



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°3 – FEBRERO DE 2008

## “EL ACTIVIDADES PARA LA ADQUISICIÓN DE UNA BUENA RESPIRACIÓN”

AUTORIA <b>M<sup>a</sup> BENEDICTA REDONDO ROMERO</b>
TEMÁTICA <b>ESQUEMA CORPORAL</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>

### Resumen:

Este trabajo es el resultado de un completo estudio en el que a través de una serie de actividades cuidadosamente seleccionadas pretendo mejorar la capacidad respiratoria de aquellos alumnos y alumnas que lo necesiten.

Estas actividades de respiración están diseñadas para adquirir una buena respiración, uno de los prerrequisitos necesarios para la adquisición del lenguaje oral, están pensadas para niños y niñas con trastornos del lenguaje, aunque también considero necesario trabajarlas con todos los niños y niñas del aula en Educación Infantil.

### Palabras claves:

Respiración correcta, la nariz, audición y lenguaje, educación física, capacidad de articulación.

### 1. Introducción:

Necesario para una buena adquisición del desarrollo del lenguaje es APRENDER A RESPIRAR CORRECTAMENTE a la vez que es esencial para una buena fonación.

Durante varios años vengo observando que la mayoría de niños y niñas que presentan dificultades articulatorias presentan problemas para seguir los ejercicios respiratorios.

Por este motivo principal nos planteo realizar un estudio a través de este completo manual dedicado al trabajo y desarrollo de la capacidad respiratoria, elaborado para dar respuesta educativa a aquellos alumnos y alumnas que lo necesiten.

Desde la especialidad de Audición y Lenguaje he observado que los alumnos y alumnas que han realizado las actividades aquí propuestas han mejorado considerablemente su capacidad respiratoria, tanto en lenguaje como a la hora de la práctica de actividad física, contribuyendo con la mejora a un incremento en la autonomía, autoestima y calidad de vida de los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°3 – FEBRERO DE 2008

## 2. Metodología

El siguiente estudio está dirigido en un principio a una población escolar de 3 a 7 años que presenta dificultades articulatorias como consecuencia de una deficiente adquisición de la capacidad respiratoria.

La respiración es un acto reflejo que regula el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre. Nosotros podemos por medio de una serie de actividades convertir este mecanismo reflejo en un acto voluntario, ejerciendo un control consciente de su funcionamiento.

Es este nivel de conciencia que vamos a enseñar a los escolares el que nos va a permitir realizar una intervención pedagógica y atención educativa a los procesos de la respiración.

La toma de conciencia de las fases que hacen posible un ciclo respiratorio son:

- Inspiración: tomar aire, bien por la boca o la nariz.
- Espiración: salida del aire, bien por la boca o la nariz.

Los escolares deben aprender a respirar correctamente, y está demostrado que la forma más adecuada en la torácico-abdominal, en la que nos vamos a centrar..

Educar la respiración no es algo sencillo, sobre todo si nos centramos en los escolares que presentan dificultades en su realización.

Debemos por tanto para conseguir los objetivos que nos vamos a plantear:

- Comenzar cuanto antes su trabajo.
- Seguir una metodología lenta y minuciosa.
- Conseguir que los escolares obtengan el mayor número de sensaciones.
- Intentar que los ejercicios de educación respiratoria vayan precedidos de algún ejercicio de relajación.

Para el desarrollo del trabajo que nos ocupa se han formulado un total de 24 objetivos que se van a ajustar al desarrollo de las actividades propuestas con el fin de la mejora de la capacidad respiratoria en los escolares que presentan cualquier tipo de dificultad articulatoria del lenguaje.

A continuación se presenta la relación de objetivos que nos planteamos para la consecución de la finalidad principal que nos ocupa: la mejora de la capacidad respiratoria de los escolares

### Objetivos que se persiguen con este trabajo

- Tomar conciencia personalmente de la propia nariz.
- Vivenciar la función respiratoria de la nariz.
- Aprender a sonarse.
- Observar la capacidad olfativa.
- Experimentar la respiración abdominal.
- Explorar la suficiencia nasal.
- Tomar conciencia de la inspiración y espiración rinobucal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°3 – FEBRERO DE 2008

- Tomar conciencia de la inspiración y espiración nasal
- Crear hábitos de higiene nasal.
- Crear hábitos de control o relajación nasal.
- Adquirir el hábito de respirar por la nariz.
- Aumentar la amplitud respiratoria.
- Consolidar la función olfativa de la nariz, sin apoyo visual.
- Aumentar la amplitud respiratoria.
- Controlar la respiración.
- Tomar conciencia de la respiración costal.
- Comprender la utilidad de la respiración costal.
- Comprender la utilidad de la respiración clavicular.
- Tomar conciencia de la respiración clavicular.
- Conseguir la dilatación vivenciada de las fosas nasales.
- Conseguir la dilatación vivenciada de las aletas nasales.
- Aprender a ejecutar la deglución correcta como higiene bucofaringea.
- Practicar una higiénica ventilación nasal.
- Practicar la higiene linguo-bucal. Aplicar la función olfativa al reconocimiento y clasificación de olores suaves y fuertes.

Planteados los objetivos procedemos a explicar la metodología aplicada en el estudio.

Como recurso material lúdico y motivante utilizaremos los globos: tanto para colorearlo con las caras de los globos que acompañan a las actividades como para llenarlo de aire y trabajar la respiración bucal, siendo una buena forma de estimular al escolar a que sople.

Haremos uso de una metodología activa, participativa, integradora y flexible adaptada en todo momento a la necesidad concreta que se presenten.

El desarrollo de las actividades avanzará en función de la motivación y de los logros conseguidos.

### **3. Discusión**

Estas actividades se realizaron desde principio del curso escolar con un grupo piloto de 5 escolares que presentaban dificultades articulatorias como consecuencia de una deficiente capacidad respiratoria.

Desde la realización de la primera actividad observamos como los alumnos y alumnas disfrutaban a la vez que aprendían a respirar y mejoraron considerablemente su capacidad respiratoria evidenciando los logros tanto a nivel del lenguaje como físicamente.

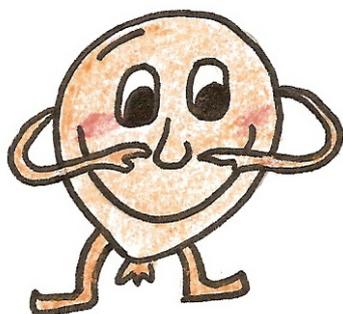
La realización completa de todas las actividades propuestas, seleccionadas cuidadosamente basándonos en las características de los escolares, edad y motivaciones, contribuyen plenamente, según hemos podido comprobar, a la consecución de los objetivos que nos marcamos con la realización de este manual, ajustándonos a la realidad de las necesidades que presentan los escolares dando una respuesta útil, eficaz y precisa.

A continuación se presentan las 23 actividades propuestas para el trabajo en el aula o en casa con los escolares.

### Actividad N° 1

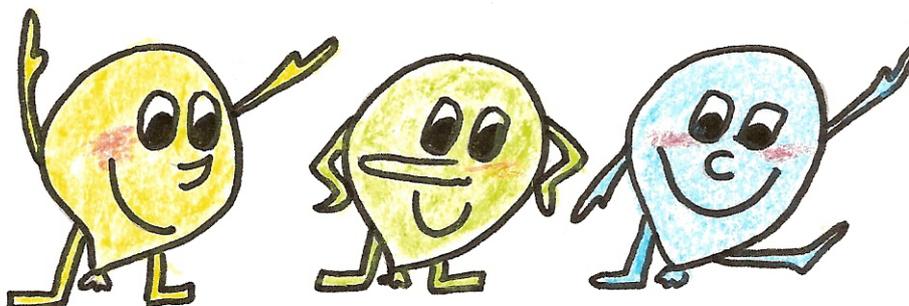
Tomaremos conciencia personalmente de la propia nariz

-¿A qué no sabéis dónde está la nariz? ¡Aquí! ¡Muy bien!



-A continuación cada niño va a tocar su nariz con las manos, suavemente, y observamos.

-¿Cómo es? Puede ser larga, puntiaguda, redondeada, tiene dos agujeros.



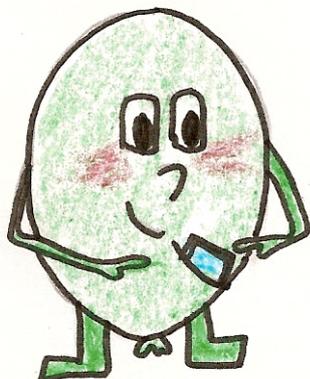
-Con los dedos la acariciamos despacio, muy despacio.

-¿Quién de nosotros siente cosquillas? ¡Todos!, claro es que la nariz es una señorita muy fina y muy delicada, pero a la vez es también muy importante, sin ella no podemos respirar y sin respirar no podemos vivir.

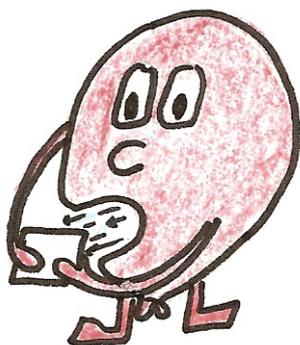
Ahora vamos a jugar con la nariz.

-Cada niño da pequeñas palmadas sobre su nariz y vamos cantando una canción.





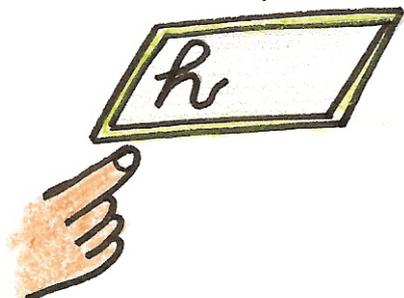
-Los escolares inspirarán aire con la boca cerrada, y lo espirará muy despacio encima del espejo, observamos:



¿Qué pasa?, si el espejo se empaña, eso quiere decir que tenemos la nariz limpia y el aire puede salir con facilidad.

-¡Vamos a volverlo a repetir!

-A continuación, con el dedo podéis escribir encima del espejo empañado.



### Actividad N°3

Aprenderemos a sonarnos la nariz.

**Desarrollo:**

-Vamos a prender a sonarnos bien. Primero voy a repartir un pañuelo para cada niño y niña.



-Se toma el pañuelo en una mano y con los dedos: pulgar e índice se oprime la nariz y se expulsan las mucosidades que hay dentro de ella.

-¡Vamos a realizarlo todos y todas!.



-¡Muy bien!, perfecto. Ahora cerramos el pañuelo y se tira a la papelera.



-¿Cuántos niños han aprendido hoy?...No os preocupéis, el que no lo ha aprendido, pues lo vamos a repetir cada día, y así al final de las actividades lo sabréis todos hacer muy bien

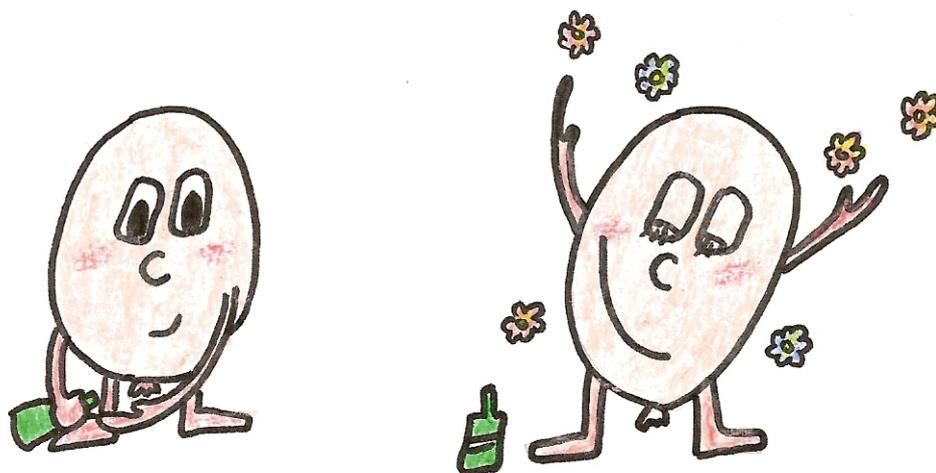
#### Actividad N° 4

Trabajar el sentido del olfato.

#### Desarrollo:

-Vamos a oler muy bien, muy bien.

Nos echamos un poquito perfume en la mano, y después nos la olemos



-Todos comprobaremos el aroma del perfume.

-Cambiamos de perfume, utilizando otro más suave, los nombramos de forma diferente, con la idea de que ellos vayan distinguiendo los aromas. Con la idea de que desarrollen su capacidad olfativa.

#### Actividad N° 5

Experimentaremos, para desarrollar la respiración abdominal.

#### Desarrollo:

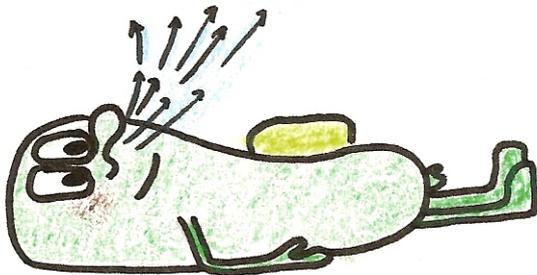
-Todos los niños y niñas tumbados en el suelo, boca arriba, con los brazos y las piernas ligeramente separados.

-Se les explica que van a meter aire por la nariz y mientras tanto hincharán la tripa como si fuera un globo, después expulsarán el aire por la boca y vaciarán toda la tripa.



-Para comprobar que pueden experimentar este tipo de respiración, me acercaré a cada niño y niña y le colocaré un

saquito de arena encima del vientre, enseñándoles que cuando realiza bien el ejercicio el saquito sube y baja, y que él mismo puede experimentarlo

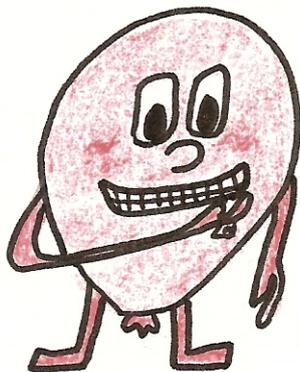


### Actividad N° 6

Exploraremos la suficiencia nasal

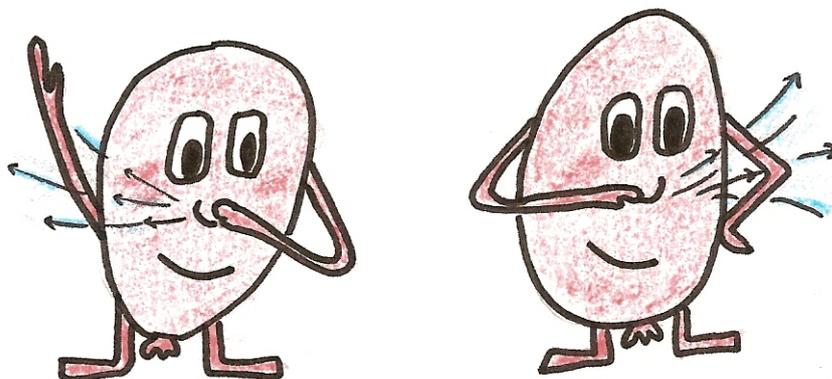
#### Desarrollo:

-Pido a los niños y niñas que cierren la boca e inspiren el aire por la nariz.



Al mismo tiempo yo voy marcando un ritmo contando: uno, uno, dos, dos, tres, tres, etc.. así hasta que lleguemos hasta veinte veces.

-Seguimos con ejercicios ahora, tapando con el dedo la ventana derecha y respirando sólo por la izquierda y viceversa.



-Estos ejercicios los realizaré de forma individual o en pequeños grupitos, para poder observar si se están realizando de forma correcta las inspiraciones.

### Actividad N° 7

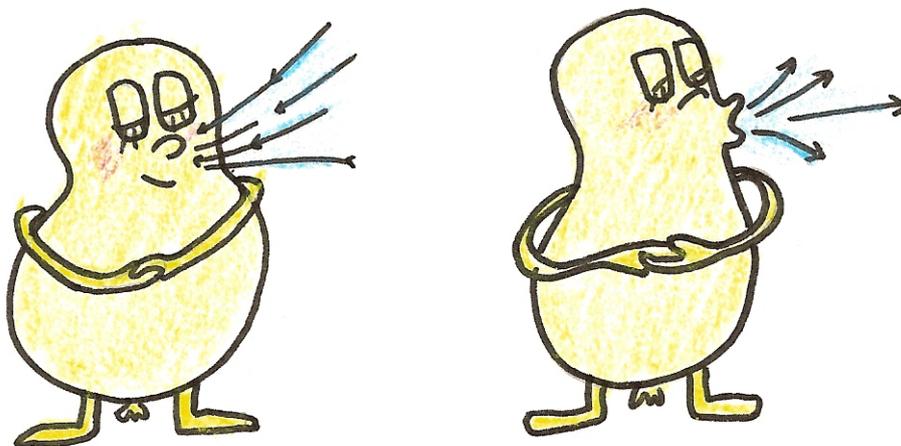
Observación y toma de conciencia de la inspiración y espiración rinobucal.

#### Desarrollo:

-Vamos a jugar a imitar, yo voy a hacer cosas y vosotros lo tenéis que hacer.

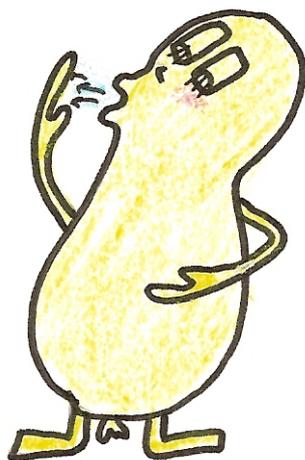
-Ahora meto aire por la nariz – inspiración lenta- e inclino la cabeza despacio hacia atrás. Ahora vosotros.

-A continuación expulso todo el aire por la boca fuera – espiración bucal lenta- Ahora todos lo hacéis conmigo.



-Ahora debemos observar que, cuando metemos el aire, se nota fresco en la nariz, la garganta, el cuello.

- Cuando expulsamos el aire, si ponemos la palma de la mano frente a la boca, vemos que este aire que sale de dentro de nuestro cuerpo está caliente.



¡Verdad que sí!, nosotros hacemos magia, calentamos el aire en nuestros pulmones.

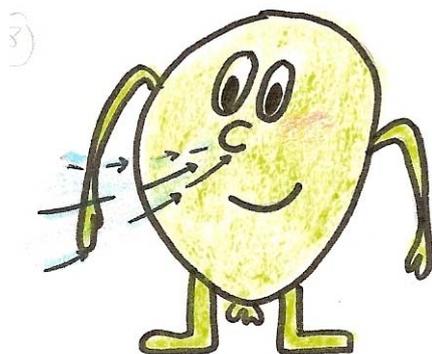
### Actividad N° 8

Tomamos conciencia de la inspiración y espiración nasal.

#### Desarrollo:

-Yo voy a realizar unos ejercicios y vosotros debéis hacer lo que yo hago.

- Metemos aire por la nariz- inspiración lenta- y a la vez levanto los hombros hacia arriba. Venga a hacer lo mismo.



-Ahora saco todo el aire por la nariz – espiración lenta- y voy bajando los hombros.



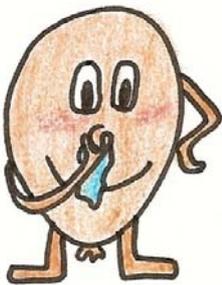
-También observamos que el aire se ha calentado en nuestros pulmones.

### Actividad N° 9

Creamos hábitos de higiene nasal.

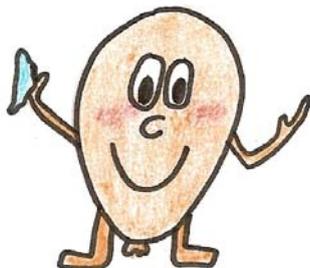
#### Desarrollo:

-Ya todos sabemos limpiarnos bien la nariz. Vamos a recordarlo con este pañuelo. ¡Muy bien! Primero nos limpiamos una ventana de la nariz y luego la otra.

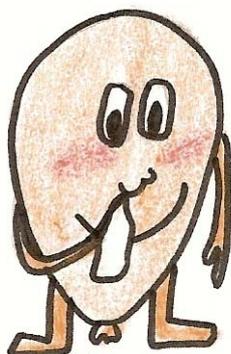


-Ahora vamos a aprender a limpiarnos la nariz con cuidado, pues aunque nos hayamos sonado bien siempre queda algo.

-Con el dedo tomamos una puntita del pañuelo, y así liado, lo introducimos con cuidado en la nariz.



Primero limpiamos una ventana y después la otra.



-Recogemos el pañuelo y lo guardamos en el bolsillo del babi.

### Actividad N° 10

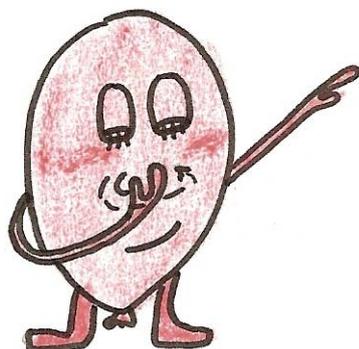
Creamos hábitos de relajación nasal.

#### Desarrollo:

-Nuestra nariz necesita descansar, pues todo el día la tenemos trabajando y por la noche también, pues no para de respirar porque si no lo hiciera que pasaría....

-Vamos a ayudarle a que descanse, y así conseguimos que se destape fácilmente.

-Con las yemas de los dedos, practicamos una pinza en medio de la nariz, y le damos un masaje suave, mediante pequeños movimientos de rotación y de adentro hacia fuera, así durante unos minutos.



### Actividad N° 11

Trataremos de adquirir el hábito de respirar por la nariz.

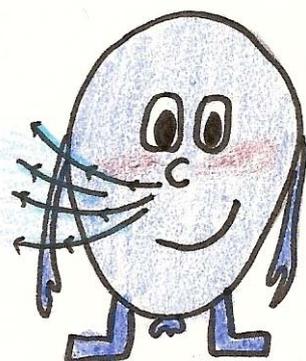
#### Desarrollo:

-Vamos a tratar de respirar siempre por la nariz, y lo vamos a hacer probando con un ejercicio como estos que vienen a continuación.

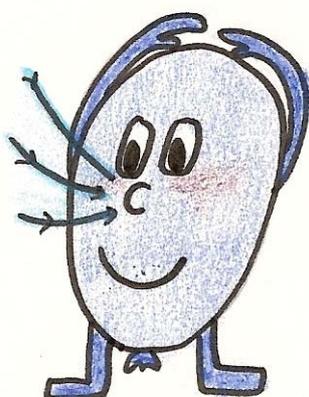
- c Inspirar al tiempo que ponemos los brazos en cruz.



- c Espirar al tiempo que bajamos los brazos, lo vamos realizando unas cuantas de veces.



- c Inspirar al tiempo que nos ponemos los brazos en la cabeza. Espirar mientras bajamos las manos.



### Actividad N° 12

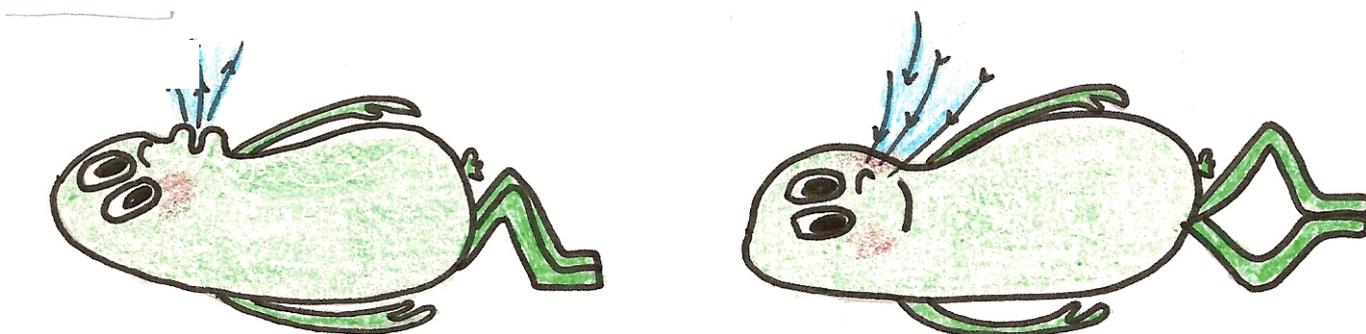
Aumentaremos la amplitud respiratoria.

**Desarrollo:**

-Los niños los colocó en decúbito supino con los brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas hacia arriba, las rodillas flexionadas y los pies juntos.

-Comenzamos separando las piernas, sin moverlos pies que siguen juntos.

-Entonces, cuando se juntan las piernas, los niños soplan, cuando se separan, inspiran aire por la nariz.



-Es un ejercicio muy relajante .Si lo hacen varios niños en corro cogidos de la mano, levantándolas en la inspiración y bajándolas en la espiración les decimos a los niños que es como si fuera una flor que se abre y se cierra.

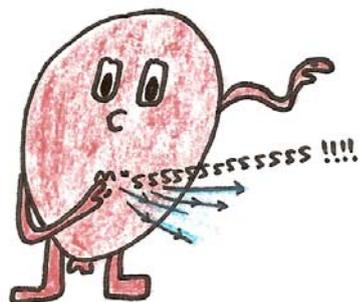
**Actividad N° 13**

Controlaremos la respiración

**Desarrollo:**

-Nos colocaremos todos los niños en forma de S.

-Tenemos que inspirar por la nariz y expulsar el aire mientras se pasa el dedo por encima diciendo "ssssssssssssssssss"



### Actividad N° 14

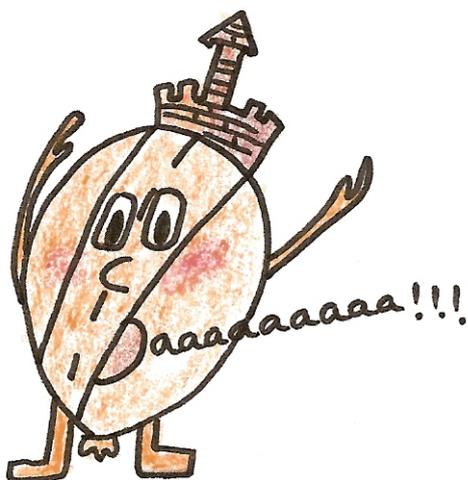
Trataremos de ir controlando la respiración.

#### Desarrollo:

-Nos imaginaremos que somos una carretera que baja de un palacio, o de un castillo.

-Inspiramos profundamente por la nariz.

-Pasaremos el dedo índice por todo el recorrido (tenemos un dibujo del camino que baja del palacio-castillo), mientras vamos diciendo “aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa”, y así sucesivamente con todas las vocales.



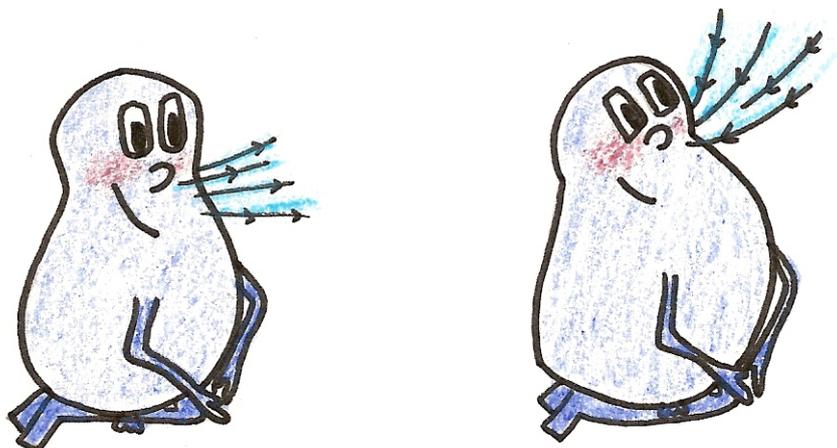
### Actividad N° 15

Iremos tomando conciencia de la respiración abdominal.

#### Desarrollo:

-Nos vamos a sentar todos con las rodillas flexionadas y apoyándonos el “pompi” en los talones, es decir, en cuclillas y colocamos las manos encima de las rodillas.

-Colocados en esta posición respiramos profundamente con respiración abdominal.



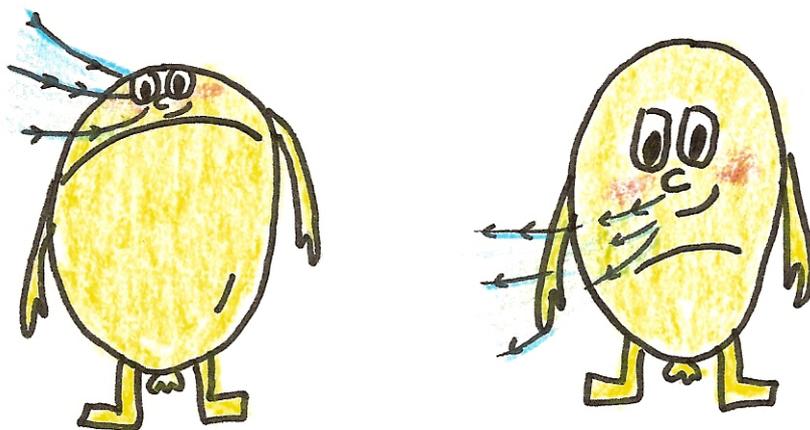
-Repetiremos el ejercicio en seis tiempos.

#### Actividad N° 16

Estudiaremos otro tipo de respiración, en este caso la costal. Llamada también respiración oxigenante.

#### Desarrollo:

-Nos colocamos todos de pie y con los brazos caídos unidos al tronco, inspiramos profundamente el aire sacando el pecho hacia fuera y espiramos a continuación bajando el pecho.



-Este ejercicio se repetirá en diez tiempos.

#### Actividad N° 17

Comprenderemos y distinguiremos otro tipo de respiración. La respiración clavicular. También denominada residual.

#### Desarrollo:

-Este tipo de respiración es la que utilizamos en situaciones de necesidad, por ejemplo puede ser: cuando hablamos, cuando estamos explicando algo y el concepto no queda claro y necesitamos prolongar la frase, cuando estamos concentrados en un trabajo.

-Por la respiración clavicular rellenamos de aire sólo la parte alta o superior de los pulmones, así es que se llena rápido, pero también se expelle rápido.

Esta respiración permite que nos oxigenemos lo necesario en una situación de susto, miedo, nerviosismo o angustia. Por ello, nos vendrá bien practicarla con frecuencia.

### **Actividad N° 18**

Tomaremos conciencia de la respiración clavicular.

#### **Desarrollo:**

-De pie, con las manos en la cintura, respirar con inspiraciones y espiraciones rápidas levantando ligeramente los hombros y bajándolos a cada expulsión del aire.

-También lo realizaremos saltando y corriendo.

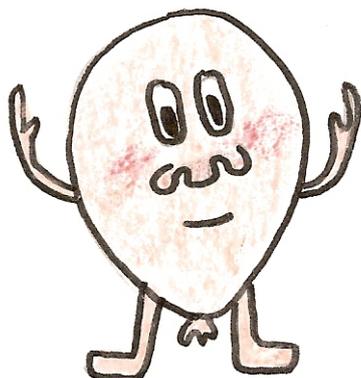
### **Actividad N° 19**

Intentaremos conseguir la dilatación vivenciada de las fosas nasales.

#### **Desarrollo:**

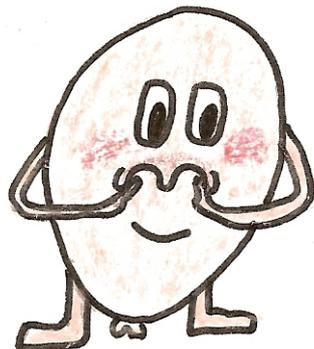
-Vamos a intentar imitar a los monos, o si queremos imitamos a una mona que nosotros conocemos mucho que es "chita" la amiga de Tarzan.

-Intentar hacer lo que hago yo. ¡A ver cómo lo hacéis! ¡Muy bien!

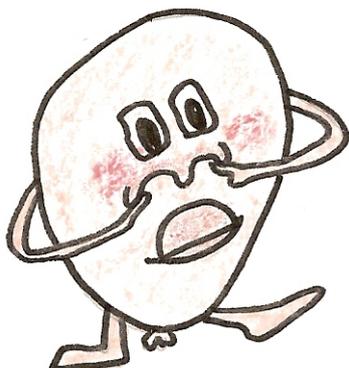


-Pero como nosotros no tenemos la nariz tan abierta como ellos, os voy a enseñar de que forma la vamos a abrir:

nos cogemos las aletas de la nariz con la punta de los dedos de cada mano y las ensanchamos al tiempo que respiramos fuerte, inspirando y espirando el aire.



-Y si ahora colocamos la lengua delante de los dientes de abajo y sacamos hacia fuera el labio inferior, ¿Quién nos puede decir que no somos unos verdaderos monos?



### Actividad N° 20

Aprenderemos a practicar la deglución correcta como higiene bucofaríngea.

#### Desarrollo:

-Apretamos la boca y los dientes, pero colocamos la lengua bien pegada al paladar.

-Así, ¡muy bien!

-Ahora en esta posición, tragamos saliva varias veces.

-¿Veis?, esta es La postura correcta de la lengua para tragar saliva.



-Con este juego hacemos saliva y limpiamos por completo la boca, ayudándonos a respirar de forma rítmica y a tragar con facilidad.

### Actividad N° 23

Aplicaremos la función olfativa al reconocimiento y clasificación de olores suaves y fuertes.

#### Desarrollo:

-Vamos a oler las flores: su olor es suave. Vamos a oler la frutas: su olor también es suave.



-Pero, ¿qué pasa ahora si olemos el vinagre?. Su olor ya no es suave, sino fuerte. ¿Y si olemos disolvente? .Su olor es más fuerte todavía.



-Iremos colocando estos objetos oloroso en su caja, que habremos distinguido por un letrero:” SUAVE” y “FUERTE”.

-Si traemos nuevos objetos olorosos podremos aumentar esta nueva colección.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N°3 – FEBRERO DE 2008

**Bibliografía:**

“**La dinámica articuladora**” Silvia, Mura. Editorial Puma. Buenos Aires,1987.

“**Lenguaje oral**” Rius Estrada, M<sup>a</sup> Dolores. Seco Olea, D.L Madrid. 1987.

“**El niño que habla**” Marc Monfort Editorial CEPE. Madrid.

“**La educación física en la enseñanza primaria**” Castañar, M y Camerino,O. Editorial Inde. Barcelona.1993.

Nombre y apellidos: M<sup>a</sup> Benedicta Redondo Romero

Centro: C.E.I.P. Albolafia Córdoba

E mail: [beneredondo@telefonica.net](mailto:beneredondo@telefonica.net)