

FLUIDEZ

Padres y Guardianes: Abajo ustedes encontrarán una variedad de actividades en las que pueden trabajar con su niño para ayudarlo con fluidez y percepción de su lenguaje. Algunas sugerencias para ayudar a su niño a hablar más fácilmente incluyen usar una velocidad lenta de lenguaje o aumentando las pausas entre palabras y hablando en turnos. Asegúrese de no sobre-exagerar para reducir la velocidad; manténgalo lo más natural posible. Otra estrategia es para reducir cuestionamiento rápido y reemplazarlo con comentarios, preguntas con finales-abiertos u observaciones. Finalmente, trate de hacer un esfuerzo para escuchar lo *que* su niño está diciendo en vez de *cómo* él/ella lo dice.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
S E M A N A 1	Dile a alguien si tartamudeas y qué significa para tí..	Crea 5 oraciones acerca de tu información personal (“Mi nombre es _____. Tengo ____ años.”etc.). Practica diciendo estas oraciones libremente..	Siéntense juntos como familia. Sostienen algo que represente su turno para hablar (ejemplo., micrófono, cuchara de madera, etc) Pásela alrededor y tomen turnos hablando de una experiencia compartida.	Hagan una mantra positiva a cerca de su tartamudeo “Puedo hablar libremente”. “Mis palabras importan”. “Esto no me controla”. Dí esto para tí mismo 10 veces.	Estrategias para practicar respiración: https://www.healthline.com/health/breathing-exercise has una variedad de ejercicios de respiración para reducir estrés.
S E M A N A 2	Entrevista a un miembro de la familia. Encuentra cuál es su favorita: Comida, deportes, color, animal... Tartamudeaste? Tuvo importancia?	Cuenta a cerca de un programa de TV que miraste o un libro que acabas de leer.. Usa un volumen apropiado, atención de ojos, y lenguaje corporal. Entendieron ellos la historia? Está bien tartamudear mientras tú transmitas el mensaje.	Habla acerca de cómo te hace sentir el tartamudear. Háblales acerca de cómo ellos pueden ayudarte.	Discute las estrategias que has estado usando en lenguaje; lenguaje lento, lenguaje estrechado, lenguaje de sílabas con tiempo, etc.	Juega un juego de 20 preguntas “Yo Espío”. Todos los jugadores necesitan reducir levemente su lenguaje. Esto ayudó a hablar más libremente? Y si fue así, porque? Hay algo que pueda ser incorporado en otro tiempo de familia?
S E M A N A	Llama por teléfono a un miembro de tu familia Dile que podrías tartamudear y que está bien. Trata de hacer 2 preguntas y haz dos comentarios de seguimiento.	Pide a tu familia que tartamudee a propósito. Dale a cada quien un tipo de tartamudeo:	Habla acerca de la anatomía de tu lenguaje y sus funciones. Qué es lo que tu lengua hace?	Practica tensión y relajación. Comenzando desde la base de tu cabeza hasta tus pies... aprieta	Llama a un amigo con tiempo de cara a cara (Facetime). Trata de prestar buena atención a

**N
A
3**

bloqueado, prolongado, repetitivo. Cuenta una historia o haz comentarios mientras tartamudeas a propósito.

Pulmones? Cerebro?
Dientes?

cada músculo y después relajalos. Siente la diferencia..

los ojos y hacer comentarios acerca de lo que están diciendo o de lo que ves que está pasando. Tartamudeaste? Estuvo bien? Cómo te sientes?

Source: Long Beach Unified School District, Department of Speech-Language Pathology