



20 CUENTOS PARA ESTIMULAR EL LENGUAJE ORAL



WhatsApp
+52 998 345 2777



Website
estimulaciontempranamx.com



Social media
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)





DESARROLLO DE LENGUAJE

El lenguaje es una de las capacidades más complejas y maravillosas que desarrolla el ser humano. En los primeros seis años de vida se establecen las bases esenciales para que el niño o la niña comprenda, exprese y utilice el lenguaje como herramienta de comunicación, pensamiento y aprendizaje.

Este proceso no ocurre de forma automática: depende de la maduración del cerebro y, sobre todo, de las experiencias que vive el niño en su entorno.

A continuación, te presentamos los principios esenciales que sustentan el desarrollo del lenguaje en la primera infancia, basados en investigaciones neurocientíficas y psicológicas actuales.



EL CEREBRO NACE LISTO PARA APRENDER... PERO NECESITA INTERACCIÓN

Desde el nacimiento, el cerebro del bebé está preparado para captar los sonidos del lenguaje. En las primeras semanas ya distingue la voz humana y, poco a poco, comienza a reconocer los patrones del idioma que escucha a su alrededor.

Dato clave: Un bebé que no es estimulado auditiva o socialmente en los primeros años puede tener dificultades graves en el lenguaje más adelante, incluso si su audición es perfecta.

Lo que ayuda: que el adulto le hable desde el primer día, le mire a los ojos, le imite, le cante, le nombre las cosas del entorno.





EL LENGUAJE SE CONSTRUYE EN INTERACCIÓN

- ✓ Conversaciones de "ida y vuelta" (aunque el niño no hable aún) son esenciales. Cada intercambio es como un "ejercicio cerebral" que refuerza conexiones neuronales ligadas al lenguaje.
- ✓ Lo que ayuda: jugar "a hablar" aunque solo diga sonidos, esperar su turno, responder con entusiasmo, usar gestos y expresión facial.



El lenguaje no se aprende en solitario ni solo escuchando: se construye al interactuar con otras personas. Cuando un adulto responde a las vocalizaciones o gestos del niño, lo está ayudando a comprender que sus expresiones tienen un efecto en los demás.

EL DESARROLLO SIGUE UN ORDEN, PERO CADA NIÑO TIENE SU RITMO

Aunque existen hitos del desarrollo del lenguaje por edad (por ejemplo: primeras palabras hacia los 12 meses, frases hacia los 2 años), cada niño tiene su propio ritmo. Lo importante es que haya avances progresivos y que el entorno favorezca el desarrollo.

- No todos los niños hablan igual de rápido, pero todos necesitan oportunidades para expresarse y ser escuchados.
- Lo que ayuda: no comparar, observar con atención, acompañar con paciencia, estimular sin forzar.



EL LENGUAJE TIENE VARIAS DIMENSIONES

El lenguaje no es solo hablar. Se compone de varios aspectos que se desarrollan en paralelo:

- **Fonología:** sonidos del habla (ej.: distinguir entre “p” y “b”)
- **Semántica:** significado de las palabras y conceptos
- **Sintaxis:** cómo se combinan las palabras para formar oraciones
- **Pragmática:** uso del lenguaje en situaciones sociales (ej.: pedir, saludar, contar algo)

Lo que ayuda:
variar los juegos,
no solo
centrarse en
repetir palabras,
sino también
fomentar
conversaciones,
cuentos,
descripciones,
turnos de habla
y expresión
emocional.





LEER Y JUGAR: MOTORES DEL LENGUAJE

Los cuentos, las canciones, los juegos de roles y las rimas no son solo entretenimiento. Son herramientas poderosas para ampliar vocabulario, desarrollar comprensión, practicar estructuras gramaticales y fomentar la imaginación.

- ✓ Leer en voz alta es una de las actividades más efectivas para enriquecer el lenguaje y estrechar el vínculo afectivo.
- ✓ Lo que ayuda: leer todos los días aunque no entiendan todo, cantar, dramatizar cuentos, hacer preguntas abiertas (“¿qué crees que pasará?”).



EL VÍNCULO EMOCIONAL IMPULSA EL LENGUAJE

- ✓ Las emociones positivas activan zonas del cerebro que favorecen el aprendizaje. Por eso, hablar con amor es también una forma de educar el lenguaje.
- ✓ Lo que ayuda: no corregir bruscamente, evitar burlas, validar lo que el niño quiere comunicar aunque se equivoque en la forma.



Cuando un niño se siente seguro, escuchado y valorado, se arriesga a expresarse más. El lenguaje no crece en el miedo ni en la presión, sino en el juego, la calidez y la confianza.

EL ADULTO ES MODELO Y MEDIADOR

Lo que decimos, cómo lo decimos, con qué tono, ritmo, vocabulario y gestos... todo influye. Los niños aprenden observando y escuchando cómo usamos el lenguaje en contextos reales.

- El adulto no enseña con instrucciones, sino con presencia activa y lenguaje cotidiano.
- Lo que ayuda: hablar con claridad, usar frases completas, nombrar lo que se hace (“ahora vamos a ponerte los zapatos”), pensar en voz alta (“voy a buscar la cuchara”), fomentar el diálogo.

CONCLUSIÓN

El lenguaje se construye en un entorno rico, afectivo y participativo. No se trata de “enseñar palabras”, sino de vivir experiencias que despierten la curiosidad y den sentido a la comunicación.

En este ebook te proponemos ejercicios sencillos, basados en el juego y la cotidianidad, para acompañar a los niños en este fascinante viaje del lenguaje.



Cuento: Las burbujas viajeras



Había una vez un frasquito mágico que vivía en una repisa del salón. Dentro de él dormían cientos de burbujas pequeñas, soñando con volar muy alto.

Un día, la maestra sopló con suavidad y dijo:

—Vamos a despertar a las burbujas pequeñas.

Sopló despacito...

Fuuuu...

Y aparecieron burbujas chiquitas que bailaban despacio, flotando cerca del suelo. Los niños soplaron también, con aire suave y lento, y vieron cómo las burbujas pequeñas se movían como mariposas brillantes.

Luego, la maestra tomó aire más profundo y sopló con fuerza:

—Ahora, ¡despertemos a las burbujas gigantes!

FUUUUUUU...

Salieron burbujas grandes como globos, que subieron hasta el techo y chocaron con las nubes imaginarias.

Las burbujas pequeñas eran curiosas y querían alcanzarlas, así que los niños siguieron soplando, unas veces fuerte, otras veces suave, hasta que todo el salón se llenó de burbujas de colores.

Cuando por fin todas explotaron con un pop, los niños rieron, respiraron profundo y descubrieron que podían mover el aire con su propio cuerpo. Ese día entendieron que soplar... también es una forma de hablar.

OBJETIVO

Favorecer el control del soplo y la coordinación respiratoria, base para la articulación de sonidos y palabras.

Variantes

- Soplar burbujas grandes (soplo fuerte) y pequeñas (soplo suave).
- Jugar a clasificarlas: grandes → nubes, pequeñas → estrellas.
- Nombrar colores o contar burbujas al soplar.

CANCIÓN

Soplo suave, soplo fuerte,
las burbujas van y vienen.
Pequeñitas, grandes son,
vuelan alto con mi voz.

Cuento: El globo que quería volar



Había una vez un globo muy pequeño que vivía dentro de una cajita de colores. Era tan, tan chiquito, que parecía dormido. Se llamaba Globi, y soñaba con volar alto, pero no podía hacerlo solo.

Una mañana, escuchó una voz suave:

—Hola, Globi —dijo la maestra—, hoy te ayudaremos a despertar.

Globi se estiró un poquito y dijo:

—¡Pero yo no sé inflarme! No tengo fuerza...

Entonces los niños se acercaron.

Tomaron aire con la nariz y soplaron por la boca.

—Fuuu...

El globo se infló un poquito y se puso contento.

—¡Otra vez, por favor! —pidió Globi.

Los niños respiraron más profundo y soplaron más largo:

—Fuuuuuuu...

Globi creció, redondito y brillante, hasta parecer un pequeño sol.

Todos aplaudieron, pero Globi aún quería volar.

—Necesito un último soplo mágico —dijo.

La maestra y los niños llenaron sus pulmones y, juntos, soplaron una última vez.

—FUUUUUUUUU...!

¡Y Globi se elevó despacio por el aire, girando feliz!

Subió, subió... hasta tocar el techo.

Desde arriba, les guiñó un ojo y dijo:

—Gracias por ayudarme. Cuando soplan, me hacen fuerte.

Y ustedes también se hacen más fuertes por dentro.

Desde ese día, cada vez que un niño inflaba un globo, recordaba que el aire también sirve para hablar, cantar y decir te quiero.

OBJETIVO

Fortalecer los músculos respiratorios y labiales, mejorar el control del soplo y la coordinación entre inspiración y exhalación.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Usar globos de colores y permitir que cada niño elija uno.
- Inflar “por turnos” para fomentar la espera y la imitación.
- Contar hasta tres antes de soplar, para trabajar ritmo y control.
- Observar cómo se infla y desinfla el globo, relacionándolo con el aire del cuerpo.

CANCIÓN

Toma aire por la nariz,

sopla el globo y sé feliz.

Se hace grande, sube, va,

¡vuela alto, sin parar!

Cuento: La vela que tenía cosquillas



Había una vez una pequeña vela llamada Lumi, que vivía en la mesa de una Maestra muy especial. Lumi no era una vela cualquiera...Tenía una llama suave y traviesa que se movía como si bailara al ritmo del viento.

Cada mañana, la maestra encendía a Lumi y decía:

—Hoy practicaremos el soplo mágico.

Pero cuidado... ¡no hay que apagarla!

Los niños abrieron los ojos con sorpresa.

—¿Soplar sin apagarla? —preguntaron—. ¿Se puede hacer eso?

—Claro que sí —dijo Lumi riendo—. Solo hay que soplar con ternura.

Entonces la maestra les enseñó:

—Primero, respiramos por la nariz... muy despacito...

—Y luego soplamos con la boca, suave, suave...

Fuuu...

La llamita de Lumi se movió, hizo una pequeña danza y volvió a su lugar.

—¡Me hiciste cosquillas! —dijo entre risas—. ¡Así sí me gusta!

Los niños lo intentaron otra vez:

Unos soplaron muy fuerte... ¡FUUUU! y la llama se apagó.

Otros soplaron despacito... fuuuu... y Lumi sonrió.

—Ahora lo entiendo —dijo una niña—, cuando soplo con calma, la llama baila; cuando soplo con prisa, se esconde.

Lumi asintió con alegría:

—Así es, mi luz se mueve cuando respiras con amor.

Desde entonces, cada vez que querían practicar el soplo, los niños decían:

—Hagamos bailar a Lumi.

Y todos aprendieron que controlar el aire también es aprender a hablar con suavidad.

OBJETIVO

Desarrollar control del soplo, fuerza respiratoria graduada y coordinación entre inspiración nasal y exhalación bucal.

SUGERENCIAS PARA APLICAR

- Colocar una vela o vela LED frente al niño.
- Enseñarle a soplar sin apagarla, usando aire suave y prolongado.
- Nombrar la llama: “¿Cómo se mueve Lumi hoy? ¿rápido o lento?”
- Combinar con respiraciones rítmicas o canciones suaves.

CANCIÓN

Sopla suave, no muy fuerte,
que Lumi no se despierte.
Su llama baila sin parar,
si tú soplas con cuidar.

Cuento: La carrera de las pelotitas traviesas



Era una mañana alegre en el salón de clases.

Sobre una mesa larga, la maestra colocó varias pelotitas de colores.

Eran ligeras como plumas y brillaban como canicas de arcoíris.

—Hoy vamos a jugar a La carrera de las pelotitas traviesas —anunció la maestra con una sonrisa—.

Pero ojo: ¡no se tocan con las manos! Solo se mueven con el aire mágico que sale de tu boca.

Las pelotitas se miraron entre sí y comenzaron a reírse.

—¿A ver si pueden movernos sin empujarnos? —dijo la pelotita roja, que era la más bromista.

Los niños se prepararon. Cada uno eligió su pelotita favorita: una azul brillante, una amarilla alegre, una verde saltarina, y una rosada risueña.

—Tomen aire por la nariz... —dijo la maestra—, —y soplen despacito por la boca... ¡ahora! Fuuu... fuuuu...

Las pelotitas comenzaron a rodar despacio, dando vueltas por la mesa.

—¡Van las pequeñas burbujas rodantes! —gritó la maestra.

Los niños se rieron, soplaron más, y las pelotitas avanzaron hasta la meta.

De pronto, la pelotita amarilla se detuvo.

—Me gusta cuando soplas suave —dijo—, porque me acaricias con el aire.

Si soplas muy fuerte, me asusto y salgo volando.

Los niños aprendieron entonces a controlar su respiración: a veces suave, a veces más fuerte, pero siempre con cuidado.

Cuando terminó la carrera, la maestra dijo:

—Ganaron todos.

Porque hoy aprendimos que nuestro aire puede mover, cuidar y jugar al mismo tiempo.

OBJETIVO

Desarrollar el control del soplo, la coordinación respiratoria y la fuerza dosificada del aire.

Favorece la articulación de sonidos bilabiales y la conciencia respiratoria.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Usar pelotitas de unicel, algodón o pompones.
- Hacer una pista con cinta adhesiva o cartulina.
- Competir por turnos: cada niño sopla hasta llegar a la meta.
- Variar la intensidad del soplo: suave (camina), fuerte (salta), intermitente (avanza a pasitos).

CANCIÓN

Sopla, sopla la pelotita,

gira, rueda, se despista.

Suave viento la hará girar,

si soplas fuerte, ¡va a volar!

Cuento: El carnaval del confeti mágico



Era un día de sol brillante y el salón estaba lleno de risas.

La maestra llegó con una caja misteriosa cubierta de papel dorado.

—Hoy celebraremos algo muy especial —dijo—.

Dentro de esta caja vive el Confeti Mágico, que solo despierta cuando alguien sopla con alegría.

Los niños se miraron emocionados.

—¿Confeti mágico? —preguntó Sofi—. ¿Qué pasa cuando se despierta?

—¡Empieza la fiesta del aire! —respondió la maestra sonriendo.

Abrió la caja muy despacio... y de pronto apareció una nube de papelitos de colores dormidos.

—Para despertarlos —dijo la maestra—, debemos soplar con el corazón, no con fuerza. Tomen aire por la nariz... y soplen suave, como si mandaran un deseo.

Fuuuu...

Los papelitos comenzaron a moverse, a girar y a flotar por el aire.

Algunos subían despacio como mariposas, otros caían girando como hojitas de otoño.

Los niños reían y soplaban de nuevo:

Fuuu... fuuuu...

El confeti mágico se despertó por completo y empezó a bailar por todo el salón.

—¡Estamos volando, gracias al aire de los niños! —gritó el confeti rosado.

—¡Qué suave es tu soplo! —dijo el confeti azul.

Cuando todo se llenó de color, la maestra dijo:

—Ahora respiren profundo y vean cómo el confeti cae despacio.

Y el aire se volvió tranquilo, como un suspiro feliz.

Los niños comprendieron que su respiración tenía poder: podía mover el aire, llenar de color el espacio y calmar el corazón.

OBJETIVO

Favorecer el control del soplo y la dosificación del aire exhalado, mejorar la coordinación respiratoria y promover la atención sostenida a través del juego visual.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Usar confeti de papel de seda o recortes de colores.
- Soplarlo sobre la mesa, hacia arriba o sobre una cartulina negra para ver el contraste.
- Alternar soplos suaves y largos, o fuertes y cortos.
- Terminar con respiraciones profundas y lentas para favorecer la calma.

CANCIÓN

Soplo suave, confeti vuela,
brilla el aire, gira y juega.
Con mi aliento voy a pintar,
mil colores en el lugar.

Cuento: La lengua curiosa



Había una vez una lengua muy inquieta llamada Luli, que vivía dentro de una boca que sonreía todo el tiempo.

A Luli le encantaba explorar el mundo, pero su casa era tan cómoda que a veces le daba un poco de pereza salir.

Un día, escuchó a su amiga, la maestra, decir:

—Hoy vamos a despertar a nuestras lenguas dormilonas.

Vamos a jugar al “saca y mete”.

Luli abrió un ojito curioso.

—¿Saca y mete? ¿Eso qué es? —preguntó.

Y la maestra explicó:

—Sacarás tu lengua para saludar al mundo... y la meterás para descansar.

Los niños abrieron grande la boca, y Luli, junto con muchas lenguas pequeñas, asomó la punta.

—¡Hola, mundo! —dijo Luli, moviéndose despacito.

Luego escuchó:

—Ahora adentro...

Y volvió a su casa.

—Afuera...

—Adentro...

—Afuera...

—Adentro...

Cada vez más rápido, hasta que Luli empezó a reírse.

—¡Qué juego tan divertido! —decía mientras se movía una y otra vez.

La maestra sonrió:

—Muy bien, niños. Nuestras lenguas ya están más fuertes, más despiertas y listas para hablar, cantar y decir palabras bonitas.

Luli se estiró feliz.

Había descubierto que moverse era la mejor forma de aprender a hablar con claridad y alegría.

OBJETIVO

Fortalecer los músculos linguales y mejorar la movilidad de la lengua para facilitar la pronunciación de sonidos alveolares y dentales (/t/, /d/, /l/, /n/, /r/).

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Hacer frente a un espejo.
- Repetir lentamente: sacar y meter la lengua 5 veces.
- Jugar con ritmos (“afuera-adentro-lento”, “afuera-adentro-rápido”).
- Añadir sonidos: ta-ta, la-la, na-na mientras se mueve la lengua.

CANCIÓN

Saco la lengua para mirar,
la vuelvo a meter para descansar.
Sale y entra, va y regresa,
¡mi lengua alegre nunca se estresa!

Cuento: El helado invisible



Era un día caluroso y Sofi tenía muchas ganas de un helado. Cerró los ojos y dijo en voz bajita:

—Ojalá apareciera un helado mágico...

De pronto, la maestra sonrió y le dio una varita imaginaria.

—No tengo helado de verdad —le dijo—, pero sí puedo enseñarte a hacerlo aparecer.

Solo tienes que usar tu lengua mágica.

—¿Mi lengua? —preguntó Sofi sorprendida.

—Sí, tu lengua tiene el poder de imaginar sabores.

Vamos a practicar con el helado invisible. Sofi abrió la boca y sacó la lengua despacito.

La maestra dijo:

—Primero, da una vuelta por los labios... como si lamieras una bolita de helado.

Sofi movió la lengua despacio, recorriendo su boca en círculo.

—¡Mmm! —dijo riendo—, sabe a fresa con chispas.

Los otros niños la imitaron, moviendo sus lenguas alrededor de los labios.

Uno dijo que su helado sabía a chocolate, otro a mango, otro a nube dulce.

—¡Otra vuelta! —dijo la maestra—.

Y todos lamieron los labios hacia un lado, y luego hacia el otro.

Al terminar, todos tenían las mejillas rosadas y una gran sonrisa.

—¿Ven? —explicó la maestra—.

Cuando lamemos los labios, nuestra lengua se hace más fuerte y feliz, ¡y así después puede decir palabras sabrosas como “fresa”, “flor” o “feliz”!

Sofi levantó su varita imaginaria y dijo:

—Gracias, lengua mágica, por enseñarme a hablar y saborear el mundo.

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura lingual y labial, mejorar la coordinación de movimientos circulares y favorecer la articulación de sonidos alveolares y labiodentales.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Realizar el ejercicio frente al espejo.
- Indicar “lamer los labios en círculo” primero hacia la derecha, luego hacia la izquierda.
- Repetir 5 veces por cada lado.
- Convertirlo en juego sensorial: imaginar sabores o nombrarlos en voz alta.

CANCIÓN

Lamo mis labios con sabor,
a fresa, miel y mucho amor.

Mi lengua gira sin parar,
¡fuerte y feliz quiere hablar!

Cuento: El caballito de los sonidos



Había una vez un caballito muy simpático llamado Clip-Clop, que vivía en el campo de las palabras. Era un caballo pequeño, de crin brillante y corazón curioso. Clip-Clop no relinchaba como los demás.

En lugar de decir “¡Hiiii!”, hacía un sonido muy especial:

¡Clic, clac, clic, clac!

Cada vez que movía la lengua contra el paladar, se escuchaba su trote rítmico.

Un día, la maestra reunió a los niños y dijo:

—Hoy aprenderemos a hablar como Clip-Clop.

Él nos enseñará a hacer música con nuestra lengua.

Los niños se sentaron atentos.

La maestra les mostró cómo hacerlo:

—Pegamos la lengua al paladar... y la soltamos de golpe. ¡Clic!

Clip-Clop trotó feliz por el salón.

Los niños imitaron su paso:

Clic, clac, clic, clac...

El sonido llenó el aire como si todos montaran caballitos invisibles.

—Ahora más rápido —dijo la maestra.

Clic-clac-clic-clac-clic-clac...

—¡Qué bien! —neighó Clip-Clop—. ¡Ya suenan como una manada de caballos alegres!

Al terminar, Clip-Clop se acercó y dijo en voz bajita:

—Cada vez que practican mis sonidos, su lengua se hace más fuerte y su voz más clara.

Así podrán decir palabras bonitas con más facilidad.

Los niños aplaudieron y repitieron su trote hasta que el salón pareció una pradera llena de risas.

Desde ese día, cada vez que alguien hacía clics con la lengua, sabían que Clip-Clop andaba cerca, trotando entre las palabras.

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura lingual, mejorar la movilidad vertical de la lengua y favorecer la articulación de fonemas que requieren elevación lingual (/t/, /d/, /n/, /l/, /r/).

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Mostrar el movimiento frente al espejo.
- Practicar sonidos lentos (clic... clic...) y luego rítmicos (clic-clac-clic-clac).
- Acompañar con palmas o tambor para marcar el ritmo.
- Incorporar el movimiento corporal de “montar caballo” para hacerlo más divertido.

CANCIÓN

Clic, clac, suena mi caballo,
corre libre por el prado.

Clic, clac, suena mi voz,
¡mi lengua trota veloz!

Cuento: Las mejillas infladas de Tomás



Había una vez un niño llamado Tomás, que tenía unas mejillas redonditas y suaves como pan recién hecho. A todos les encantaba pellizcarlas con cariño, pero Tomás un día decidió que sus mejillas necesitaban hacer ejercicio.

—¡Quiero que mis mejillas se vuelvan fuertes como globos! —dijo riendo.

La maestra sonrió y le explicó:

—Tu lengua puede ayudarlas.

Solo tienes que empujar desde adentro... así.

Tomás puso su lengua detrás de una mejilla y empujó con cuidado.

La mejilla se infló un poquito.

Luego cambió de lado... y la otra se infló también.

—¡Parece que tengo un globo a cada lado! —dijo entre carcajadas.

Los demás niños quisieron probar.

Todos inflaron una mejilla y luego la otra, hasta que el salón se llenó de caritas redondas y divertidas.

De pronto, una de las mejillas de Tomás le habló bajito:

—Gracias, lengua trabajadora. Me haces sentir viva y fuerte.

Y la otra respondió:

—¡A mí también! ¡Qué bien se siente moverse!

La maestra aplaudió:

—Muy bien, niños. Sus lenguas están haciendo un gran trabajo.

Ahora sus mejillas estarán más firmes, y su boca lista para hablar, cantar y sonreír. ...

Tomás miró al espejo y vio cómo sus mejillas se movían con ritmo.

—Mis globitos ya están listos —dijo—.

Y sopló suavemente como si fueran dos velitas felices.

Desde ese día, Tomás practicaba su ejercicio cada mañana, mientras su lengua y sus mejillas hacían un equipo perfecto para sonreírle al mundo.

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura lingual y bucal, mejorar la coordinación entre lengua y mejillas, y favorecer la articulación de sonidos bilabiales y alveolares.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Frente al espejo, pedir al niño que empuje una mejilla con la lengua (derecha e izquierda alternadamente).
- Hacerlo como juego: “Mejilla 1” vs “Mejilla 2”, o “globitos de aire”.
- Variar la fuerza: suave, fuerte, rápido, lento.
- Combinar con respiraciones profundas y sonrisas.

CANCIÓN

Empujo aquí, empujo allá,
mi lengua trabaja sin parar.

Mis mejillas se inflan ya,
¡y mi sonrisa lista está!

Cuento: La lengua pintora



Había una vez una lengua muy creativa llamada Lía, que vivía dentro de una boca sonriente y curiosa. A Lía le encantaba moverse, pero lo que más disfrutaba era dibujar. Un día, mientras su dueña —una niña llamada Emma— bostezaba frente al espejo, Lía vio el reflejo de su boca y exclamó:

—¡Qué lienzo tan bonito! ¡Voy a pintarlo con mis movimientos!

Así que se preparó con su mejor energía artística.

Primero, mojó su punta con un poco de saliva, y comenzó a dibujar un círculo sobre los labios.

—Redondo, redondo, redondo... —decía Lía concentrada.

Emma sintió cosquillas y rió.

—¡Parece que me estás pintando un bigote invisible!

Lía siguió moviéndose, esta vez hacia el otro lado.

—Ahora el círculo gira al revés —susurró—,
como si dibujara la luna cuando baila en el cielo.

La maestra, que observaba, dijo:

—Miren, niños, Lía está entrenando su lengua.

Cuando la lengua dibuja círculos, se hace más fuerte y más ágil para hablar.

Los demás niños comenzaron a practicar.

Algunos dibujaban círculos grandes, otros pequeños, unos lentos como caracoles, otros rápidos como trompos.

Lía estaba feliz:

—Cada círculo que hacemos nos ayuda a decir palabras más redondas, como luna, bola, sol, risa y amor.

Desde ese día, Emma y sus amigos jugaron a ser pintores de palabras, dibujando con la lengua antes de cada canción o cuento.

Y Lía, la lengua pintora, siguió creando círculos de alegría dentro de cada sonrisa.

OBJETIVO

Mejorar la movilidad y coordinación lingual, fortalecer la punta y los laterales de la lengua, y preparar la base para la articulación precisa de sonidos alveolares y velares.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Hacer círculos con la lengua alrededor de los labios, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
- Usar un espejo para observar el movimiento.
- Combinar con juegos de imitación (“pintar una carita feliz”, “hacer la luna y el sol”).
- Repetir 5 veces por lado con pausas de descanso.

CANCIÓN

Dibujo un sol, dibujo una flor,
mi lengua pinta con gran color.

Gira y gira sin descansar,
¡así aprende a pronunciar!

Cuento: Los besos que viajaban lejos



Había una vez una niña llamada Ana, que tenía un poder muy especial: sus besos no se quedaban en casa...viajaban.

Cada vez que fruncía los labios y soplaba suave, su beso salía volando como una burbuja de amor.

Un beso rojo viajaba hasta su abuela.

Un beso azul llegaba al cielo.

Un beso dorado se posaba en la frente de su maestra.

Un día, Alma llegó al salón y la maestra dijo:

—Hoy jugaremos al viento de los besos.

Vamos a practicar cómo se mueven los labios cuando mandamos cariño.

Los niños observaron cómo Alma tomaba aire por la nariz y luego, con suavidad, juntaba los labios y mandaba un beso al aire.

—Así se hace —explicó—. No es un soplo fuerte, es un soplo con sentimiento.

Los demás comenzaron a intentarlo.

Primero tímidos, luego alegres, hasta que el salón se llenó de besos invisibles flotando por todas partes.

La maestra los vio moverse y sonrió.

—Cada beso que mandan ayuda a su boca a hablar mejor, porque cuando mueven los labios con amor, su voz también se vuelve dulce.

Ana cerró los ojos y mandó un último beso, muy despacito.

—Este beso va hasta donde están los sueños —dijo.

Y todos los niños soplaron con ella, llenando el salón de calma y ternura.

Desde entonces, cada vez que practicaban los ejercicios orofaciales, recordaban que los labios no solo sirven para hablar... también para abrazar con el aire.

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura labial, mejorar el cierre y control de los labios, y favorecer la articulación de fonemas bilabiales (/p/, /b/, /m/) a través de movimientos suaves, coordinados y afectivos.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Pedir a los niños que frunzan los labios y soplen suavemente “mandando un beso”.
- Repetir en distintas direcciones: arriba, abajo, a los lados.
- Nombrar los besos según el color o el destinatario (beso de mamá, beso de amigo, beso de sol).
- Trabajarlo frente a un espejo para observar la forma de los labios.

CANCIÓN

Mando un beso por el aire,
viaja lejos, nunca cae.
Con mis labios digo amor,
y mi voz suena mejor.

Cuento: Los globitos de aire



Había una vez un niño llamado Leo, que tenía una sonrisa tan grande que parecía llenar todo el salón. Un día, la maestra le dijo:

—Hoy vamos a hacer un juego con el aire.

¿Sabías que puedes guardar aire dentro de tus mejillas?

Leo la miró curioso.

—¿Cómo se hace eso?

—Muy fácil —respondió la maestra—.

Toma aire por la nariz... y guárdalo en tus mejillas, como si fueran dos globitos.

Leo lo intentó.

Inspiró profundo, cerró la boca y sus mejillas se redondearon.

—¡Mira, maestra, tengo dos pelotas! —dijo riendo.

Los demás niños también quisieron probar.

Todos inflaron sus mejillas al mismo tiempo y el salón se llenó de caritas redondas como burbujas de jabón.

—Ahora aguanten el aire... uno, dos, tres... ¡y suelten!

El aire salió suave, y todos sintieron una cosquilla en la boca.

La maestra explicó:

—Cuando inflan sus mejillas, los músculos de su cara se hacen más fuertes, y eso ayuda a pronunciar mejor las palabras y a tener una voz más clara.

Leo practicó otra vez.

Infló sus mejillas, las sostuvo unos segundos y soltó el aire con cuidado.

Sintió cómo el aire se movía dentro de su boca y su rostro se relajaba.

—Mis globitos se llenan y se vacían —dijo—, como si dentro de mí viviera un pequeño viento.

Desde ese día, cada mañana Leo jugaba a inflar sus mejillas frente al espejo, y decía en voz bajita:

—Uno, dos... aire va.

Tres, cuatro... aire está.

Y sus globitos de aire se convirtieron en su forma favorita de sonreír y respirar con calma.

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura de las mejillas y labios, mejorar el control respiratorio, la retención de aire y la coordinación entre inspiración y exhalación.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Pedir al niño que inspire por la nariz y guarde el aire en las mejillas, manteniendo la boca cerrada.
- Contar lentamente de 1 a 5 antes de soltar el aire.
- Alternar inflar una mejilla y luego la otra.
- Realizar frente a un espejo para observar el movimiento.
- Terminar con respiraciones profundas y suaves.

CANCIÓN

Dos globitos tengo aquí,
se inflan dentro de mí.

Aire entra, aire va,
mi carita fuerte está.

Cuento: La carita que cambiaba de forma



Había una vez una carita muy expresiva llamada Luna.

Vivía en el espejo del aula y tenía un don muy curioso: podía cambiar su expresión cada vez que alguien movía los labios frente a ella.

Un día, la maestra les dijo a los niños:

—Hoy vamos a jugar con Luna.

Ella nos enseñará que la boca también sabe bailar.

Los niños se acercaron al espejo y vieron cómo Luna los observaba con una sonrisa amable.

—Primero —dijo la maestra—, vamos a fruncir los labios, como si guardáramos un secreto o mandáramos un beso chiquito.

Los niños imitaron el gesto.

Luna frunció sus labios también y parecía decir:

—¡Qué bien lo haces!

Luego, la maestra continuó:

—Ahora sonrían, grande, muy grande, como si el sol los estuviera saludando.

Los niños sonrieron de oreja a oreja, y Luna sonrió con ellos, iluminando el espejo con alegría.

—Otra vez —dijo la maestra—.

Fruncir... sonreír.

Fruncir... sonreír.

Despacio... ahora más rápido...

El salón se llenó de risas y caritas que cambiaban como si jugaran a las nubes del cielo: unas pequeñas, otras grandes, todas diferentes.

Entonces Luna habló:

—Cada vez que frunces y sonríes, tus labios se vuelven más fuertes y tu cara más feliz.

Porque la boca no solo sirve para hablar, también para mostrar cómo te sientes.

Los niños siguieron practicando.

Algunos se miraban con ternura, otros se reían entre sí, y al final, todos se sintieron un poco más tranquilos y contentos.

Desde ese día, Luna se convirtió en su amiga favorita, la que les recordaba que mover la boca también es mover el corazón.

OBJETIVO

Fortalecer los músculos labiales y faciales, favorecer la movilidad y coordinación de los labios, y desarrollar la expresión emocional consciente.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Practicar frente a un espejo, alternando fruncir los labios (como beso) y sonreír ampliamente.
- Jugar a adivinar emociones: fruncido de enojo, fruncido de beso, sonrisa tímida, sonrisa feliz.
- Integrar el ejercicio en canciones o rutinas de saludo.
- Terminar con respiraciones suaves y contacto visual positivo.

CANCIÓN

Frunzo mi boca, guardo un secreto,
sonrío y brilla todo el universo.

Labios que bailan, boca feliz,
¡mi carita sonríe por mí!

Cuento: El circo de las muecas



Había una vez un circo muy especial llamado El Circo de las Caritas Alegres. No tenía leones ni trapevistas, pero sí tenía algo mágico: ¡un espectáculo de muecas que hacía reír a todos!

El maestro de ceremonias era un niño llamado Mateo, que tenía el rostro más expresivo del mundo. Podía transformarse en segundos: cara de sorpresa, cara de enojo, cara de sueño, y hasta cara de pez cuando quería hacer reír a sus amigos. Una mañana, la maestra dijo:

—Hoy haremos nuestro propio circo de muecas.

Vamos a jugar con el rostro, a estirarlo, moverlo y sentirlo.

Los niños se miraron en el espejo.

Mateo comenzó el espectáculo:

—¡Atención! ¡Aquí viene la cara de rana! —dijo inflando sus mejillas.

Todos lo imitaron.

—¡Y ahora, la cara de gato curioso! —y frunció la nariz.

Los niños lo siguieron, arrugando la suya.

—¡Cara de viento fuerte! —abrieron la boca y soplaron.

—¡Cara de pez despistado! —chuparon los labios hacia adentro.

—¡Cara de monstruo dormilón! —bostezaron con los ojos cerrados.

La maestra aplaudía riendo:

—Muy bien, artistas del rostro.

Sus músculos se mueven, se estiran y se fortalecen con cada expresión.

Así, cuando hablen, sus palabras saldrán con más claridad y alegría.

Al final del espectáculo, Mateo hizo su mueca favorita: una sonrisa enorme con la lengua afuera.

—Esta —dijo— es la cara de la felicidad.

El salón estalló en risas.

Las muecas no solo habían hecho trabajar sus caritas, también habían llenado el aula de diversión y cariño.

Desde ese día, cada vez que alguien se sentía triste, Mateo decía:

—Hagamos muecas, que el corazón también se estira cuando reímos.

OBJETIVO

Estimular la movilidad facial global, fortalecer músculos periorales y mejillas, promover la coordinación orofacial y la expresión emocional a través del juego.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Usar un espejo grande para que los niños observen sus gestos.
- Proponer muecas asociadas a animales, emociones o personajes.
- Alternar muecas lentas y rápidas, exageradas y suaves.
- Terminar con respiraciones profundas y sonrisa relajada.

CANCIÓN

Hago muecas con mi cara,
grande, chica, rara, clara.

Juego, río y me relajo,
mi carita se hace un dibujo abajo.

Cuento: La canción de Papalín



Había una vez un duende diminuto llamado Papalín, que vivía dentro de una palabra. Sí, dentro de una palabra mágica que se llamaba pa-pa-pa.

Papalín era alegre, rítmico y un poco travieso.

Le encantaba aparecer cada vez que alguien movía los labios para pronunciar su nombre.

Cuando los niños decían pa, él daba un salto; cuando decían pa-pa, hacía dos; y cuando decían pa-pa-pa, ¡se ponía a bailar sin parar!

Una mañana, la maestra reunió a los niños y dijo:

—Hoy vamos a conocer al duende Papalín.

Él vive en el aire que sale de tu boca y se despierta cuando dices su nombre con ritmo.

Los niños abrieron grande la boca, juntaron los labios y repitieron:

—Pa... pa... pa...

Y de pronto, en el aire, se escuchó un eco alegre:

—¡Aquí estoy! ¡Soy Papalín, el duende del habla!

Papalín comenzó a correr por el salón, dejando un camino de burbujas y risas.

—Cada vez que dices “pa”, tus labios se hacen más fuertes, y tu voz aprende a salir con energía —explicó moviendo su gorrito rojo.

Los niños repitieron otra vez:

—Pa-pa-pa... pa-pa-pa...

Y el salón se llenó de ritmo, como si todos tocaran un tamborcito.

La maestra aplaudió al compás.

—Muy bien. Ahora probemos más rápido...

—Papapapapá —dijeron los niños entre risas.

Papalín dio tres vueltas en el aire y gritó:

—¡Bravo! Sus labios son tan poderosos que ya pueden construir palabras.

Esa noche, cuando cada niño llegó a casa, el eco de Papalín seguía sonando en su voz, ayudándolos a decir palabras nuevas, como pato, papá, pelota y pan.

Desde entonces, cada vez que practicaban, sabían que el pequeño duende de la palabra vivía dentro de ellos, saltando feliz con cada pa-pa-pa.

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura labial, mejorar el control fonorespiratorio y favorecer la articulación de sonidos bilabiales (/p/, /b/, /m/) mediante repetición rítmica y lúdica.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Decir “pa” con ritmo suave, luego más rápido, acompañando con palmadas o golpes suaves en las piernas.
- Alternar secuencias: pa-pa, pa-pa-pa, pa-pa-pa-pa.
- Combinar con palabras que comiencen con “pa”.
- Integrar con música o instrumentos de percusión.

CANCIÓN

Pa-pa-pa dice Papalín,
brinca, canta, hasta el confín.
Con mis labios fuerte va,
¡pa-pa-pa y sonará!

Cuento: La boca que despertaba al sol



Había una vez una boca dormilona llamada Boca Luna.

Cada mañana, antes de que saliera el sol, se quedaba muy quieta, tan cerradita que ni bostezaba.

Hasta que un día, la maestra dijo en voz suave:

—Vamos a ayudar a Boca Luna a despertarse.

Ella necesita moverse para cantar, reír y hablar.

Los niños se sentaron frente al espejo y escucharon:

—Primero abrimos la boca despacito, como si saliera un gran bostezo...

Boca Luna se estiró: aaaahhhhhh.

—Y ahora la cerramos con cuidado, suavcito, como si guardáramos un secreto...

Los niños lo intentaron.

Abrieron y cerraron la boca, despacio, sintiendo cómo el aire entraba y salía.

Entonces ocurrió algo mágico: del espejo comenzó a salir un rayito de luz dorada.

—¡Miren! —dijo uno de los niños—. ¡El sol se está despertando!

Y así era.

Cada vez que abrían la boca, el sol parecía brillar un poco más, y cuando la cerraban, descansaba detrás de una nube.

Boca Luna abrió grande y dijo:

—Gracias por moverme. Cuando me abren, el aire se alegra; cuando me cierran, todo se calma.

Así aprendo a hablar sin cansarme.

La maestra sonrió y explicó:

—Cuando abrimos y cerramos la boca, fortalecemos los músculos que nos ayudan a hablar, masticar y cantar.

Los niños siguieron jugando: abrían grande como leones, cerraban suave como ratoncitos, abrían lento como tortugas, cerraban rápido como conejos.

Al final, el sol ya estaba alto en el cielo, y Boca Luna dijo feliz:

—¡Ahora sí puedo decir buenos días!

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura mandibular, promover la apertura controlada de la boca, mejorar la coordinación y preparar la base para la articulación de sonidos vocálicos y consonánticos.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Realizar el movimiento frente al espejo, abriendo y cerrando lentamente la boca.
- Acompañar con sonidos suaves de vocales: aaa, ooo, eee.
- Usar analogías: abrir como león, cerrar como ratón.
- Practicar 5 repeticiones lentas y luego 5 rápidas.
- Terminar con respiraciones profundas.

CANCIÓN

Abro mi boca para cantar,
la cierro suave para descansar.
Entra el aire, sale el sol,
mi voz despierta con su calor.

Cuento: El banquete invisible



Había una vez un grupo de niños que jugaban en el jardín del colegio.
De pronto, escucharon un suave rugido...

—Gruuu...—

Era el estómago de Diego, que decía que tenía hambre.

La maestra rió y dijo:

—Parece que alguien necesita un banquete.

Pero hoy no tendremos comida de verdad, sino comida invisible. Los niños se miraron sorprendidos.

—¿Comida invisible? —preguntó Sofía—. ¿Cómo se come eso?

—Con imaginación —respondió la maestra—, y con algo muy importante: tu boca y tu mandíbula.

Entonces repartió platos vacíos a todos y dijo:

—Primero, el aperitivo. Masticamos despacio, como si tuviéramos una galleta suave.

Los niños abrieron la boca y comenzaron a simular que masticaban.

Arriba, abajo, arriba, abajo...

—Eso es —dijo la maestra—, muevan la boca con ritmo y cuidado.

Sientan cómo se despiertan sus mejillas y su lengua.

—Ahora el plato fuerte —continuó—.

Imaginen que comen una manzana crujiente.

Los niños mordieron al aire y rieron al escuchar el sonido imaginario de un “crunch”.

—¡Qué rica! —dijo Diego—. La mía es de manzana roja.

—La mía sabe a zanahoria —dijo Sofía.

—Y la mía a galleta de chocolate —añadió Ana entre risas.

—Y ahora, el postre —anunció la maestra—.

Un pastel suave, que se mastica despacio...

Arriba, abajo... arriba, abajo...

El aula se llenó de sonrisas y mandíbulas en movimiento.

Parecía un pequeño concierto de bocas felices.

Al terminar, la maestra explicó:

—Cuando simulamos masticar, ayudamos a que nuestra boca se haga fuerte y flexible.

Así podemos pronunciar mejor las palabras y disfrutar más al comer.

Diego se tocó las mejillas.

—Siento cosquillas —dijo—. Creo que mi boca ya está sonriendo por dentro.

Y todos aplaudieron su primer banquete invisible, donde el alimento era el aire...y el sabor, la alegría de aprender jugando.

OBJETIVO

Fortalecer los músculos mandibulares, mejorar la coordinación de apertura y cierre bucal, favorecer la movilidad lateral y estimular la base para la articulación precisa y la masticación funcional.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Realizar el movimiento de masticar sin alimento, primero lento y luego con ritmo natural.
- Simular alimentos blandos y crujientes.
- Usar espejos para observar los movimientos.
- Integrar sonidos onomatopéyicos (ñam, crunch, mñam).
- Combinar con canciones o rimas de alimentación saludable.

CANCIÓN

Muerdo el aire, mñam, mñam, mñam,
mi boca se mueve sin parar.
Arriba y abajo, con alegría,
mastico el viento cada día.

Cuento: El rugido perdido de Leo



Había una vez un pequeño león llamado Leo, que vivía en la sabana de las palabras. Tenía una melena brillante y unos ojos curiosos, pero había algo que lo preocupaba mucho: ¡no sabía rugir!

Cada mañana veía a sus amigos practicar: el tigre hacía “grrr”, el oso hacía “groar”, y el elefante lanzaba un gran “brrr” con su trompa.

Leo lo intentaba, abría su boca grande y decía:

—Mmmm... aaaa...

Pero no salía ningún rugido.

Un día, una maestra viajera llegó a la sabana.

—Hola, pequeño Leo. ¿Por qué estás tan serio? —preguntó.

—Porque soy un león sin rugido —respondió bajito.

La maestra sonrió.

—No te preocupes. Tu rugido está ahí, solo necesita despertar.

Ven, practicaremos juntos.

Primero le pidió que se sentara derecho.

—Toma aire por la nariz... profundo... y cuando lo sueltes, abre grande la boca como un león valiente. Leo respiró... y rugió despacio: —Raaaaa...

El viento se movió, los pájaros lo escucharon.

La maestra aplaudió.

—Muy bien, Leo. Otra vez, más fuerte.

Leo respiró de nuevo, abrió su boca aún más grande, y rugió con fuerza:

—¡Raaaaaahhh!

El eco recorrió toda la sabana. Los animales se detuvieron a escucharlo. Por primera vez, el pequeño león sonaba grande.

—¿Ves? —dijo la maestra—.

Cuando abres la boca y dejas salir el aire con energía, tu voz se hace fuerte y clara. Así también se despiertan los músculos que te ayudan a hablar. Leo rugió una vez más, esta vez con alegría.

—¡Raaaahhh!

Y el sol se reflejó en su melena como si aplaudiera su valentía. Desde entonces, cada mañana, Leo practica su rugido frente al espejo del lago, recordando que la voz vive dentro de nosotros, y solo necesita un poco de aire y confianza para salir.

OBJETIVO

Fortalecer la musculatura mandibular y orofacial, mejorar la proyección vocal, el control del aire espirado y la apertura bucal; estimular la expresión emocional y la seguridad al hablar.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Hacer respiraciones profundas antes de rugir.
- Practicar frente al espejo para observar la apertura de la boca.
- Alternar rugidos suaves, medianos y fuertes.
- Usar el juego de roles: león dormido (boca cerrada) / león despierto (boca grande).
- Finalizar con respiraciones tranquilas para relajar los músculos.

CANCIÓN

Soy el león del sol brillante,
abro mi boca, rugo al instante.
Respiro hondo, suelto mi voz,
¡ruge conmigo, ruga feroz!

Cuento: La carita de los tamaños



Había una vez una carita muy curiosa llamada Nina.

A Nina le encantaba cambiar de forma: a veces se hacía grande como la luna, y otras, pequeña como una estrella diminuta. Vivía en el espejo del aula, donde cada mañana los niños la saludaban con una sonrisa. Un día, la maestra dijo:

—Hoy vamos a jugar al juego de las caras grandes y pequeñas. ¿Quién se atreve a despertar a Nina?

Los niños se acercaron al espejo y esperaron atentos. De pronto, Nina abrió su boca muy grande, redondeó los ojos, levantó las cejas y dijo con voz profunda:

—¡Soy la cara grande!

Los niños imitaron el gesto, abriendo los ojos, la boca y moviendo toda la cara. El salón se llenó de risas y expresiones enormes. Después, Nina se encogió suavemente. Cerró un poquito la boca, frunció los labios y susurró:

—Y ahora... soy la cara pequeña.

Los niños hicieron lo mismo: boca cerradita, cejas bajitas, carita tranquila. Parecían florecitas durmiendo al sol.

—Muy bien —dijo la maestra—.

Ahora vamos a cambiar de tamaño como si fuéramos globos: “cara grande... cara pequeña... cara grande... cara pequeña...”

El ritmo llenó el salón. Las caras se movían como si respiraran, grandes para tomar energía, pequeñas para descansar. Nina sonrió y dijo:

—Cuando hago mi cara grande, siento que despierto mi voz.

Cuando hago mi cara pequeña, siento que descanso el corazón. La maestra aplaudió.

—Exactamente, Nina. Las caras grandes ayudan a hablar y cantar, y las pequeñas ayudan a relajarnos y sentirnos tranquilos. Desde ese día, cada vez que los niños necesitaban energía, jugaban a ser caras grandes. Y cuando querían calmarse, se convertían en caras pequeñas. Así aprendieron que la fuerza también vive en los gestos, y que el rostro es un mapa de emociones y palabras.

OBJETIVO

Fortalecer los músculos faciales, promover la movilidad y control de las expresiones, mejorar la articulación de fonemas y la conciencia corporal-emocional.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Practicar frente al espejo alternando “cara grande” (boca abierta, ojos amplios, cejas levantadas) y “cara pequeña” (boca cerrada, labios fruncidos, cejas suaves).
- Usar metáforas: “cara de león” y “cara de ratón”, “sol grande” y “estrella pequeña”.
- Combinar con respiraciones profundas para acompañar los cambios de tamaño.
- Repetir de 5 a 8 veces de forma lúdica.

CANCIÓN

Hago mi cara muy, muy grande,
el aire entra y se expande.
Luego la encojo con cuidado,
mi carita ha descansado.

Cuento: El grito silencioso



Había una vez un niño llamado Simón, que tenía una voz muy alegre, pero también muy curiosa. A veces hablaba fuerte, otras suave, y un día se preguntó:

—¿Podré gritar sin hacer ruido?

La maestra sonrió y dijo:

—Esa es una pregunta maravillosa, Simón. Sí se puede, pero hay que aprender a sentir el sonido... sin escucharlo. Los demás niños abrieron los ojos con asombro.

—¿Cómo se grita sin que nadie oiga? —preguntó Clara.

—Con el cuerpo —respondió la maestra—.

Vamos a intentarlo juntos. Todos se colocaron frente al espejo.

La maestra explicó:

—Abrimos grande la boca, como si fuéramos a gritar un “¡Ahhhh!” gigante, pero sin sacar la voz. Solo aire, solo movimiento.

Los niños lo intentaron. Simón abrió grande su boca, redonda como una O gigante. El aire salió, pero ningún sonido se escuchó. El salón quedó en silencio. Solo se veía un coro de bocas abiertas, como si las palabras jugaran a esconderse.

La maestra los observó y dijo en voz baja:

—¿Sienten el aire? ¿Sienten cómo se mueve su garganta y su mandíbula? Eso es su voz... dormida, descansando.

Simón sonrió.

—Parece que mi grito se quedó en el aire.

—Exactamente —respondió la maestra—.

Cuando gritamos sin sonido, aprendemos a controlar el aire, a abrir la boca sin tensión y a cuidar nuestra voz. Los niños repitieron varias veces: boca grande, aire fuera, silencio. Cada vez se sentían más tranquilos, como si el cuerpo respirara palabras sin decirlas. Al final, Simón levantó la mano y dijo:

—Ahora entiendo.

Mi grito no se oyó, pero sí se sintió. La maestra asintió.

—Y eso, Simón, también es hablar.

Desde ese día, cada vez que los niños necesitaban calma, jugaban al grito silencioso, dejando que el aire los ayudara a expresarse sin hacer ruido.

OBJETIVO

Favorecer la apertura bucal y la movilidad mandibular, fortalecer la musculatura orofacial, desarrollar el control respiratorio y la conciencia del uso del aire para la fonación.

SUGERENCIAS PARA APLICARLO

- Realizar el ejercicio frente a un espejo, abriendo la boca lentamente como si se gritara “Ahhh” sin emitir sonido.
- Sentir el movimiento del aire y la vibración en la garganta.
- Alternar “grito fuerte” (con sonido) y “grito silencioso” (sin voz).
- Ideal para relajación y control respiratorio posterior a otros ejercicios.

CANCIÓN

Abro mi boca sin decir nada,
el aire pasa, la voz se guarda.
Mi cuerpo habla, el ruido calla,
y el corazón respira en calma.



MAIL
exalumna@amepta.com

WHATSAPP
[+52 998 345 2777](https://wa.me/529983452777)

REDES SOCIALES
[@estimulaciontempranamx](https://www.instagram.com/estimulaciontempranamx)

PÁGINA WEB
www.estimulaciontempranamx.com

