

# Ejercicios para utilizar mejor la voz

Como ya hemos mencionado, debemos cuidar nuestra voz, pues es una **herramienta que nos permite comunicarnos** con los demás. Para ello existen algunos ejercicios que nos pueden ayudar y que a continuación vamos a explicar.

Las indicaciones de los terapeutas, foniatrias, logopedas y demás profesionales especializados en las terapias de ayuda con el lenguaje y el habla, **recomiendan varios ejercicios**. Vamos a destacar los tres ejercicios que consideramos más efectivos para poder aprender a utilizar la voz de forma efectiva.

## Trabajar el soplo

Los juegos del soplo son perfectos para trabajar el soplo de forma lúdica.

Nuestra voz se sustenta en el soplo y sin él, las cuerdas vocales no vibran ni emiten sonido alguno, por lo que trabajar el soplo es una técnica muy adecuada para que de forma divertida, aprendan a **ejercitarse y cuidar su voz**.

Se debe trabajar la potencia y el control del soplo así como realizar ejercicios de imitación de sonidos, por ejemplo el **sonido de una abeja o de una serpiente, soplar una vela** sin llegar a apagarla, etc.

## Toma de conciencia de la voz de forma lúdica

Cuando los niños comienzan a hablar debemos ayudarles a tomar conciencia de su propia voz, y para ello la mejor forma es hacerlo de forma lúdica.

Existen algunos **juguetes que pueden amplificar la voz**, ellos hablan por un lado y su voz sale por el otro, perfectos para medir la potencia y articular mejor.

## Trabajar la articulación, pronunciación y posición

Lo mejor es hacerlo mediante el juego, de forma divertida y para ello el ejercicio más apropiado es la **utilización de trabajos de articulación**, con mayor o menor dificultad, según la edad y capacidades del pequeño, para que los niños puedan aprender y divertirse al mismo tiempo.

## **Consejos para utilizar mejor la voz**

En muchas ocasiones usamos nuestra voz de modo poco adecuado, provocando la aparición de **irritación de garganta o incluso afonías**, que en ocasiones nos imposibilitan incluso el poder hablar.

Algunas personas tienen más facilidad para dañar su voz que otras, y nos damos cuenta porque cualquier simple catarro les llega a provocar esa afonía.

Por otro lado, también están los diferentes trastornos relacionados con el habla, que con la ayuda de logopedas, terapeutas de la voz, foniátricas, etc., podemos **trabajar y mejorar, e incluso llegar a solucionar**, utilizando ejercicios efectivos como los juegos del lenguaje, entre los que destacamos los juegos del soplo que antes hemos explicado.

## **Trucos para aprender a utilizar mejor la voz**

Los profesionales de los medios de comunicación, los cantantes, actores, profesores, etc., son personas que necesitan su voz para poder trabajar, podemos decir que es una de sus principales **herramientas de trabajo**, por ello, deben cuidarla de forma constante.

Estos son algunos de los trucos que se pueden utilizar para cuidar la voz:

- **Proteger la garganta** para evitar resfriados que terminen irritándola y dañando la voz.
- **No forzar la voz**: esto se consigue sin elevar en exceso el volumen que utilizamos y dejándola en reposo siempre que la notemos algo irritada.
- **Mantener la calma**: si nos enfadamos y elevamos la voz y después la relajamos, estaremos provocando unos altibajos que no son nada beneficiosos y que probablemente desencadenen en una afonía.

## **Método Logo Bit para usar mejor la voz**

La utilización del método Logo Bit cada vez está más extendida en las terapias de logopedas, ya que ésta en concreto es una terapia con el objetivo de trabajar y **mejorar tanto la lectura como la pronunciación y también el vocabulario**.

Del mismo modo, este método sirve para consolidar algunos conceptos que ya haya adquirido el niño y reforzarlos.

## A quién se dirige este método

El método logo bit se utiliza sobre todo con niños o niñas que presenten algún **problema del habla** como la tartamudez, las dislalias, etc., pero también está dirigido a todas aquellas personas, adultos o niños, que por algún motivo hayan perdido la posibilidad de pronunciar correctamente, debido por ejemplo a una lesión cerebral, un accidente, etc. Se puede utilizar tanto en casa como en la escuela o en centros de terapia del habla, ya que de este modo podremos conseguir que sea mucho más efectiva al trabajar con los mismos métodos en las distintas áreas de desarrollo del niño.

Los niños entienden esta **forma de terapia como un juego** por lo que es muy fácil que puedan trabajar con él, disfrutando del método logo bit, sin darse cuenta de los grandes beneficios que les está proporcionando.

## En qué consiste el método logo bit

Es un sistema de aprendizaje que ayuda a recuperar la posibilidad de comunicarse con los demás, de forma inteligible y fluida, mediante unos ejercicios concretos y propios del método logo bit.

Se compone de varias fichas que muestran imágenes reales, palabras o sílabas que ayuden a **trabajar la pronunciación correcta** o el correcto posicionamiento de nuestra boca, labios, lengua, mandíbula y paladar, obteniendo como resultado la coordinación entre todos ellos más adecuada y reforzar toda la musculatura facial.

Los principales ejercicios del método logo bit son los siguientes:

- Los bits o tarjetas de praxias orofaciales están indicados en especial para conseguir una reeducación positiva de los hábitos tan comunes y fundamentales como son **la succión, la masticación o la respiración** entre otros.
- También podemos encontrar los lecto bits de iniciación a la lectura, se componen de diferentes vocales que nos permiten **desarrollar el hábito de leer** incluso solo con las vocales, sin necesidad de conocer las letras del abecedario completo.
- Del mismo modo están las sílabas fonéticas, que se muestran en las tarjetas del método logo bit, para poder **entrenar tanto la lectura como el habla**. Son tarjetas que incluyen todas las sílabas del abecedario, ayudando a un mejor reconocimiento de todas las letras que lo forman, proporcionando mayor agilidad con la lectura y permitiendo que podamos

detectar si hay alguna anomalía fonética concreta para poder trabajarla en mayor profundidad.

- Los logo bits de capacidad articulatoria, que son los más adecuados para poder corregir los errores de pronunciación, incluyendo todos los grupos de consonantes para poder repetir y trabajar cada fonema, adquiriendo la **pronunciación correcta**.
- También están los logo bits de sifones, pensados e ideados con el objetivo de pronunciar de forma correcta las **consonantes trabadas**, reeducando para la correcta pronunciación, e incluyendo imágenes reales o palabras que incluyan esos sifones.
- Logo bits para la **correcta pronunciación de determinados fonemas**, como la –r y la –rr, los que reeducan sobre la pronunciación correcta de la –s y la –z, etc.