

INDICACIONES PARA PADRES PARA LA ESTIMULACIÓN DEL LENGUAJE DESDE EL HOGAR

Para realizar las actividades que se proponen es necesario buscar momentos en los que se esté relajado y pueda dedicarle un tiempo “exclusivo” a su hijo(a). Durante unos 30 minutos al día deben desconectar de todas las preocupaciones y “jugar” con el niño(a) a alguna de las actividades propuestas.

No sólo potenciaremos la comunicación en esos momentos, sino que también se puede aprovechar cualquier situación que surja (ej: poniendo la mesa, que los ayude mientras que se van diciendo los objetos que se ponen...; si le llama la atención algún animal decirle el nombre y que lo repita, hacer el sonido de ese animal, cantar una canción que conozca, etc.).

Por lo tanto, habrá actividades que, a partir de una acción espontánea de su hijo(a), se puedan utilizar para trabajar su habla y, en cambio, otras actividades habrá que enseñárselas primero para que las aprenda. Si no lo hace totalmente bien, no habrá que forzarle, y siempre se deberán valorar sus intentos y logros.

Es muy importante hacer divertidos “los juegos”, tanto para ustedes como para su hijo(a), huyendo de situaciones mecánicas y artificiales.



Lenguaje universal

El juego puede entenderse como un lenguaje universal, dado que personas de todas las edades lo utilizan como forma de expresión.

Actividades para mejorar la musculatura orofacial

Jugar con él, cara a cara o delante de un espejo, realizando sonidos no verbales relacionados con los labios y la lengua (ej.: besitos, chasquidos de labios y lengua, poner pucheros, etc.) y animarle para que los imite. Repetir la acción, sin cansarle. Reforzando sus intentos.

La alimentación es importantísima para que el niño mejore la movilidad, coordinación y fuerza de toda la musculatura que interviene en el habla. Es necesario disminuir la alimentación excesivamente blanda (bocadillos de pan de molde, purés, carne muy troceada, etc.) y aumentar las ocasiones en las que el niño come bocadillos, trozos de manzana o zanahoria que sean un poco más duros para que realice el movimiento de masticación completa.



CONCIENCIA ORAL

- Dale con tu dedo algún dulce como la miel, masajeando sus encías, tocando sus labios, paladar y lengua.
- Juega a mover sus labios para hacer ruido, a golpear suavemente su boca con la mano abierta para introducir el sonido "aa" como indio.
- Evita el uso del chupete o mamadera, al menos durante el día (puede alterar más el paladar e influir negativamente en la correcta articulación del lenguaje).

EJERCICIOS CON LA LENGUA, LABIOS Y OTRAS PARTES DE LA BOCA

- Golpea suavemente su lengua siguiendo un ritmo.
- Anímale a mover la lengua. Puedes tomarla y moverla a un lado y a otro, o arriba y abajo con palos de helado. Más adelante, intenta que la mueva sin ayuda con ayuda de algún dulce, y luego, solo en juegos de imitación.
- Puedes darle masajes con un cepillo de dientes eléctrico o empujar su lengua con el dorso de un cepillo de dientes.
- Colócale comida "pegajosa" (miel, mermelada, nocilla, azúcar...) encima de los dientes o encías.
- Mánchale los labios de helado, caramelo pringoso, azúcar, miel, nocilla... y animarlo a lamer.
- Invítale a chupachús y helados.
- Hacer que imite el sonido que hacemos al absorber. Luego recordarle que trague.
- Emplear una bombilla para beber líquidos y luego bebidas espesas (helados, Balidos...). Esto le ayuda a practicar y ejercitarse en absorber y tragar. Al principio puedes ayudarlo inclinando un poco el recipiente y usando cajitas de zumo.
- Trata de que diga sonidos distintos de forma rápida. A modo de juego, anímale a repetir rápidamente silabeo "pa-pa-pa, ma-ma-ma, la-la-la... ". Pueden inventar melodías hacer canciones mientras dicen el silabeo.

RESPIRACION

- Jugar a Inspirar-espigar por la nariz (oler perfume comida...); posteriormente, inspirar por la nariz - espigar por la boca (soplar papeles, velas, molinillo, pitos y silbatos, hacer pompas de jabón...) y cualquier otro ejercicio que fortalezca la movilidad de los músculos de la boca, labios y lengua.
- Juegos de imitación de sonidos prolongados o mantenidos.
- Cantar vocales en escala musical ascendente y descendente.
- Masticar con la boca cerrada.
- Beber en paja y hacer burbujas.

HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICATIVAS

El desarrollo del lenguaje forma parte del compartir experiencias de interacciones frecuentes y sostenidas con las figuras de apego, con las que aprenden las pautas de comunicación.

- Fortalece las relaciones con tu hijo. Instaura una relación recíproca, propiciando los turnos y reciprocidad en vuestras interacciones.
- Presta atención a la forma en que el niño expresa sus emociones y necesidades.
- Posibilitar la postura y ubicación que le permita la mejor interacción posible con su entorno.
- Favorece la comunicación no verbal:

a) Gestos de anticipación y demanda de rutinas de la vida diaria y juegos. Emplear claves auditivas, visuales y táctiles fáciles y claramente discriminables que le permitan diferenciar una situación de otra (hora de la comida, del baño...) y posteriormente predecirlas.

b) Gestos sociales y gestos naturales. o Gestos o actos comunicativos para pedir y compartir:

- protoimperativos (petición de objetos o acciones) "toma" "dame" "señala" "toca" "trae"
- protodeclarativos (llamar la atención sobre objetos o acontecimientos) "mira" 'toma' ... o Gestos de afirmación y negación.

Enseñarle a respetar los turnos de conversación: No hablar al mismo tiempo que el niño (a), esperar a que termine, luego hablaremos nosotros.

Hablar despacio y de forma clara. No utilizar frases muy complicadas ni abusar de diminutivos.

NO SOBREPOTEGERLO, ya que tienden a usar pocas palabras:

- No darle las cosas con sólo señalarlas cuando puede pedirla con alguna frase o palabra.
- Tampoco darle las cosas cuando las pide con frases incompletas, cuando sea capaz de decirlo mejor.
- Dejar que se exprese libremente, no responder por él/ella, aunque su lenguaje sea poco comprensible.

NO SER EXCESIVAMENTE CORRECTORES Y EXIGENTES. Corregir de forma indirecta, dándole el modelo correcto. Ej:

Niño: 'peota'

Adulto: 'Si, la peLOta roja'.

Realizar actividades conjuntas: Elegir algo para hacer juntos, cuánto más novedoso mejor. Por ejemplo, hacer puzles, ordenar un cajón, cocinar, etc. No importa como se finalice la actividad, sino como compartir ese momento. Evitar dar órdenes, sino realizar preguntas abiertas: ‘ ¿Dónde lo ponemos?, ¿Ahora qué hacemos? Yo creo que...’

Esta indicación sirve para las familias en las que no se encuentran todo el día con el niño(a) (que trabajan o salen a comprar), ya que pueden acordar entre padres e hijos que en la tarde se puede realizar tal actividad y de esta forma se refuerza la separación durante el día.



Una forma de bajar la ansiedad frente a las actividades diarias es crear una agenda visual para el/la niño (a), en donde mediante dibujos, explique lo que se realizará durante el día. Para estimular el lenguaje en este momento, se puede ir conversando con el niño sobre lo que se hizo durante el día, que se realizará y con quién se hará cada actividad. Se pueden incluir fotos de los familiares para así también explicarle al niño(a) para personalizar el calendario.

Practicar juegos de escucha: Leer cuentos, imitar el sonido de los animales, cantar canciones, juegos de adivinanzas a partir de descripciones de un objeto (es una fruta roja y redonda), o de su función (sirve para escribir).

Jugar a: veo-veo, adivinar los sonidos que oímos, hacer gimnasia con la lengua, poner caras feas, decir nombres de cosas de objetos que aparecen en un dibujo, agrupar objetos por familias (frutas, juguetes, alimentos, ropas, etc.)