

EL ROTACISMO

Llamamos rotacismo a cualquier defecto en la articulación del fonema r simple (oro, careta) o r múltiple (carro, ratón), ya sea por omisión (amó por amor), sustitución (adena, toge, en vez de arena y torre) o distorsión (erre francesa).

Cualquier defecto de articulación debe ser corregido antes de los 5/6 años, lo cual no significa que pasada esta edad no haya solución sino que, cuanto más tarde se empieza la rehabilitación, más tiempo se necesitará para la misma.

Hay que asegurarse de que la persona que articula mal no tenga frenillo sublingual, y tener en cuenta que, una mala oclusión dental o un paladar ojival, pueden ser la causa de esa articulación defectuosa.

La rehabilitación del rotacismo puede requerir de 30 días a un año además de grandes dosis de paciencia.

A continuación le proponemos una sesión de trabajo que recomendamos se realice un mínimo de 2 veces por semana:

1º EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

La relajación es fundamental para una adecuada colocación de los órganos articulatorios, en especial de la lengua, y una respiración correcta. Por lo tanto, es muy importante para controlar el habla.

Pueden realizarse ejercicios de relajación segmentaria (centrarnos en las distintas partes del cuerpo, aislándolas del resto, y sentir como se van quedando sueltas y sin fuerza. Seguir el orden: piernas, brazos, tronco y cabeza), y de relajación global(tumbados, haremos fuerza con todos los músculos del cuerpo mientras contenemos la respiración, y luego iremos soltando los músculos a medida que vayamos echando el aire).

2º EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Para articular con corrección cualquier fonema se necesita una respiración adecuada, y en el caso del fonema /r/, es necesario que el aire salga con la suficiente fuerza como para hacer vibrar la punta de la lengua contra los alveolos (justo encima de los dientes).

- Coger aire por la nariz
Aguantarlo
Echarlo por la boca en 2 y 3 veces

- Coger aire por la nariz
Aguantarlo
Echarlo por la boca rápidamente

- Coger aire por la nariz

Aguantarlo
Echarlo por la nariz en 2 y 3 veces

· Coger aire por la nariz
Aguantarlo
Echarlo por la nariz rápidamente

Nota: Realizar estos ejercicios tumbado y sentado.

3° EJERCICIOS DE SOPLO

Mediante el soplo se controla la fuerza, dirección y cantidad de aire expulsado, por lo que es necesario saber usarlo para articular los distintos fonemas.

Se puede trabajar con una vela (Encender una vela y apagarla a una distancia cada vez mayor. También se puede encender una vela e ir soplando de manera que la llama se vaya moviendo de forma constante, sin llegar a apagarse).

4° EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Con estos ejercicios se busca un buen control de los movimientos, flexibilidad, agilidad y fuerza suficiente.

Nos colocaremos delante de un espejo y haremos los siguientes ejercicios:

- Poner morro y sonrisa con los labios alternativamente.
- Poner morro a la derecha y a la izquierda alternativamente.
- Soplar dejando los labios relajados de manera que vibren.
- Punta de la lengua a derecha y a izquierda alternativamente.
- Punta de la lengua arriba y abajo.
- Lengua ancha- lengua estrecha.
- Relamer el labio superior y el inferior.
- Relamer dientes de arriba y abajo alternativamente.
- Golpear rápidamente los alveolos superiores(justo encima de los dientes) sin mover la mandíbula.

5° EJERCICIOS DE REPETICIÓN

Realizaremos repeticiones de fonemas que ya hemos adquirido y cuyo punto de articulación es próximo al del fonema /r/. Repetir:

- tatatatata.....
- tototototo.....
- tututututu.....
- tetetetete.....
- titititititi.....

· tata, tato, tatu, tate, tati
tota, toto, totu, tote, toti
tuta, tuto, tutu, tute, tuti
teta, teto, tetu, tete, teti
tita, tito, titu, tite, titi
· atat, atot, atut, atet, atit
otat, otot, otut, otet, otit
utat, utot, utut, utet, utit
etat, etot, etut, etet, etit
itat, itot, itut, itet, itit
· tana, tano, tanu, tane, tani
tona, tono, tonu, tone, toni
tuna, tuno, tunu, tune, tuni
tena, teno, tenu, tene, teni
tina, tino, tinu, tine, tini
· tatata, tatato, tatatu, tatate, tatati
tatota, tatoto, tatotu, tatote, tatoti
tatuta, tatuto, tatutu, tatute, tatuti
tateta, tateto, tatetu, tatete, tateti
tatita, tatito, tatitu, tatite, tatiti

Nota. Estos ejercicios se repetiran con los fonemas /l/ y /d/

6° EJERCICIOS DE AFIAZAMIENTO

Los haremos cuando queramos afianzar el fonema /r/.

· lara, laro, laru, lare, lari
lora, loro, loru, lore, lori
lura, luro, luru, lure, luri
lera, lero, leru, lere, leri
lira, liro, liru, lire, liri
· aral, arol, arul, arel, aril
oral, orol, orul, orel, oril
ural, urol, urul, urel, uril
eral, erol, erul, erel, eril
iral, irol, irul, irel, iril

Nota: repetir estos ejercicios cambiando el fonema /l/ por /n/ y /r/