	28 (24.8)	44 (38.9)	29 (25.7)
Content	6 (5.3)	7 (6.2)	29 (25.7)	39 (34.5)	32 (28.3)
Clear information	6 (5.3)	6 (5.3)	24 (21.2)	45 (39.8)	32 (28.3)
Easy read	6 (5.3)	6 (5.3)	25 (22.1)	44 (38.9)	32 (28.3)
Practical	7 (6.2)	5 (4.4)	27 (23.9)	40 (35.4)	34 (30.1)
Occupational therapy manual, n (%)					
Enjoyable	2 (1.8)	5 (4.4)	33 (29.2)	48 (42.5)	25 (22.1)
Content	2 (1.8)	4 (3.5)	28 (24.8)	54 (47.8)	25 (22.1)
Clear information	3 (2.7)	5 (4.4)	24 (21.2)	56 (49.6)	25 (22.1)
Easy read	3 (2.7)	5 (4.4)	28 (24.8)	51 (45.1)	26 (23)
Practical	2 (1.8)	8 (7.1)	27 (23.9)	48 (42.5)	28 (24.8)

Table 3. Cross table of variables academic level and degree of difficulty to understand the manual.

Education Status		Degree of difficulty					Total
		Without difficult y	Little difficulty	Difficulty	Quite difficulty	Great difficulty	
Primary	Observed (%)	9 (18.8)	6 (20,7)	3 (13,6)	1 (12,5)	3 (60,0)	22 (19,6)
	Expected	9,4	5,7	4,3	1,6	1,0	22,0
High School	Observed (%)	10 (20.8)	4 (13,8)	6 (27,3)	2 (25,0)	1 (20,0)	23 (20,5)
	Expected	9,9	6,0	4,5	1,6	1,0	23,0
Vocational Training	Observed (%)	13 (27,1)	10 (34,5)	8 (36,4)	3 (37,5)	1 (20,0)	35 (31,3)
	Expected	15,0	9,1	6,9	2,5	1,6	35,0
College	Observed (%)	16 (33,3)	9 (31,0)	5 (22,7)	2 (25,0)	0 (0,0)	32 (28,6)
	Expected	13,7	8,3	6,3	2,3	1,4	32,0
Total	Observed (%)	48 (100)	29 (100)	22 (100)	8 (100)	5 (100)	112 (100)
	Expected	48,0	29,0	22,0	8,0	5,0	112,0