

## DISFEMIA INFANTIL

La disfemia es conocida comúnmente como tartamudeo y se refiere a la dificultad en la fluidez del habla, cuando un niño/a repite o prolonga un número inusual de veces el sonido o titubea demasiado tiempo entre dos palabras.

A su vez, podemos observar también una serie de manifestaciones, aisladas o asociadas: esfuerzo al hablar (que pueden llegar a ser bloqueos), tensión facial o en el resto del cuerpo, tics, movimientos de las extremidades, silencios, pausas, muletillas y/o prolongaciones de sonidos, también el niño puede usar un número reducido de palabras o frases al hablar.

Los niños entre 2 y 5 años no tienen una fluidez total hasta que aprenden cómo organizar las palabras y las frases conjuntamente. En algunos niños, esta falta de fluidez se hace más evidente y puede prolongarse a lo largo de su desarrollo.

### 🌀 CONSEJOS PARA LOS PADRES.

- ✓ NO CORREGIR y NO PREOCUPARNOS, al menos no manifestar nuestra preocupación. Fijarnos en qué dice y no en cómo lo dice. Cuando se atasca debemos mostrar naturalidad y cariño.
- ✓ No reaccionar mal cuando el/la niño/a se atasca: poner especial cuidado en no manifestar ningún signo, verbal o no verbal, de impaciencia o ansiedad.
- ✓ Nunca hacerle repetir una palabra o frase ni tampoco decirle que hable tranquila o despacio.
- ✓ No se le ha de reñir, criticar ni ridiculizar.
- ✓ Debe evitarse a la niña todo tipo de situaciones de tensión. Nadie hará observaciones a la niña acerca de su forma de hablar.
- ✓ Darle tiempo para que termine la frase. No adelantarse "adivinando" continuamente lo que va a decir. No interrumpirle.
- ✓ Darle conversación y animarle a hablar en situaciones de no tensión.

- ✓ Leer cuentos junto con la niña, comentar lo que se ve en la Tv, hablarle de cosas que le interesen, haciéndolo despacio, con pronunciación clara y frases sencillas.
- ✓ Procurar que cada noche se acueste contenta y relajada.

## 🕒 EJERCICIOS PARA HACER EN CASA.

*Estos ejercicios se deben realizar una vez al día.*

### ➤ RESPIRACIÓN

1. Colocarse tumbado, haciendo ver cómo sucesivamente va entrando y saliendo aire de ella (*el globo se infla y se desinfla*). Se colocan las manos en la barriga para apreciar la entrada y salida de aire.
2. Inspiración nasal lenta y profunda. Retención del aire. Espiración nasal lenta y profunda (*el globo lo llenamos de aire poco a poco y dejamos salir el aire poco a poco*).
3. Inspiración nasal lenta y profunda. Retención del aire. Expulsión nasal rápida y continua (*es como cuando abrimos la boquilla del globo y dejamos escapar el aire rápidamente*).
4. Inspiración nasal rápida. Retención de aire. Espiración bucal lenta (*llenamos el globo de aire de forma muy rápida y luego lo dejaremos salir muy poco a poco pero seguido*).
5. Inspiración nasal rápida. Retención de aire. Expulsión nasal de forma rápida (*llenamos el globo de aire rápidamente y después dejamos abierta la boquilla del globo para que el aire salga también muy rápidamente*).
6. *Inspiración nasal lenta y profunda. Retención de aire. Expulsión bucal en 2 o 3 veces (llenamos el globo de aire poco a poco y dejamos escapar el aire, cerramos la boquilla y la volvemos a abrir. Lo repetimos un par de veces sin volver a inflar el globo)*

### ➤ RELAJACIÓN.

1. Frente: arrugar la frente. Sentir la sensación de tensión por encima de las cejas y en el puente de la nariz. Relajar poco a poco.
2. Ojos: cerrar fuertemente los ojos. Notar la sensación de tensión por debajo de los párpados y en el interior y exterior de cada ojo. Abrir los ojos lentamente.  
Realizar el mismo ejercicio quiñando sólo un ojo, primero el derecho y después el izquierdo.
3. Nariz: arrugar fuertemente la nariz. Notar la sensación de tensión sobre todo el puente de la nariz y los dos orificios. Relajar lentamente.
4. Labios y mejillas: realizar una sonrisa forzada y relajarla cara lentamente.  
Apretar los labios fuertemente, proyectándolos hacia fuera ("hacer morritos")
5. Lengua: apretar la lengua fuertemente contra el cielo de la boca y dejarla caer poco a poco.
6. Mandíbula: apretar fuertemente los dientes y soltarlos poco a poco.
7. Cuello: tensar el cuello notando la presión en la garganta y relajarlo lentamente.