

EL CANAL SE LLAMA SAIMAP

Construyendo la Voz: Un Plano Arquitectónico para la Intervención en Trastornos

Un enfoque estructurado para la reeducación vocal infantil, basado en la filosofía SAIMAP:
"Entender para no memorizar".

El Desafío: Cuando la Voz Infantil se Daña

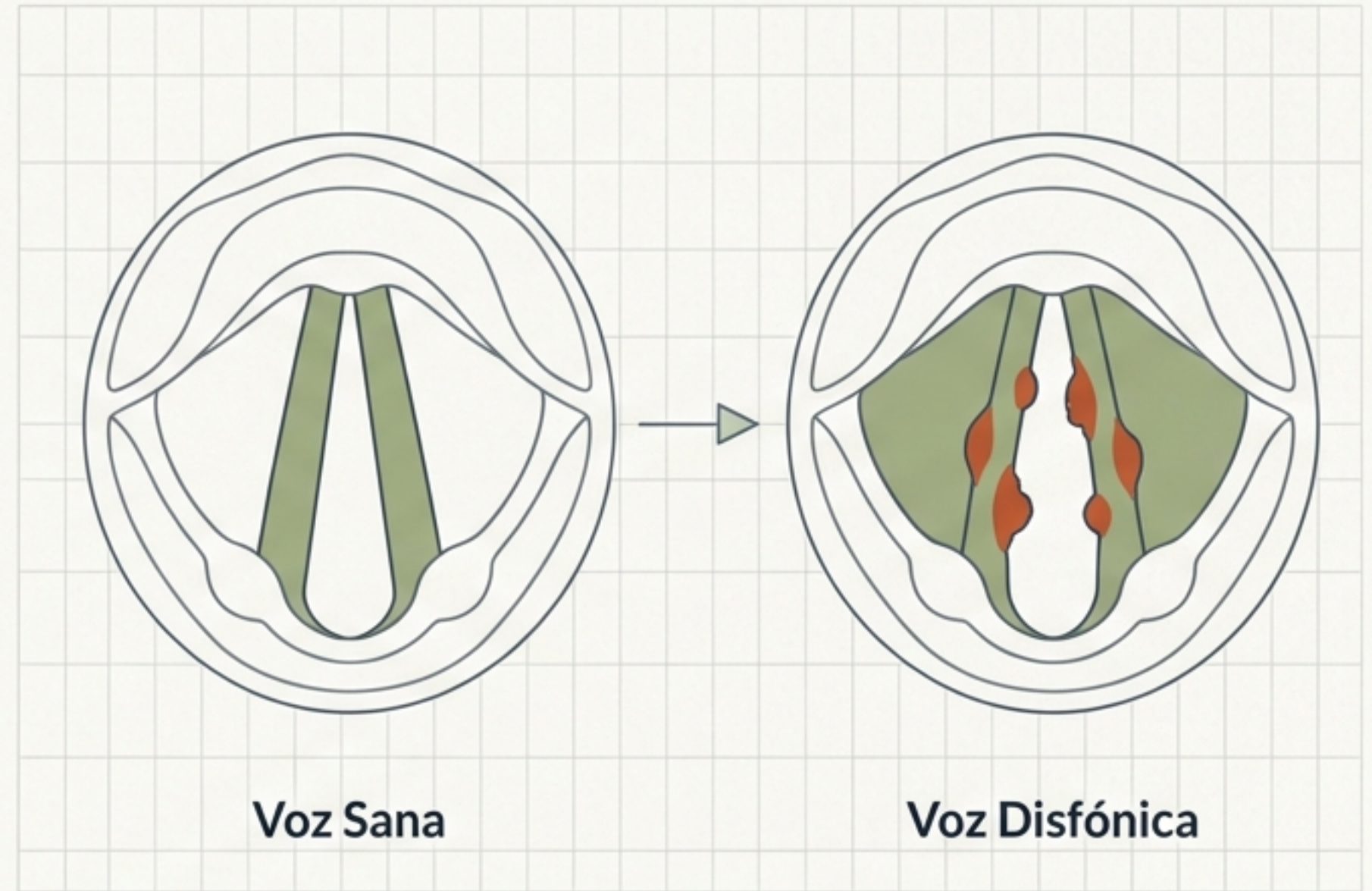
La voz infantil es un instrumento en constante evolución. En su desarrollo, el niño aprende a usarla correctamente.

Un mal uso puede generar una voz dañada, ronca y apagada (disfonía), o incluso una pérdida total (afonía).

El Punto de Partida del Proyecto

La reeducación vocal exitosa requiere una toma de conciencia fundamental por parte del niño y su familia sobre:

- El esfuerzo vocal que se realiza.
- Cómo y cuándo se produce dicho esfuerzo.



[Simple diagram of healthy vs. strained vocal cords]

Parámetros del Proyecto: La Estructura de la Intervención

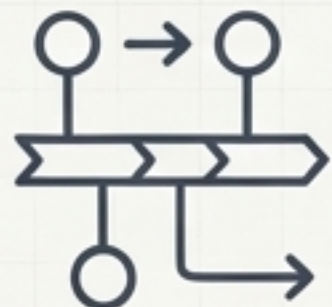
Especificaciones Técnicas



Frecuencia: 1-2 sesiones por semana.



Duración por Sesión: 30-45 minutos.



Plazo Estimado: 2-4 meses.

Factores Críticos para el Éxito

La elección y desarrollo del tratamiento se adaptará a:

- Las necesidades vocales específicas del niño.
- Las características de la lesión y el grado de afectación vocal.
- La motivación y colaboración activa de los padres y del niño.

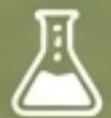
FASE 1: LA CIMENTACIÓN

Control Postural: El Cimiento de una Voz Estable

Principio Arquitectónico: Una mala postura altera la proyección vocal y modifica el soplo fonatorio, produciendo un sobreesfuerzo. Un eje de verticalidad corporal estable es la base para una voz sin tensiones.

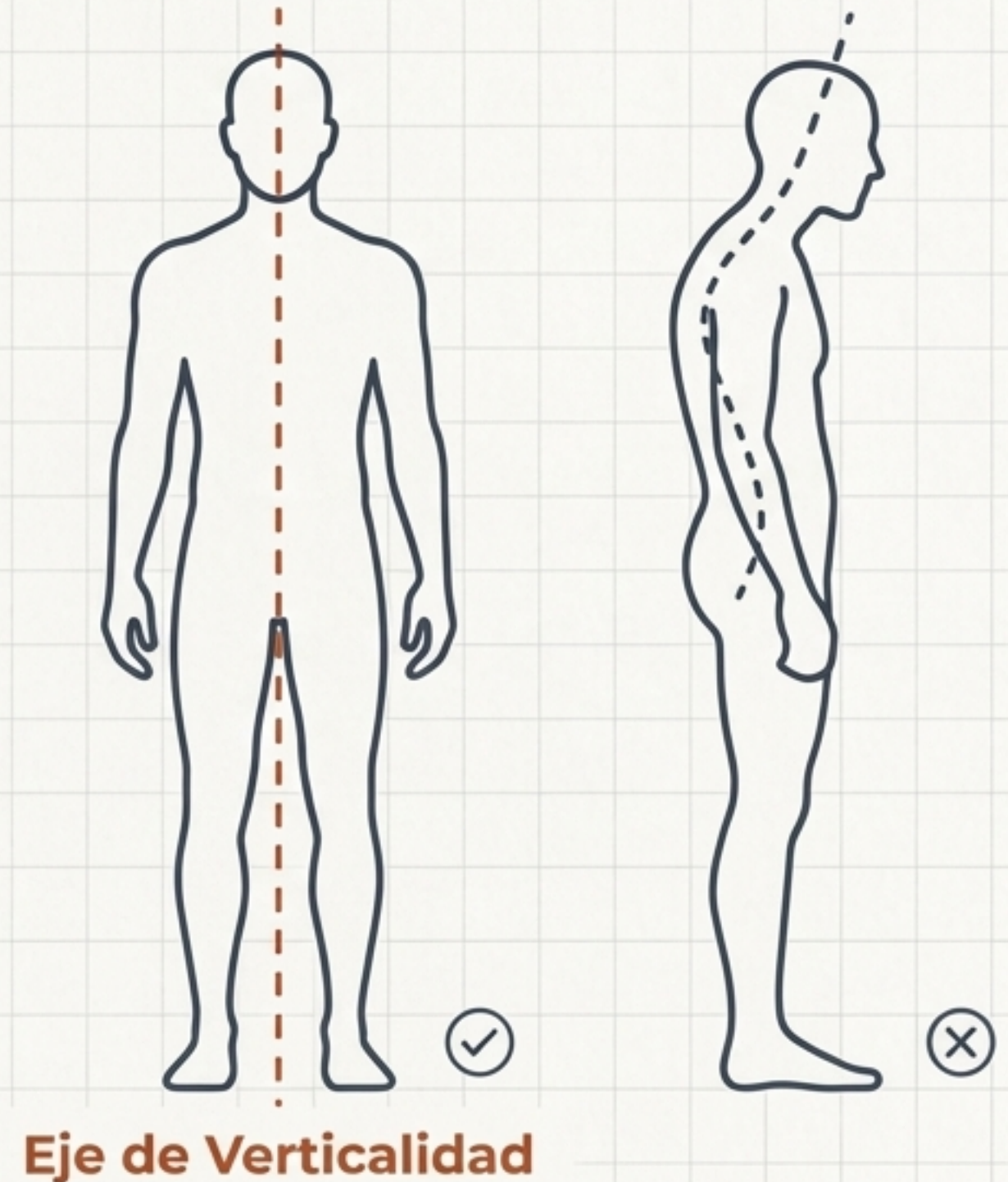
Metodología de Construcción:

- ⦿ **Progresión Lógica:** Se trabaja de abajo hacia arriba (pies → rodillas → pelvis → etc.).
- ⦿ **Herramienta Clave:** Uso del espejo para que el niño reconozca y corrija su propia verticalidad.



SAIMAP Lab: ¡Pruébalo Ahora!

Párate frente a un espejo. ¿Están tus hombros alineados? ¿Tu cabeza está erguida sobre tu columna? Siente cómo un pequeño ajuste puede liberar la tensión en tu cuello.



Respiración: Instalando la Fuente de Energía

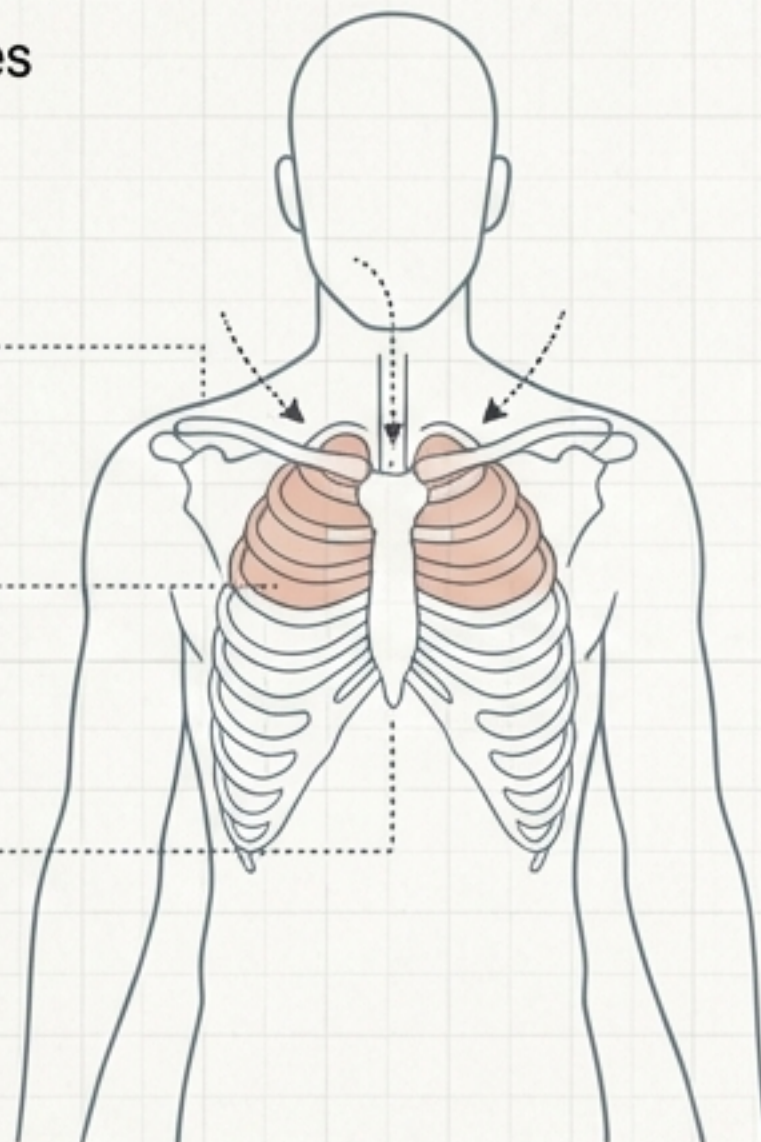
****Análisis de Sistemas**:**

Es crucial conocer los dos patrones respiratorios principales:

1. Costal Superior o Clavicular (Ineficiente)

Genera tensión en cuello y hombros.

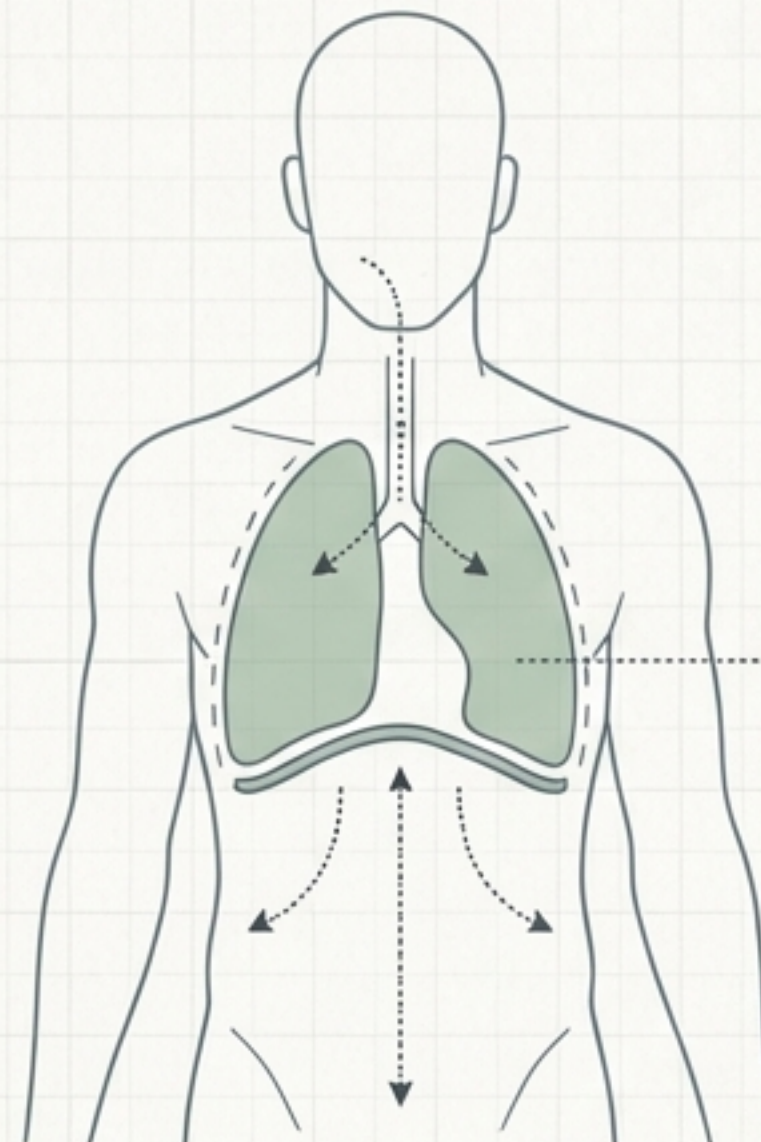
Superficial: usa solo un tercio de la capacidad pulmonar.



2. Costo-diafragmática o Abdominal (Óptima)

Profunda y permite la distensión del cuerpo.

Será la base de todo nuestro trabajo respiratorio y fonatorio.



Proceso de Instalación (Progresión de Ejercicios)



Paso 1 (Tumbado): Facilita la respiración abdominal. Usar una mano en el pecho y un pequeño saco en la barriga para sentir el movimiento.



Paso 2 (Sentado): Mantener la conciencia del movimiento abdominal. Se pueden usar gomas elásticas de fisioterapia alrededor del torso.



Paso 3 (De pie): Integrar el patrón en la postura vertical.

Calibración del Flujo de Aire: Técnicas y Ejercicios

El Ciclo Respiratorio Controlado

- **Inspiración (nariz):** Amplia, profunda, silenciosa y breve.
 - *Tip SAIMAP:* Si cuesta, entrenar oliendo perfumes, flores o especias.
- **Suspensión-Bloqueo:** Sensación de 'descansar' sobre las costillas separadas.
- **Espiración (boca):** Emisión controlada, lenta y regular del aire.

Nota de Proyecto

Las actividades de respiración no deben exceder los 10-15 minutos por sesión.

Progresión de la Espiración Sonora

Inspiración – retención – espiración con sonido /ssssssssss/

Inspiración – retención – espiración con sonido /ffffffffffff/

Inspiración – retención – espiración con sonido /zzzzzzzzzz/

Progresar a: vocales → combinaciones vocálicas → /rrrrrrrrrr/ → sílabas → palabras → frases cortas → frases largas.

FASE 2: PILARES ESTRUCTURALES

Relajación: Eliminando Tensiones para una Estructura Flexible

Principio Fundamental*: Los ejercicios se basan en generar tensión seguida de distensión muscular para lograr una conciencia y control corporal.

Enfoques de Relajación (Caja de Herramientas)



Relajación Segmentaria:
Enfocada en zonas críticas.

- **Cuello:** Movimientos suaves de flexión, extensión, rotación e inclinación. (5 repeticiones por movimiento).
- **Hombros:** Elevación, descenso y rotación.

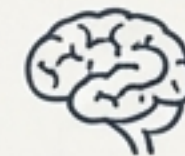


Masoterapia:
Técnicas manuales para la cintura escapular (fricciones, amasamiento, etc.).

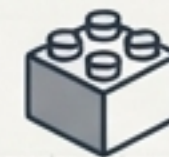


Métodos Guiados:

- Relajación Progresiva de Jacobson (Contracción-relajación).
- Método Autógeno de Schultz (Inducción de letargo psicomotriz).



Relajación mediante imaginación.



Relajación mediante juego (Ideal para niños).

SAIMAP Lab: Relajación a través del Juego y la Imaginación

Modelo de Koeppen: Convertir la Tensión en un Cuento



La Tortuga: "Eres una tortuga. ¡Escóndete en tu caparazón!" (Encoger cuello y hombros).



La Mosca Pesada: "Una mosca en tu nariz. ¡Intenta quitarla sin manos!" (Arrugar la cara).



El Chicle Duro: "Mastica un chicle muy duro con fuerza para ablandarlo." (Tensionar la mandíbula).

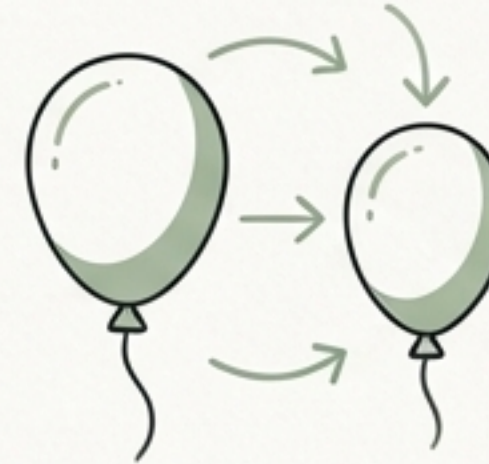


El Elefante: "Un elefante va a poner una pata en tu tripa. ¡Apriétala para aguantar!" (Tensionar el estómago).



Arenas Movedizas: "Pisas arenas movedizas. Aprieta las piernas y encoge los dedos para no hundirte."

Modelo Lúdico



El Globo: Sentados, imaginar que son globos que se hinchan al inspirar y se desinflan suavemente al espirar.



Gato-León: Alternar la ferocidad y tensión del león con la delicadeza y relajación del gato.

Fonación: Activando el Mecanismo Central de la Voz

Principio de Eficiencia

Los ejercicios deben realizarse en el **tono óptimo** del niño para evitar esfuerzo.

- **¿Cómo encontrarlo?:** Producir la /m/ típica de asentir. Ese es el punto de partida.
- **Progresión:** 'Enganchar' ese sonido /m/ a vocales, luego a palabras y finalmente a frases.

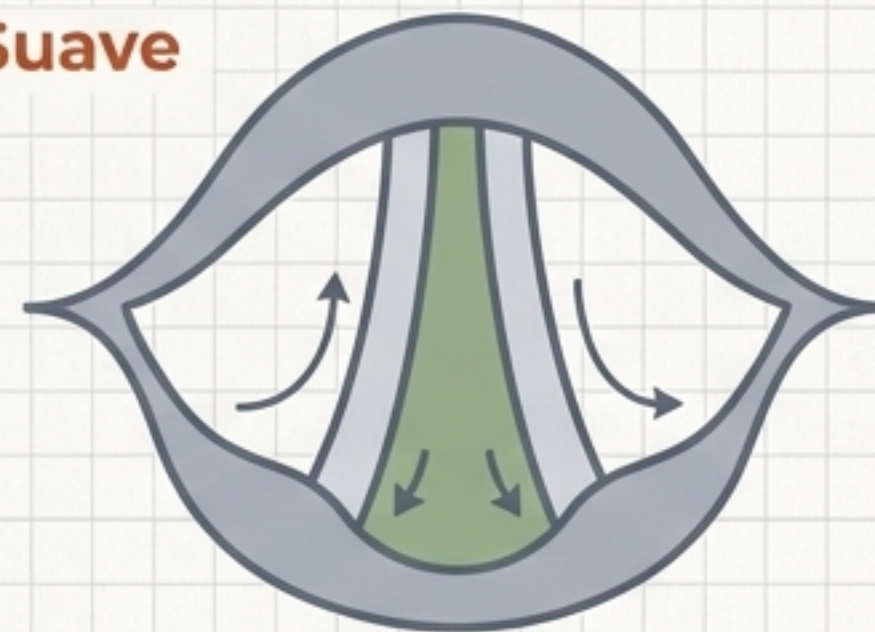
Alerta de Calidad: Evitar el Ataque Vocal Duro

- **Definición:** Un inicio explosivo de la fonación donde las cuerdas vocales chocan con fuerza.

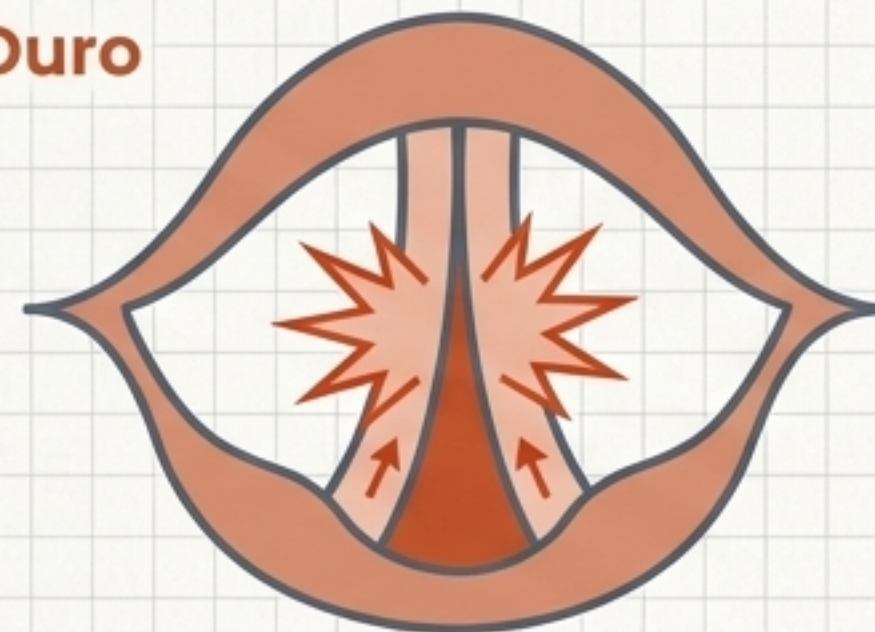
Técnica de Corrección

1. Inspiración rápida.
2. Breve retención del aire.
3. Emisión de aire con una presión suave, lenta y regular.

Ataque Suave



Ataque Duro



Caja de Herramientas de Fonación: Sonidos Terapéuticos

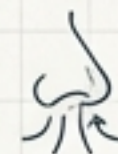
1. Sonidos Vibrantes (Calentamiento y Movilización)



Reducen el esfuerzo fonatorio y movilizan la mucosa vocal.

➤ Ejercicios: RRRR + números; RRRR + días de la semana; sílabas → palabras → frases con /R/; tararear con pectorretas.

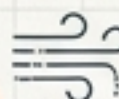
2. Sonidos Nasales (Suavidad en la Emisión)



Reducen el foco de resonancia laringofaríngea.

➤ Ejercicios: MMMM + vocales; MMMM + palabras; emitir /m/ mientras se mastica un chicle imaginario.

3. Sonidos Fricativos (Control del Flujo de Aire)



Practicar con distintos ritmos, intensidades e intercalando sonoridad.

Patrones de Práctica con /s/ y /z/

Sostenido	ssssssssss
Pulsado	S S S S
Grupos	SSS SSS SSS
Intensidad variable	SSSSSSsssssssSSSSSS
Sonoridad	ssss ZZZZ ssss ZZZZ

FASE 3: ACABADOS Y REFUERZOS

Resonancia: Amplificando la Voz para Reducir el Esfuerzo

Doble Función de la Resonancia:

- Enriquece los sonidos y enfatiza la acústica de la palabra.
- ****Función Clave****: Ayuda a reducir el impacto vocal, produciendo una voz potente sin esfuerzo laríngeo.

Ejercicios de Resonancia (Partiendo del sonido /m/):

- Con la mano en la cabeza para sentir la vibración:
 - `mmmmm` + vocales: `mmmmm`ma, `mmmmm`mo, `mmmmm`mu...

Técnica del Bostezo: Promueve la vibración libre de las cuerdas vocales y reduce el ataque brusco.

- Practicar con combinaciones vocálicas (ao, ae, au) y palabras que comiencen por vocales abiertas.



Coordinación y Melodía: Integrando Todos los Sistemas

1. Coordinación Fono-Respiratoria



- **Principio:** El aprendizaje de la respiración debe ir acompañado del trabajo de emisión vocal.
- **Objetivo:** Dosificar la salida de aire para permitir una fonación cada vez más duradera y sin esfuerzo.

2. Ejercicios Melódicos (Rasgos Suprasegmentales)

- **Objetivo:** Enriquecer la entonación, el ritmo y el acento del habla.
- **Ejercicios:**
 - Frases interrogativas y exclamativas.
 - Listas de palabras agudas y llanas, incidiendo en la sílaba tónica.
 - Lectura de poesías o textos en verso.
 - Voz salmodiada (canto monótono).

ANA AYUDA A OLGA
ESTE OJO APENAS LO ABRO
APLAUDEN AL ATERRIZARR
EL AVIÓN
ÓSCAR ABRAZA A UN
ANTIGUO AMIGO

FASE 4: MANTENIMIENTO Y PROTECCIÓN

Higiene Vocal: El Manual de Mantenimiento para una Voz Sana

Definición: La higiene vocal son las pautas y consejos que facilitan la prevención de problemas de la voz y favorecen su mantenimiento (Saucá y Balart, 2007).

El Rol del Educador como Arquitecto Vocal:

- ➔ **Responsabilidad Propia:** Aprender a usar la voz y controlar condiciones perjudiciales.
- ➔ **Responsabilidad Pedagógica:** Enseñar explícitamente hábitos vocales saludables a alumnos y compañeros.
- ➔ **Labor Preventiva (Maestros A.L.):** Actuar con alumnos, familias y a nivel de centro para crear una cultura de cuidado vocal.



Architect's Blueprint

Checklist de Mantenimiento: Prácticas Diarias para Proteger la Voz

Acciones a Fomentar (HÁBITOS SALUDABLES)



- Hidratación constante: Beber agua en pequeños sorbos.



- Control postural adecuado.



- Hacer pausas para no agotar el aire en frases largas.



- Realizar periodos de reposo vocal diarios.



- Hablar en tono suave y tranquilo, sirviendo de modelo.

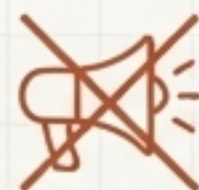


- Usar amplificadores si hay disfonía.

Acciones a Evitar (HÁBITOS DE RIESGO)



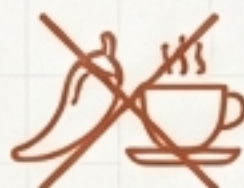
- Evitar el carraspeo (sustituir por tragar saliva o beber agua).



- No gritar ni elevar la voz por encima del ruido.



- No hablar mientras se hace ejercicio físico.



- Cuidar la alimentación: evitar alcohol, cafeína, picante, temperaturas extremas.



- Evitar exposición prolongada a ambientes secos (aire acondicionado, calefacción).

El Rol del Arquitecto en el Aula: Construir Silencio sin Forzar la Voz

Principio: Sustituir los gritos de atención por estrategias inteligentes y eficaces preserva la salud vocal del maestro y modela un comportamiento positivo.

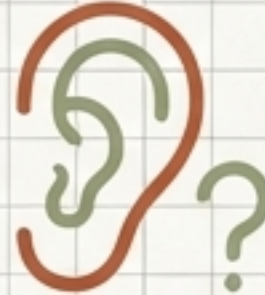
Alternativas Creativas al Grito:



Visual: Apagar y encender la luz varias veces.



Gestual: Simbolizar el silencio con un gesto (ej.: levantar la mano).



Curiosidad: Contar un 'secreto' a algunos niños para despertar el interés de los demás.



Musical (con los más pequeños): Cantar una pequeña y suave canción sobre el silencio.



Refuerzo Positivo: Elogiar a quienes permanecen callados.

Mensaje Final: Una voz cuidada no solo es una herramienta de trabajo, es un modelo de comunicación y bienestar para nuestros alumnos.