

Ejercicios para trabajar la tartamudez

Los ejercicios que expongo aquí para la tartamudez estarán enfocados a reducir las apariciones de los bloqueos tanto en niños como en adultos.

Recordemos que [la tartamudez](#) es un trastorno de la comunicación y no un trastorno del lenguaje que está caracterizado por bloqueos en el habla que pueden ir acompañados de tensión muscular.



¿Qué tipo de ejercicios se realizan para mejorar la tartamudez?

Se abordarán 5 puntos generales:

- Relajación
- Respiración
- Ritmo
- Entorno
- Aspectos psicológicos

Ejercicios de relajación para la tartamudez

El objetivo de la relajación será que el niño o el adulto tome consciencia de lo que significa estar o no relajado. Estos ejercicios ayudarán a disminuir la tensión muscular para que el paciente aprenda a controlarla.

Existen diversos ejercicios de relajación:

Ejercicios de relajación para adultos con tartamudez.

Relajación de Jacobson: es una técnica de relajación que consiste en ir tensando poco a poco desde los dedos de los pies, luego los pies, después los gemelos, los muslos... e ir subiendo hasta la cabeza. En este método de relajación el paciente debe mantener la tensión en todo su cuerpo y soltarlo en cuanto note que está completamente tenso, desde los dedos de los pies hasta la cabeza, incluyendo la boca.

Ejercicios de relajación para niños con tartamudez.

Relajación de Koepfen: es una técnica de relajación parecida a la de Jacobson pero en la que predomina la imaginación para que a los niños les sea más sencillo realizar este tipo de ejercicios. El niño imagina que tiene un limón en las manos y que debe exprimirlo, que es un gato y se tiene que estirar como él, etc.

Ejercicios de respiración para la tartamudez

El objetivo de los ejercicios de respiración es que el paciente con tartamudez controle y domine la coordinación fono-respiratoria.

La respiración es un proceso muy importante en la fonación. Las personas con tartamudez cortan el habla por una mala respiración

La respiración más adecuada es la costo-abdominal, esta respiración también se denomina espiración completa ya que en ella intervienen el diafragma, la musculatura abdominal y las costillas.

La respiración se trabaja acostado y colocaremos en el abdomen del paciente un libro para que pueda observar su respiración, al ver como sube y baja el libro.

La respiración se trabaja primero sin fonación, tan solo respirar y espirar. Cuando el paciente controle la respiración sin sonido puede pasar a practicar la respiración con el habla.

Ejercicios de ritmo para la tartamudez

Con respecto a la tartamudez la familia de niños o de adultos tartamudos tiene que estar muy implicada, deben hablarle con frases cortas, con más prosodia y control. Además de siempre dejar tiempo al paciente para que exprese lo que piensa, sin prisas ni agobios

El ritmo en los pacientes con tartamudez se puede trabajar con:

- **Enmascaramiento:** enviar un ruido al oído de paciente tartamudo de modo que enmascare su habla. Esta técnica corta la retroalimentación negativa, oyen mal articulan mal.
- **Habla prolongada:** consiste en que el paciente alargue las vocales de las palabras ya sea en posición inicial, media o final.
- **Habla gesticulada:** esta técnica consiste en apoyar e habla en gestos naturales, que faciliten la fluidez verbal. Ayuda a hacer la conversación más real y darle más fluidez.

Todos estos ejercicios ayudan a eliminar los bloqueos de los pacientes con tartamudez más adelante cuando el paciente ya tenga interiorizado los ejercicios de respiración, relajación y ritmo podremos pasar a ejercicios más complejos aunque siempre partiendo de la base de respiración, relajación y ritmos adecuados.

Ejercicios en el entorno para la tartamudez

En la intervención de un paciente con tartamudez será de gran ayuda fomentar y crear un entorno adecuado dando pautas a los padres o familiares, al colegio en caso de niños pequeños, pautas para el trabajo para pacientes adultos y si los niños son mayores también se le pueden dar pautas para que puedan intentar controlar su tartamudez.

Es muy importante que las personas que conozcan a alguien con problemas de tartamudez le den tiempo para poder expresarse, que no quieran correr “hablando” ni exigir rapidez al paciente.

Ejercicios del aspecto psicológico para la tartamudez

Estos ejercicios serán menester de un psicólogo más que del logopeda pero como profesionales de la salud deberemos tener en cuenta este factor y fomentar una adecuada imagen del paciente y hacerle ver sus puntos fuertes así como alentarle a que se esfuerce y mejore cada día más.

Debemos disminuir la ansiedad, desarrollar seguridad en sí mismo, aumentar la autoestima, etc.

Otros ejercicios o recomendaciones para la tartamudez

- Dormir 8 horas diarias
- No comer alimentos picantes
- No ingerir en bebidas estimulantes; café, coca-cola, té, etc.
- No ver demasiados dibujos o películas agresivas ya que suelen generar una gran tensión.

Sí conocen a alguna persona con tartamudez ya sea adulto o niño recuerde:

*ES MÁS IMPORTANTE FIJARSE EN LO QUE LA PERSONA ESTÁ DICIENDO
QUE EN CÓMO LO DICE*

Tengan paciencia y dejen que se exprese tranquila y relajadamente.