
4 EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA LA DISGLOSIA

EJERCICIO 1

Inspirar profundamente a través de la nariz y contar hasta cinco lentamente.



EJERCICIO 2

Exhalar lentamente a través de la boca y contar hasta cinco lentamente.



EJERCICIO 3

Repetir el ejercicio anterior varias veces, tratando de aumentar la duración de la inspiración y la exhalación cada vez.



EJERCICIO 4

Practicar la respiración diafragmática, inspirando lentamente a través de la nariz y sintiendo cómo se expande el diafragma al hacerlo. Luego, exhalar lentamente a través de la boca y sentir cómo se contrae el diafragma al hacerlo.



RECORDATORIOS:

Es importante recordar que la disgllosia puede ser un trastorno complejo y que puede requerir un enfoque individualizado y multidisciplinario. Los ejercicios de respiración pueden ser útiles como parte de un plan de tratamiento más amplio, pero es importante trabajar con un profesional de la salud, como un logopeda, para obtener un diagnóstico veraz.