

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Soporte y Control al Respirar

por Julie A. Daymut, M.A., CCC-SLP

El *Soporte y control al respirar* son importantes para las funciones diarias como hablar, comer, hacer ejercicios, y relajarse. El Soporte al Respirar se refiere a la manera en que nosotros estabilizamos la circulación de aire en nuestros cuerpos. Control al Respirar es la manera en que nosotros regulamos y coordinamos la circulación de aire en actividades diferentes. Nosotros necesitamos un buen soporte y control al respirar por varias razones, incluyendo tocando instrumentos musicales, cantando, nadando bajo el agua, y practicando el yoga. En la escuela, los estudiantes necesitan un buen soporte y control al respirar cuando recitan líneas en una obra, cuando leen en voz alta a la clase, cuando hablan en voz alta en un comedor muy ruidoso, y cuando corren en la clase de educación física.

La circulación de aire al respirar fortalece nuestra voz en conversaciones. Nosotros inhalamos (tomamos aire hacia adentro) para llenar nuestros pulmones y después espiramos (dejamos salir el aire hacia afuera) cuando hablamos. Mientras más larga la palabra, frase, u oración, más aire necesitamos. Diferentes sonidos usan diferentes cantidades de aire al hablar. Por ejemplo, /k/ es un sonido rápido que requiere un corto revente de aire mientras que /s/ es un sonido largo que requiere una cantidad de aire continua. En una conversación, nosotros pausamos en diferentes ocasiones para rellenar nuestros pulmones. Después continuamos hablando usando la nueva provisión de aire. La inhalación/espiración es un proceso automático. Sin embargo, algunos individuos tienen dificultad manteniendo el soporte y/o control al respirar y necesitan prácticas específicas para mejorar su respiración en diferentes actividades.



Mejorando el Soporte y Control al Respirar

Hay maneras diferentes de ayudar a un individuo a mejorar su soporte y control al respirar. La intervención será específica para cada individuo. Algunas habilidades objetivas incluyen:



- aumentando la capacidad de los pulmones o provisión de respiración disponible



- practicando patrones de respiración al hablar, haciendo ejercicios, relajándose,
- inhalando más aire o tomando inhalaciones más grandes



- respirando del diafragma o "cavidad torácica" en vez del "pecho" con poca profundidad donde los hombros suben

A veces un individuo se acuesta en el suelo y practica diferentes ejercicios de respiración. Esto le ayuda a ver y sentir su abdomen subir cuando inhala y bajar cuando espira. Uniendo y poniendo sus manos sobre el área abdominal es otra técnica que aumenta su conciencia a la respiración.



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

Los profesionales que proveen servicios relacionados de respiración incluyen un otorrinolaringólogo o médico del oído-garganta-nariz (ENT, por su sigla en inglés), un terapeuta respiratorio (RT, por su sigla en inglés), un terapeuta físico (PT, por su sigla en inglés), y un patólogo del habla y lenguaje (SLP, por su sigla en inglés). Un OT o un PT pueden trabajar en la fortalización y coordinación de los músculos de la postura o posición de la cabeza y/o el cuerpo. Ellos pueden usar sillas especiales, con cinturones de seguridad, lo cual ayudan al individuo a sentarse derecho para obtener la mejor circulación de aire posible.

Un SLP puede ayudar a un individuo a mejorar su soporte y control al respirar a través de una variedad de actividades. Diferentes habilidades de respiración incluyen un aumento en la conciencia de su respiración, tomando inhalaciones más grandes, manteniendo una respiración constante mientras habla, y usando un volumen más alto. Algunas actividades para practicar la respiración

son: **ejercicios de sople** – como soplando una pluma a través de la mesa; soplando un molinete; soplando burbujas; **ejercicios del habla** – como alargando sonidos vocales (ejemplo, “eee....”); cantando (ejemplo, Feliz Cumpleaños); y **ejercicios funcionales** – como relajándose y respirando más profundamente (respiración “abdominal”); soplando un pito; y soplando un globo.



Handy Handouts® Relacionados:

[335 – Promoviendo las Producciones Vocales Fáciles](#)

[571 – Cuidar tu voz](#)

[522 – Respiración por la boca](#)

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com