



¿QUÉ ES LA VOZ?

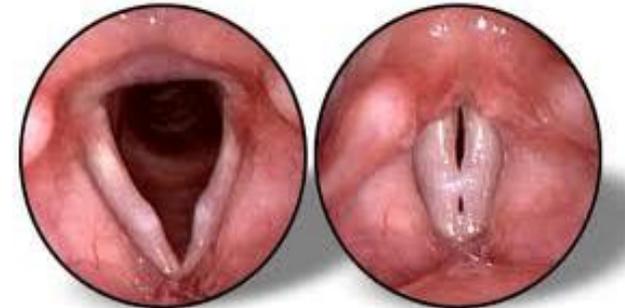
El lenguaje oral precisa de la voz como medio por el cual las personas se comunican. La voz, por tanto, es el vehículo por el cual el niño trasmite sus ideas, emociones, miedos, alegrías, estados anímicos, intercambia información, etc. En muchas ocasiones la utilización de su voz se está alterada por hábitos inapropiados realizada por el niño, que provocan alteraciones en sus cuerdas vocales de mayor o menor gravedad. Pudiendo ser incluso necesaria la intervención quirúrgica.

Es importante tener siempre presente la idea de que una voz sana y natural es el resultado de un uso adecuado del cuerpo de manera integral. Por tanto, la prevención de este tipo de alteraciones no se extenderá sólo al entrenamiento vocal de los órganos fonatorios sino que tendrá que ir más allá, trabajando aspectos tales como la verticalidad, la respiración, la adecuación del tono muscular, etc.



La disfonía infantil se caracterizará por la heterogeneidad de factores que influyen en ella y la inestabilidad del colectivo al que afecta. El niño no es consciente de que su uso vocal afecta directamente a la conformación anatómica de sus cuerdas vocales, ni a la gravedad de la sintomatología vocal que le afecta. Además de no ser consciente del riesgo añadido de una intervención quirúrgica en el caso de no remitir la patología (incluyendo riesgos propios de anestesia general). Por ello es fundamental que el niño sea consciente de la importancia de no sobreesforzar su voz y de entrenar estrategias para utilizarla sin forzarla.

LA PATOLOGÍA MÁS FRECUENTE ES NÓDULO VOCAL.



Nódulos vocales bilaterales en niños, provocados por un mal uso vocal.

SÍNTOMAS DE PADECER DISFONÍA

VOZ RONCA, AGRAVADA ACORTAMIENTO DEL NÚMERO DE TONOS EN LOS QUE SE HABLA	RENDIMIENTO DEL AIRE AL HABLAR DISMINUYE, AUMENTANDO LA FRECUENCIA RESPIRATORIA. (RESPIRA MÁS DE LO HABITUAL)	TOS Y/O CARRASPEO IMPRODUCTIVO. SEQUEDAD Y PINCHAZOS EN LA GARGANTA.	EPISODIOS DE "AFONÍA" CADA VEZ MÁS FRECUENTES QUE MEJORAN CON REPOSO VOCAL.
---	---	---	---

¿CÓMO PREVENIR EL ABUSO Y MAL USO VOCAL EN NUESTROS HIJOS?

Será fundamental el establecimiento de un buen programa de higiene vocal introduciendo pautas básicas para evitar en la medida de lo posible el sobre esfuerzo vocal y por tanto la aparición de la patología.

Las pautas generales serán las siguientes:

PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN:

Mantener la nariz limpia sonándose a menudo. Realizar lavados nasales y mantener la hidratación bebiendo agua (no fría) e hidratando los labios.

Evitar reprender al niño constantemente porque está gritando (especialmente si utilizamos para ello otro grito, porque le damos una pauta inadecuada)

Evitar llamar a alguien a larga distancia. Enseñar al niño a que aprenda a acercarse a la persona a la que quiere llamar la atención.

Enseñar al niño a utilizar llamadas de atención no vocales . Por ejemplo un silbido.

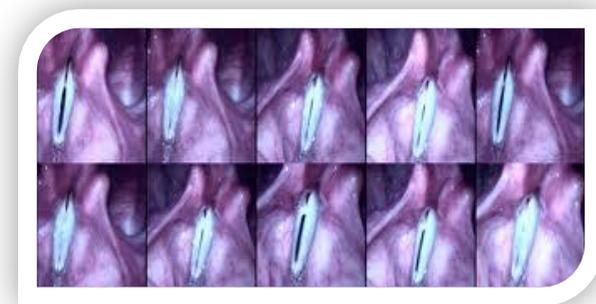
Cuando el niño comience a gritar contestarle o seguir con la conversación bajando nuestro volumen. Reciprocidad comunicativa.
Hablar al niño sin prisa, vocalizando bien y ofreciéndole un modelo correcto.

PAUTAS GENERALES DE PREVENCIÓN (continuación)

Cuando el niño esté especialmente nervioso le animaremos a realizar actividades lúdicas o motrices en las que no se deba realizar un uso de voz excesivo. Actividades más tranquilas y relajadas. Especial cuidado en cumpleaños, ludotecas, etc.

✓ El niño debe evitar:

- Tomar bebidas muy calientes o muy frías (por ejemplo el agua directamente del frigorífico).
- Abusar de bebidas con cafeína ni con gas.
- Favorecer la ingesta abundante de agua y zumos naturales ricos en vitaminas C.
- Cantar mientras dure los problemas de voz.



OTRAS RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR FACTORES AMBIENTALES

CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS PARA LA COMUNICACIÓN ORAL

No abusar de la calefacción disminuyendo el nivel de humedad (recipientes de agua en la fuente de calor). Ventilar a menudo y favorecer la limpieza con aspirador.

No simultanear dos aparatos que emitan sonido (televisión y radio, campana extractora -lavadora) en la misma habitación.

No hablar con el niño si tiene los auriculares puestos.

Evitar que emita voz si está llevando objetos con mucho peso.

CIRCUNSTANCIAS ADVERSAS PARA LA COMUNICACIÓN ORAL (Continuación)

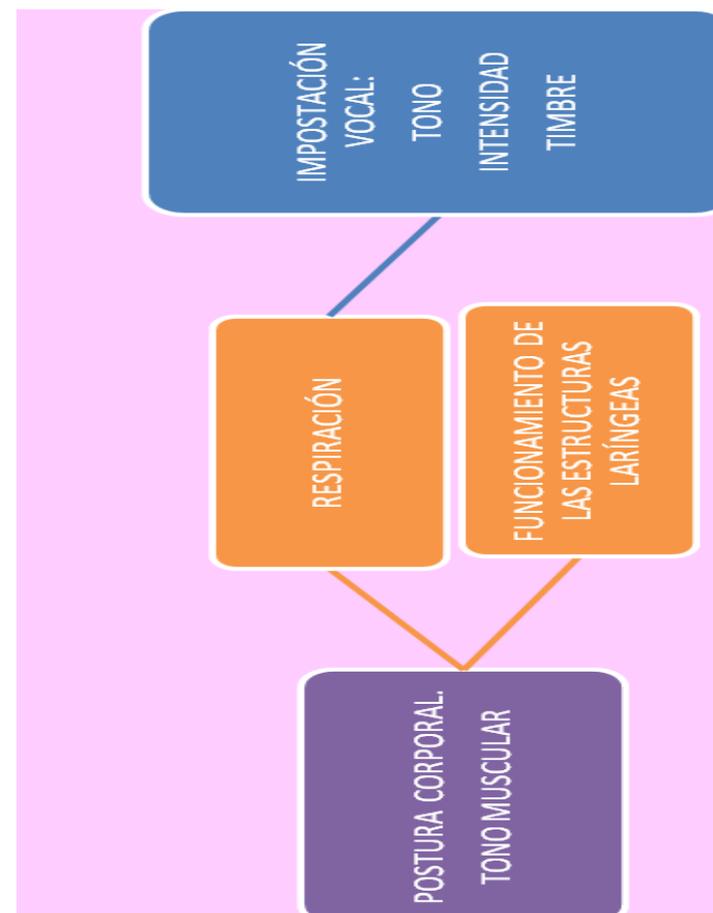
No establecer conversación en el niño si está fatigado por haber corrido, hasta que no se reponga del esfuerzo.

Favorecer la conversación:

- Eliminar la televisión en alguna de las comidas de día.
- Prestar atención a lo que habla destinando momentos a escucharle sólo a él.
- Colocarse a la altura del niño cuando estamos hablando con él.



ESQUEMA RESUMEN DE LAS CAPACIDADES A PRACTICAR PARA REHABILITAR LA VOZ:



SECUENCIA DE EJERCICIOS GENERALES RECOMENDADOS:



1 • EJERCICIO DE RELAJACIÓN .

En la mayoría de las ocasiones las alteraciones en la voz están asociadas a tensión muscular alta por ello, se comenzará realizando ejercicios de relajación de cuello y hombros:

TABLA RESUMEN DE LOS EJERCICIO PRACTICADOS EN LA SEIÓN CON LOS ÑINOS QUE ACUDEN AL TALLER

MOVILIZACIONES ACTIVAS DE CUELLO

- 1.- Flexión y extensión de cuello
INSPIRAR: Al elevar. ESPIRAR: .Al bajar
- 2.- Rotación de cabeza hacia la derecha y la izquierda
INSPIRAR: En posición inicial. ESPIRAR: En el punto medio o durante la rotación.
- 3.- Flexión lateral de cuello, acercando la cabeza al tronco.
Inspirar y espirar en el punto medio.
- 4.- Circunvolución de cuello (se inicia hacia la derecha)
INSPIRAR: Al elevar. ESPIRAR: Al bajar.

MOVILIZACIONES ACTIVAS DE HOMBROS

- 1.- INSPIRAR: Elevando los hombros
PAUSA: Retener el aire.
ESPIRAR: Bajando los hombros.
- 2.- INSPIRAR: Llevando los hombros hacia atrás
PAUSA: Retener el aire.
ESPIRAR: Volviendo los hombros hacia la posición inicial .
- 3.- INSPIRAR: Haciendo tres ejercicios de rotación de hombros, hacia arriba y hacia atrás.
PAUSA: Retener el aire. ESPIRAR: Al bajar los hombros en el movimiento de rotación.

2

•CONTROL POSTURAL PARA EMITIR VOZ.

• ejercicio

La voz también puede afectarse con una postura inadecuada. Los niños tienden a mantener una postura inadecuada, que a su vez influye en el aumento de tensión en la región laríngea implicada en la emisión de voz.



Las dos primeras posturas que se muestran bloquean el movimiento del diafragma y alteran la posición correcta de la laringe. Perjudicando la voz.



En el taller presencial con los niños se trabajará la adecuación de la postura corporal.

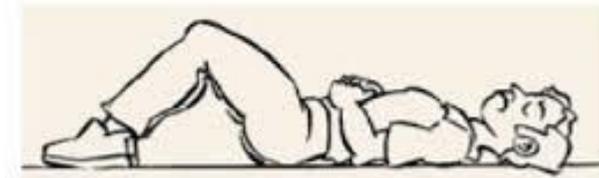
3

• EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.

Es muy importante que el niño controle y automatice la respiración diafragmática. Éste tipo de respiración evita la tensión exagerada en la región torácica y cuello y empela el apoyo del músculo diafragmático para emitir voz. Evitando el daño vocal.

La mayoría de los niños que presentan problemas de voz, tienden a subir el tórax al respirar, agotan el aire al hablar, se percibe un incremento del ritmo de habla y la desaparición de pausas adecuadas para coger aire suficiente. Fallando en la coordinación fono-respiratoria.

Se recomienda que inicialmente el niño la postura para realizar los ejercicios sea la siguiente:



Para pasar después a realizarlos sentado y/o de pie.



Algunos de los ejercicios que se pueden realizar:

- Utilizando objetos de diferente peso, se coloca el objeto sobre el abdomen. Se debe percibir cómo el objeto se eleva al inspirar. Intentando que en cada inspiración se eleve un poco más.

Es importante cuidar que el cuello no esté en tensión.

Colocar objetos cada vez más pesados.

- Ofrecer un caramelo (o similar) al niño, indicándole que lo puede tomar mientras que inspire sólo por la nariz.

- *Inspirar lentamente manteniendo una pausa pre-espíratória de 2 ó 3 segundos. Espirar lentamente por la boca.*

En cada nueva inspiración se debe intentar tomar un poco más de aire. Siempre sin ejercer tensión.

Aumentar el tiempo de pausa pre-espíratória progresivamente

- Inspirar nasalmente y espirar en dos o tres tiempos. Notando como el abdomen se va “vaciando” en cada



espíratória. Cada inspiración debe ser más profunda. Además se debe ir distribuyendo en partes iguales el aire espíratória.

- Ejercicio de coordinación fono-respiratória.

Inspiración pausa Espiración

	3"	_____
	3"	_____
	3"	_____
	3"	_____
	3"	_____
	3"	_____
	3"	_____
	3"	_____

1º Soplo. 2º /s/ 3º /m/ (si se ha comenzado ya con los ejercicios de impostación vocal).



En el taller presencial con los niños se practicarán éstos y otros ejercicios de respiración, dirigidos por la logoterapeuta.

4

• EJERCICIOS DE IMPOSTACIÓN VOCAL:
CONTROL DE INTENSIDAD DEL HABLA,
MODULACIÓN TONAL, TIMBRE.

Los siguientes ejercicios tienen como objetivo conseguir que el niño con el mínimo esfuerzo obtenga el máximo rendimiento fonatorio y se evite que el esfuerzo en la fonación recaiga sobre los pliegues vocales. Además facilitarán con su práctica que el niño obtenga sensaciones propioceptivas que le informen cuando emite voz de forma correcta y cuando la está sobreesforzando. Los objetivos específicos sobre las cualidades de voz serán:



17

Algunos ejercicios:

- Tararear alguna canción popular sólo articulando la rr doble(vibrante múltiple /r/). Por ejemplo "cumpleaños feliz"
- Leer textos en los que se le pida realizar cambios de tono e intensidad de forma controlada.
- Determinar si se está hablando a una intensidad adecuada o por encima de lo debido.
- Emitir una /m/ prolongada (sin producir ataque duro ni golpe de glotis) y notar como vibran ("Siente cosquillas" en los labios y nariz).



En el taller presencial con los niños se practicarán éstos y otros ejercicios de impostación , dirigidos por la logoterapeuta.

18