

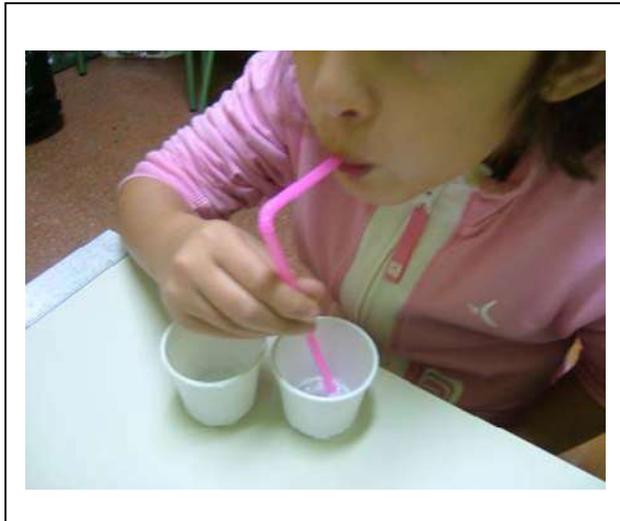
## TRASVASE.

**Material.**- 2 vasos, agua y 1 pajita.

**Objetivos.**- Movilizar el velo.

Mejorar la tonicidad labial.

Potenciar la respiración nasal.



Llenamos un vaso con agua y otro lo tenemos vacío. Metemos la pajita en el vaso con agua y absorbemos suavemente. Cuando notamos que el agua llega a la boca, con la lengua tapamos la pajita (no se puede llenar la boca de agua). Sacamos la pajita llena, del vaso con agua y la metemos en el vaso vacío. Quitamos la lengua del extremo de la pajita y dejamos que el agua caiga en el vaso.

Así seguimos hasta que cambiemos todo el agua de un vaso a otro. ¡Cuidado! ¡No puede caer nada de agua en la mesa!

Más difícil todavía.- Antes de echar el agua en el vaso, coge aire por la nariz 2 veces.

## UN MONTÓN DE BURBUJAS.

**Material.**- 1 vaso, agua y 1 pajita.

**Objetivos.**- Movilizar el velo.

Mejorar la tonicidad labial.

Potenciar la respiración nasal.



Llenamos un vaso de agua. Ponemos la pajita dentro del vaso. Soplamos suavemente hasta que con el agua se formen burbujas.

Es muy importante que cojamos el aire por la nariz, sin dejar de apretar la pajita con los labios. La boca tiene que estar cerrada todo el tiempo. (Lo que pretendemos es respirar por la nariz).

Con las burbujas no podemos mojar la mesa.

**Variante.**- Con la pajita en la nariz y taponando una de las fosas nasales con la mano.

## A DAR VUELTAS...

**Material.**- 1 vaso de plástico, 1 pelota de ping-pong y una pajita.

**Objetivos.**- Mobilizar el velo.

Aumentar la potencia de soplo.

Realizar una inspiración nasal.



Dentro del vaso (bien seco) metemos una pelota de ping-pong. Colocamos la pajita dentro del vaso, pero hacia un lado de la pelota. Cogemos aire suavemente por la nariz y soplamos con fuerza hasta conseguir que la pelota empiece a dar vueltas. Intentamos mantener la pelota en movimiento durante el mayor tiempo posible.

## ESTE ESPEJO ESTÁ MUY SUCIO.

**Material.**- 1 espejo y una pajita.

**Objetivos.**-Realizar la inspiración nasal.

Movilizar el velo.

Mejorar la tonicidad labial.

Controlar el soplo y la cantidad de aire expulsado al espirar.



Cogemos aire por la nariz y lo expulsamos a través de la pajita. Ponemos la pajita cerca de un espejo para que el aire caliente vaya empañando el espejo. Movemos la pajita por el espejo para conseguir empañar ("ensuciar") la mayor parte del espejo.

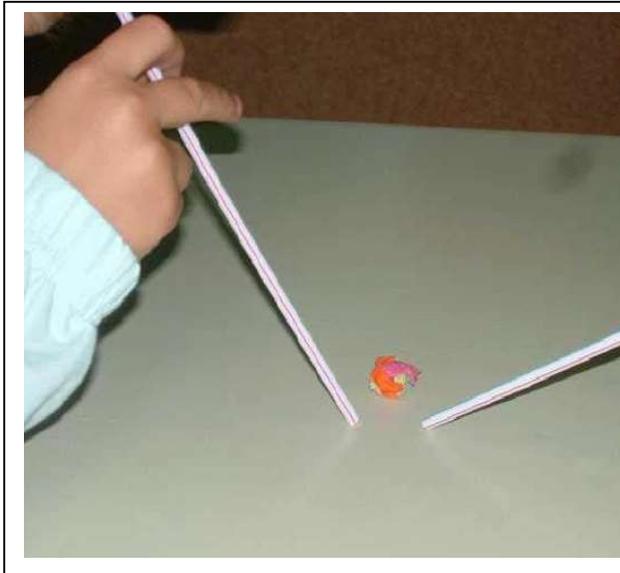
## SOPLO EL PAPELITO.

**Material.**- 2 pajitas

Una pelotita hecha con papel

**Objetivos.**- Mejorar la tonicidad labial.

- Realizar un soplo constante y dirigido.
- Controlar la deglución salivar.



Juego para realizar entre dos personas. Se coloca la pelotita de papel en mitad de la mesa. Cada jugador tiene una pajita. Soplando por la pajita tenemos que conseguir llevar la pelotita hasta el lado contrario de la mesa (hasta donde está sentado el otro jugador). Gana quien consigue llegar antes al otro lado de la mesa.

No puede caer saliva por la pajita y llegar a la mesa. Si esto ocurre quiere decir que no hemos controlado correctamente la deglución salivar y el que lo haga perderá.