

DISFONIA INFANTIL

ALTERACIONS MÉS FREQUENTS EN XIQUETS EN ETAPA ESCOLAR

- **Veu fort “virolada”** Æ Veu estrident amb molta intensitat a causa de l'abús vocal.
- **Veu feble** Æ Poca intensitat per poc to en la laringe.
- **Veu ronca** Æ Veu aspra i sense qualitat (es veu afectat el timbre).
- **Veu nasal** Æ Veu amb ressonància nasal per una obstrucció o per una lesió.
- **Veu entretallada** Æ Espasmes en els òrgans de la fonació i la respiració.

DESENVOLUPAMENT VOCAL DELS XIQUETS

La veu és un dels factors, no físics, que més denota els canvis de l'edat. En l'aparell fonador, la veu, poden aparèixer problemes genètics que provoquen problemes per malformacions de la laringe. **Les cordes vocals infantils són més xicotetes, i la seua fisiologia permet que les seues veus siguin agudes en la infància** i vagen prenent el to de la maduresa conforme cresquen.

La disfonia infantil **sol estar relacionada amb el nul control de veu** que xiquets tenen, generant-los aquest problema. També s'ha de tindre en compte la personalitat de l'individu, els xiquets més actius, dinàmics o molt extravertits (que **alcen la veu perquè se'ls escolte per damunt dels altres**), tenen moltes paperetes de patir una disfonia.

PAUTES PER A EVITAR LA DISFONIA INFANTIL

1. **Evitar els ambients sorollosos** que obliguen a augmentar la intensitat de la veu.
2. Parlar a poc a poc, rítmicament i amb pauses (**no xisclar ni murmurar**).
3. Tractar d'**evitar** tots els factors que afavoreixen la irritació de les cordes vocals (**fum, pol·lució, pols**).
4. **Incrementar la humitat** en l'entorn familiar per a evitar els mitjans secs i caldejats.
5. **Impedir els canvis bruscos de temperatura**.
6. **No prendre** aliments o begudes **massa calentes** o **massa fredes**.
7. Garantir al xiquet un **somni regular i estable** (8 hores diàries).
8. **Tractar les infeccions** que es presenten **en les vies aèries superiors**, ja que no sols alteren el mecanisme de la respiració i el de la ressonància, sinó que poden afectar les cordes vocals.

9. **Acostumar-li al fet que es desperece i badalle al matí.** Han de dedicar-se uns minuts per a realitzar, també, algunes respiracions profundes. És la manera de començar bé el dia.
10. Practicar la **neteja del nas** amb sèrum fisiològic (aigua amb sal).
11. Realitzar **bafs d'aigua** per a humidificar tota la mucosa respiratòria.
12. Beure d'almenys **2 litres diaris** d'aigua.
13. Mantindre una **postura corporal correcta**, sense tensions en coll i cara.

DETECCIÓ D'UNA DISFONIA INFANTIL

Moltes vegades, que els xiquets estiguen una mica **afònics** no és important per a pares i mares, que **ho interpreten** com si es tractara d'un xicotet **refredament o que el xiquet s'ha excedit en l'ús de la seua veu.**

Aquest problema **sol produir-se** quan els xiquets **viuen en una llar** on se sol **parlar molt i enlaire**. No obstant això, sol ser en l'àmbit escolar on més es detecta el problema, amb la consegüent alarma dels progenitors.

COMBATRE-LA AMB EXERCICIS I PAUTES

La disfonia infantil és un problema vocal que pateixen milers de xiquets i xiquetes a tot el món amb edats compreses entre els 6 i els 10 anys. Encara que la disfonia infantil no és un trastorn sever, és necessari dur a terme una teràpia dedicada a millorar l'educació vocal com a arma combativa del trastorn. La disfonia infantil ve, en la majoria de casos, ocasionada per cridar i xisclar sense mesura.

EXERCICIS D'EDUCACIÓ PER A LA VEU

El primer, i més important, serà aconseguir que els xiquets entenguen que la veu és un instrument que val la pena cuidar i que amb una bona educació vocal i higiene i cures poden desenvolupar-la fins a convertir-la en una de les seues més valuoses armes de comunicació.

Si observem que el xiquet aprofita la seua potència de veu per a intentar quedar per damunt dels altres, caldrà explicar-li que cridar no és un recurs vàlid per a fer-se entendre; que la millor eina és el diàleg i el raonament; mai el crit.

L'embarbussament

Un dels exercicis més motivadors és la lectura d'embarbussaments senzills, d'aquesta manera estem jugant amb tons i modulació de la veu. Amb la lectura d'embarbussament estarem millorant la vocalització, potenciarem la memòria i l'interès per llegir, augmenta l'afany de superació, alimenten el llenguatge i la parla.

Respiració amb el diafragma

És molt important que els xiquets adopten el costum de respirar adequadament i controlar el flux d'aire i de veu. Dominar la respiració amb el diafragma és imprescindible per a controlar i desenvolupar la veu. Amb ella s'aconsegueix augmentar la capacitat respiratòria i la força vocal.

- Amb el xiquet tombat en el sofà o el llit, posem un llibre xicotet sobre el seu abdomen. Indiquem-li que durant la inspiració el llibre ha de pujar lentament, i en l'expiració el llibre ha de descendir.
- El xiquet ha d'entendre que el millor patró respiratori és inspirant pel nas i expulsant l'aire de manera controlada per la boca, mentre parla.

Exercicis per a modular la veu

1. Exercicis de **relaxació de la llengua**:

- La llengua plana en el sòl de la boca, deixant lliure i buidat el fons de la cavitat bucal.
- Separar les mandíbules, com si estiguérem badallant profundament.
- Secundar sense fer força la punta de la llengua en la part baixa de les dents inferiors.

2. **Relaxació del coll** i **mobilització de laringe**:

- Parlar sense obrir la mandíbula “entre dents”.
- Obrir i tancar la mandíbula (temps iguals): obrir lentament i tancar ràpid i viceversa.
- Moviments lents de cap emetent “aa” arrere - davant i esquerra - dreta.

3. **Respiració**.

Mà en el pit i l'altra en la panxa

- Prendre aire pel nas, notant com unflem la panxa. (15 vegades).
- Respiració nasal per un i un altre forat. (10 vegades).
- Prendre aire pel nas i soltar-ho per la boca a bufits (10 vegades).

4. **Vocalització**.

- Respirar profundament, soltar l'aire emetent: OI – AOI – OEI - UE – AUE.

Control de la intensitat de veu

Els xiquets **han de tindre consciència de la seua veu i treballar la intensitat sonora**, depenent de l'ús que vulguen fer del seu aparell fonador. Un bon exercici per a mesurar i controlar la intensitat de veu és **la lectura a baixa veu, mitja veu i veu plena**. És important que el xiquet treballi la seua intensitat de veu perquè compregua que pot usar-la de maneres diferents.

Informació addicional

La informació oferida no pot substituir la necessitat d'acudir a un especialista. Els exercicis citats han de ser supervisats per un professional en logopeda i/o foniatria.