

WARM UP O CALENTAMIENTO VOCAL ADAPTADO PARA NIÑOS DE 4 A 12 AÑOS

Dra. en Fonoaudiología Mariela Pensso.

Los ejercicios desarrollados desde el Área de Fonoaudiología en el Plan Coral Provincial durante el año 2009 estuvieron especialmente diseñados para ser administrados por y para los docentes, al comenzar y al finalizar el desarrollo de sus clases, evitando así la fatiga vocal tan común en su quehacer profesional.

Este año como continuidad de los mismos, estarán adaptados para ser aplicados a los alumnos de distintas edades durante el desarrollo de las clases de música. Es importante aclarar que son introductorios a los ejercicios de técnica vocal, y no reemplazo de ellos.

Los ejercicios están planteados en tres, teniendo en cuenta las edades cronológicas de los niños, a saber: ejercicios para niños de 4 a 7 años (desde Jardín a 2º grado); para niños de 8 a 10 años (de 3º a 5º grado) y ejercicios para niños de 11 y 12 años (6º y 7º grado de la Escuela Primaria).

Recordemos que los ejercicios fonoaudiológicos se basan en los siguientes principios vocales: La voz es movimiento, la voz es expresión y comunicación, y la voz es sonido.

A) LA VOZ ES MOVIMIENTO:

La voz en sí misma y como manifestación de las diferentes maneras de expresión oral está ligada al movimiento de nuestro cuerpo. Por ello es importante comenzar con los ejercicios de relajación, postura y respiración. Trabajaremos este aspecto utilizando la Técnica Dalcroze y la de Schultz.

Ejercicios para niños de 4 a 7 años:

Relajación y postura:

En los niños pequeños se debe tener en cuenta:

*Que conozcan el esquema corporal para poder reconocer y seguir órdenes de tensión y relajación en las distintas partes del cuerpo.

*Darle instrucciones sencillas y cortas.

*Utilizar materiales concretos tales como muñecos de trapo, cotillón de viento, o figurativos como cuentos, dibujos.

Técnica de Dalcroze: el punto de partida es la asociación y adaptación del ritmo con el movimiento.

Algunos de los ejercicios son:

1) Caminar como estatuas de mármol, muñecos de trapo, moverse como marionetas con hilos tensos, con hilos flojos, etc. siguiendo el pulso que marca el docente con palmas.

2) Realizar gestos como "tratar de rascar las orejas con los hombros" o "sacarse una mochila pesada de la espalda".

3) Dibujar con el mentón en el aire un círculo, una flor, letras, etc., para relajar el cuello.

Técnica de Schultz: se basa en ejercicios pasivos, autosugestivos:

4) Acostados en el piso o recostados en la mesita o escritorio, sentir en el rostro el contacto de una pluma, escuchar música suave o de la naturaleza, campanitas, carillones o sentir el perfume de una colonia, logrando de esta forma permanecer quietos y relajados.

5) Jugar a imitar distintas posturas de animales en los que existen contrastes, como por ejemplo la serpiente en el plano horizontal, un oso que al caminar en cuatro patas se desplaza en el plano horizontal o cuando se para en dos patas lo hace en el plano vertical, y un flamenco que sostiene el plano vertical tanto si se para sobre sus dos patas o en una. También se puede imitar las distintas posturas del ser humano desde que es bebé y que comienza a caminar hasta abuelito encorvado.

6) En posición de pie pensar, siguiendo la voz del docente como guía, que son como árboles, cuyas raíces están muy firmes a la tierra (pies). Mantenerlos firmes y mover el tronco y los brazos ya que viene una tormenta que moverá las ramas a distintas intensidades. Ahora estirar los brazos hacia arriba porque salió el sol, el árbol creció y sus ramas se elevan hacia el cielo. Luego, mover la cabeza suavemente ante la brisa que mueve sus ramas.

7) Sentados, pensar que siguen siendo árboles con las raíces bien firmes hacia el piso y el tronco firmemente apoyado en la silla. Comenzar a curvar la espalda hacia delante ya que el árbol se está secando y luego enderezar la columna porque el árbol recibe agua.

Respiración:

En primer lugar dar una explicación sencilla del aparato respiratorio, haciendo hincapié en la importancia que tiene la salida del aire para la producción de sonido. Mostrar láminas didácticas simples (ver figura número 3, extraída de la Revista Maestra Jardinera, n° 45, Abril, 2000). Controlar que estén relajados y con una postura correcta, y lograr que respiren lo más naturalmente posible, que las inspiraciones no sean demasiado profundas ni ruidosas y las espiraciones sean tranquilas. El entrenamiento de la respiración se realizará en forma progresiva. En el ejercicio número 1 el aire entra y sale por nariz. A partir del ejercicio número 2 el aire ingresa por nariz y sale por boca en forma de soplo.

1) Acostados boca arriba, observar como un juguete liviano, zapatilla o cartuchera apoyado sobre el abdomen se eleva en la inspiración y descende en la espiración, controlando que no se eleve el pecho o los hombros.

2) Soplar molinitos, burbujeros, asustasuegras, globos, etc., para controlar la espiración.

3) Acostados, inspirar y extender los brazos hacia atrás, volver a la posición inicial espirando con /s (imagen de una serpiente), f (viento) o sh (silencio)/.

4) En igual posición flexionar una pierna inspirando y volver a la posición de reposo al espirar con /s, f, sh/.

5) Acostados inspirar y luego rotar hasta quedar boca abajo, apoyando la frente sobre los brazos flexionados y sacar el aire con los soplos mencionados, sintiendo el trabajo del abdomen sobre la colchoneta.

Ejercicios para niños de 8 a 10 años

Relajación y postura:

Se les puede explicar que cuando están muy tensos porque están nerviosos o enojados, los músculos se ponen duros, rígidos y es mejor aflojarlos para sentirse bien, pero para ello es necesario descubrir en qué partes del cuerpo están esas tensiones. Una vez que aprenda a reconocerlos puede practicar en su casa ante situaciones que lo ponen tenso, luego de jugar un partido de fútbol, mirar una película, actividad competitiva, o al hacer sus tareas escolares.

La técnica de Dalcroze: a través de la contracción y relajación busca reducir voluntariamente el tono muscular en forma progresiva llevándolos a la situación de reposo.

1) Acostado en el piso o recostados en el escritorio, recorrer mentalmente el cuerpo siguiendo la voz del docente, tensando y aflojando distintos grupos musculares. Acompañados de respiraciones lentas y profundas se comienza a tensar y aflojar manos, luego brazos, rostro y cuello, hombros, tronco, piernas, finalizando con los pies.

2) Parados estirarse al máximo y distenderse.

3) Marchar al compás del pulso que el docente palmea a un tempo moderado. Tratar de mantener ese pulso aunque el docente cambie la velocidad.

La técnica de Schultz, propone ejercicios basados en la sensación de pesadez y calor para que por sí mismos produzcan relajación.

4) Acostados en el piso o recostados en los escritorios, imaginar situaciones, lugares o colores agradables. Luego se los guiará a sentir en las distintas partes del cuerpo una sensación de pesadez: "imagina que tu brazo derecho está pesado", etc.

5) De pie, apoyados contra la pared y sin despegar la espalda ni la cabeza de la misma, flexionar las rodillas y descender; luego ascender estirando las piernas.

Respiración:

Dar una explicación sencilla de la relación anatómica entre el sistema óseo, el sistema digestivo y el aparato respiratorio, por ejemplo mostrar que debajo de las costillas se encuentran los pulmones, y debajo de los pulmones se encuentra el estómago (ver figuras número 1, 2 y 3, extraídas de la Revista Maestra Jardinera, n° 45, Abril, 2000).

1) Con una mano en el pecho y otra en el abdomen, sentir que al inspirar se mueve más la mano del abdomen. La respiración deberá ser completa pero no profunda.

2) Colocar sus manos a la altura de las últimas costillas y controlar la apertura y cierre costal, tratando de no elevar el pecho ni los hombros.

3) Ejercitar la espiración bucal prolongada acompañada de la emisión de /s, f, sh/.

4) Combinar los distintos tipos de soplos con control abdominal en 2, 3, 4 tiempos, con pausas cortas entre ellas, ej.: sssss, fffff, shhhh.

5) En posición de pie, extender los brazos hacia delante y arriba mientras se inspira y luego al espirar con /s, f, sh/ volver tomando una posición de semiflexión con la cabeza hacia delante, rodillas relajadas, y pies sin despegar del piso.

6) De pie, con espalda apoyada en la pared y con rodillas levemente flexionadas, elevar los brazos al inspirar y volver a la posición inicial espirando.

Ejercicios para niños de 11 y 12 años:

Relajación y postura:

1) A nivel facial, automasajes de estiramiento: con las yemas de los dedos entrecruzados en la zona media de la frente, realizar estiramientos suaves desde el centro hacia fuera. A nivel de las cejas, masajear en círculo hacia fuera. A nivel nasal, con los dedos índice y mayor a cada lado de la nariz y comenzando desde la zona superior y bajar presionando suavemente hacia la base de la nariz. A nivel de la articulación temporomandibular y en forma circular, masajear ambos lados con las yemas de los dedos, luego bajar hacia las mejillas. A nivel de la boca, llevar desde el centro de los labios y hacia las comisuras con los índices en el labio superior y los dedos mayores sobre el labio inferior. A nivel del mentón, presionar con las yemas de los dedos desde la barbilla y hacia la zona de los pómulos.

2) Realizar automasajes en forma circular en hombros, parte alta de espalda y cuello, presionando en los puntos donde se ubican las contracturas.

3) Elevar los hombros al máximo y dejarlos caer, sintiendo la sensación de pesadez en los brazos.

4) Realizar rotaciones de hombros hacia delante y hacia atrás en forma conjunta y alternada.

5) Estiramiento de cuello, hombro y brazo: de pie, inclinar la cabeza hacia la izquierda, y el brazo izquierdo sostiene detrás de la espalda al brazo derecho a la altura de la muñeca y lo estira hacia abajo. Repetir del otro lado.

6) Estiramiento de la parte superior de la espalda, brazos y dedos de la mano: de pie o sentados entrelazar los dedos de las manos por delante del cuerpo a nivel de los hombros, volver las palmas de las manos hacia afuera y estirar los brazos hacia delante.

7) Estiramiento de escápula y brazo: con la mano izquierda sujetar el brazo derecho por encima del codo y acercarlo al hombro izquierdo, mirando por sobre el hombro derecho. Repetir del otro lado.

8) Estiramiento lateral intercostal y de brazos: levantar los brazos por encima de la cabeza y cruzar las manos palma con palma, tirar hacia arriba y atrás.

- 9) Inspirar y entrelazar los dedos de las manos por detrás de la espalda, estirar los brazos hacia abajo en apnea. Exhalar al aflojar la tensión.
- 10) Flexionar el brazo derecho por encima del hombro derecho hacia la espalda y flexionar el brazo izquierdo por detrás de la cintura, y juntar ambas manos.
- 11) Dejar caer la cabeza hacia delante, relajada, a línea media.
- 12) Llevar la cabeza hacia un costado de manera que queden próximos la oreja y el hombro, volver la cabeza hacia la posición media. Repetir hacia el otro lado.
- 13) Ubicar la cabeza en diagonal en relación al cuerpo y dejarla caer hacia delante. Repetir hacia el otro lado.
- 14) Trazar con la coronilla o parte superior de la cabeza un movimiento semicircular llevando la cabeza de un hombro a otro, cerca del pecho.
- 15) Llevar la cabeza hacia un lado y otro como diciendo "no".
- 16) Comprobar la postura y verticalidad en función de las actividades de la vida diaria.
- 17) Comprobar la postura y verticalidad en diferentes actividades vocales, hablar o cantar.

Respiración:

Realizar, de tarea, trabajos de investigación del sistema respiratorio y vocal. Compartirla con sus compañeros en clase.

- 1) Parados, inspirar y elevar los brazos hacia delante hasta la altura de los hombros y bajarlos espirando, con /s, f, sh/. Variante: subiendo los brazos hacia los costados.
- 2) Realizar lo mismo pero continuar con la elevación de los brazos por encima de la cabeza.
- 3) Repetir espirando en 2, 3, 4 tiempos.
- 4) Inspirar de pie extendiendo los brazos hacia los costados a la altura de los hombros, luego espirar y rotar solamente el tronco hacia la derecha llevando el brazo izquierdo hasta tocar el derecho, volver a la posición inicial inspirando. Repetir hacia el otro lado.
- 5) Variante del ejercicio anterior: cuando el tronco rota hacia la derecha, se lleva el brazo derecho hasta tocar el izquierdo. Repetir del otro lado.

B) LA VOZ ES EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN:

La voz es el vehículo sonoro de la palabra a través de la cual nos expresamos hablando o cantando. Para que esa expresión sea correcta, es importante la preparación de los órganos implicados en la articulación y resonancia de la voz y el trabajo vocal propiamente dicho, para agilidad y tonicidad de la Laringe.

Ejercicios para niños de 4 a 7 años:

"La voz es la expresión emocional del niño"

La voz aguda se considera normal tanto en niños como en niñas. La educación vocal permite que el niño manifieste su potencial vocal natural, esto es, su 8va y media de extensión. Se considera patológica una voz agravada. En este rango de edad la nota media de su extensión es aproximadamente el La 4 (evitar descender más allá del Do 4!).

- 1) Praxias orofaciales: mejoran el tonismo muscular peribucal.

Abrir y cerrar la boca (oso que abre la boca para cazar un salmón y si lo caza lo mastica con movimientos circulares de mandíbula), estirar comisura de labios juntos (sonrisa de payaso), llevar labios juntos hacia delante y a los costados (dar besos con ruido en cada posición), llevar labios juntos hacia adentro de la boca (abuelito sin dientes), inflar ambas mejillas y alternar (globos que se inflan y darles golpecitos sin que se desinflen).

- 2) Adoptar la postura de estatuas de mármol y emitir una frase en esa posición tensa, luego la postura del muñeco de trapo y emitir nuevamente una frase en esa otra postura. Se concluye que cuando hablamos debemos optar por una posición de tensión intermedia.

- 3) Hacer una ronda y abrirla hacia fuera sin soltarse de las manos, mientras se inspira y luego achicar la ronda hacia el centro cantando una vocal, aumentando la intensidad sin gritar.
- 4) Dibujar sobre papel con crayones de colores (o trazados en el aire) mientras emiten una vocal, primero con aire solo, luego cantándola en una nota aguda. El trazado puede ser libre o siguiendo caminos: desde el ratoncito al queso, unir cada animal con la cría que le corresponda. Que el trazado sea cada vez mayor, y así la espiración cada vez más larga.
- 5) Seguir con el dedo el dibujo de una vocal mientras la emiten en forma áfona y luego sonora (practicar con las 5 vocales).
- 6) Cantar sílabas con diferentes intensidades según sea el tamaño del dibujo que le muestra el docente (círculo grande: sonido fuerte; círculo pequeño, sonido suave).
- 7) Buscar la letra que le indica el docente en un listado donde hay varias letras y números. Mientras buscan la /M/, por ejemplo, emitir mmmmm. Otras letras que se pueden buscar: /N-L/.
- 8) Imitar el sonido de campanas (ding, dong), autos (brum, rum), vacas, pollitos.
- 9) Compartir el recitado de juegos onomatopéyicos con el docente, ejemplo:
 Docente: "una vaca en Yapeyú, no podía decir..." niño: muuu,
 Docente: "decía..." niño: maaa, meee, miii, moooo
 Docente: "pero no podía decir..." niño: muuu.
- 10) Cantar una canción corta y conocida, por ejemplo el feliz cumpleaños, con la consonante /m/.
- 11) Repetir secuencias de sonidos ascendentes y descendentes mientras siguen con la vista o con gestos escalones, caminos ascendentes y descendentes, trencito que sube o baja una colina.

Ejercicios para niños de 8 a 10 años

En este rango de edad la nota media de su extensión es aproximadamente el Sol 4.

- 1) Espirar con s, f, sh y luego pasar a una vocal áfona: sssaaa, ssseee, etc.
- 2) Espirar con s, f, sh agregando, en cada exhalación una nueva vocal, hasta unir las 5: sssae, sssaei, sssaeio, sssaeiou.
- 3) Igual al ejercicio 2 pero emitir las sílabas en forma sonora y flexionando el tronco hacia delante.
- 4) Emitir: ja, ja, ja, con apoyo abdominal. Continuar con las 5 vocales.
- 5) Realizar escalas ascendentes, descendentes y combinadas con /ja, je, jam, jem, jim, etc/.
- 6) Vocalizar en salmodia grupos de palabras comenzadas con igual consonante, ej.: pera, piano, papa, pan, pollo, pompa, patín, pez; y de frases que contengan dicha consonante: Paula apila los papeles.
- 7) Cantar los versos del siguiente trabalenguas comenzando cada uno con una nota diferente
 Bombo bombilla (do4)
 Bombo bombón (mi4)
 Bombo bombero (sol4)
 Bomborombón. (do5)
 Variante: traer como tarea trabalenguas cantados según el modelo anterior.
- 8) Emitir sonidos con un tubo de cartón (del rollo de cocina o hechos con una hoja de papel).
- 9) Emitir pequeñas escalas ascendentes y descendentes con material fonético, por ejemplo: /Do 4, Re 4, Mi 4, Re 4, Do 4/: "u-no-dos-y-tres", "ho-la-co-moes-tas", o /Do 4, Re 4, Do 4, Re 4, Do 4, Re 4/: "u-na-cla-ra-no-che". Subir por tonos o semitonos hasta do 5 al menos.
- 10) Emitir una escala ascendente y mantener la emisión de la última nota, ejemplo: /Do 4, Re 4, Mi 4, Fa 4/: "Uno-dos-tres-cuatrooooo". Subir por tonos.

Ejercicios para niños de 11 y 12 años:

"La voz es el fuego del alma".

El cambio de voz o muda vocal se va dando paulatinamente en el varón observándose que el subregistro inferior se va desplazando hacia los graves sin producir variaciones en el subregistro agudo, para más tarde consolidarse los tonos graves manifestándose una cierta estabilidad en los agudos. Tanto nenas como varones pueden cantar un poco más grave (no descender menos del Sol 3 - La 3).

1) Parados, inspirar y elevar los brazos hacia delante hasta la altura de los hombros y bajarlos espirando con vocales y sílabas áfonas y sonoras. Variante: subiendo los brazos hacia los costados.

2) Realizar lo mismo pero continuar con la elevación de los brazos por encima de la cabeza.

3) Espirar en 2, 3, 4 y 5 tiempos agregando en cada tiempo más vocales, puede ser en este orden: uoaei, por ej.: "su, suo", "su, suo, suoa", etc.

4) Emitir /jum/ acostados sobre la espalda, sentados y parados inclinándose hacia delante, o quietos con la cabeza inclinada hacia el pecho.

5) Emitir glissandos o escalas ascendentes y descendentes con intervalos de segunda, tercera, quintas, repitiendo en cada nota la misma sílaba, por ejemplo: ui, uou, ring, la, daba, tu, din, bam, tepe, tibi, brum, plon, jua, dio, tic, tac.



6) Vocalizar con las sílabas del ejercicio anterior, los siguientes modelos melódicos:



Transportar cada ejercicio (a), b), c), etc.) hasta el la4, ascendiendo y descendiendo

C) LA VOZ ES SONIDO:

Cuando hablamos emitimos un mensaje sonoro que llega al oído de nuestro interlocutor, el cual nosotros también estamos oyendo y controlando las características de dicha emisión. Muchos niños no tienen conciencia del mundo sonoro que los rodea ni de las particularidades de su voz, por lo tanto, este año agregaremos a las premisas anteriores la estimulación de la discriminación auditiva, tan importante en ellos. Esta percepción del sonido en general por parte de los alumnos, y luego de la voz en particular, los introducirá en el conocimiento de las cualidades del sonido: intensidad, tono y timbre.

Ejercicios para niños de 4 a 7 años:

- 1) Reconocer presencia y ausencia de sonido o ruido.
- 2) Localizar la fuente sonora (cerca, lejos).
- 3) Clasificar objetos sonoros según su producción, de viento, percusión, etc.
- 4) Reconocer dos objetos que suenen igual (instrumentos musicales o latas con semillas).
- 5) Escuchar e identificar ruidos y sonidos, con y sin apoyo visual, de instrumentos musicales, pasos, aplausos, de objetos cotidianos, etc.
- 6) Escuchar e identificar situaciones sonoras con y sin apoyo visual (calle, escuela, hospital).
- 7) Discriminar y clasificar sonidos en función de la intensidad con asociación a una figura (por ej.: círculo pequeño, sonido suave; círculo grande, sonido fuerte).
- 8) Discriminar y clasificar sonidos en función de la altura o tono con asociación a una figura (por ej.: agudo, rectángulo vertical con una línea divisoria al medio y pintada la parte superior. Grave, pintada la parte inferior del rectángulo).
- 9) Discriminar y clasificar sonidos en función de su duración (línea dibujada corta o línea dibujada larga según la duración del sonido).

Ejercicios para niños de 8 a 10 años

Además de los descritos en el punto anterior se agregará:

- 1) Discriminar y calificar la entonación y la melodía de la voz (monótono, con entonación normal, exagerada, con diferentes matices tales como voz triste o alegre).
- 2) Discriminar y calificar el ritmo del habla (lenta, rápida).

Ejercicios para niños de 11 y 12 años:

- 1) Discriminar y calificar la voz en función al timbre (calificar voces según sexo y edad, reconocer voces de cantantes o de personajes famosos).
- 2) Discriminar y calificar la intensidad de la voz (baja, media, alta).
- 3) Discriminar y calificar el tono de la voz (agudo, medio, grave).
- 4) Discriminar las cualidades de la voz con disfonía (rasposa, forzada, soplada).
- 5) Describir y percibir la traducción acústica del esfuerzo vocal (con grabaciones de voces habladas y cantadas con esfuerzo y de manera correcta).
- 6) Analizar el uso de la voz en las diferentes actividades escolares y extraescolares.

COOL DOWN O CALMA VOCAL, al finalizar la clase culminar con ejercicios de postura, relajación o respiración, correspondiente a cada grupo.

