

## EJERCICIOS ESTIMULACIÓN EN DISLEXIA

### ¿Cómo ayudar a mi hijo disléxico?

Cuándo sospechamos que nuestro hijo/a puede ser disléxico podemos hacer una serie de actividades que mejorarán su nivel lectoescritor. Tanto si al final se confirma el diagnóstico como si se descarta, en cualquier caso serán muy beneficiosas para facilitar el aprendizaje de la lectoescritura.

Lo importante es realizar este tipo de entrenamiento antes de los 8 ó 9 años, preferiblemente durante el último curso de la etapa pre-escolar y el primer curso de la Educación Primaria, sin tener en cuenta que desde el colegio aún no exista alarma. En cualquier caso, no podemos esperar a que se confirme el diagnóstico porque habremos perdido la mejor época para intervenir y preparar al niño/a para el aprendizaje de la lectura, y tendremos un problema serio si empieza 3º de primaria y aún no hemos intervenido la dislexia, ya que el aumento de exigencias escolares hará visible el problema.

### Ejercicios que podemos realizar si sospechamos que nuestro hijo/a es disléxico.

De manera resumida explicamos algunos de los ejercicios que podemos hacer con nuestro hijo/a para prepararles hacia el aprendizaje de la lectoescritura, los cuales están principalmente indicados para niños/as con familiares disléxicos o para aquellos que muestren dificultades en el aprendizaje de la lectoescritura, aunque este tipo de ejercicios son muy beneficiosos para cualquier niño/a dentro de las edades mencionadas.

### Ejercicios de Conciencia Fonológica

Pretenden mejorar la habilidad de representar y operar mentalmente con los sonidos del lenguaje, influyendo directamente en los procesos de decodificación lectora, así como ejercitan la memoria de trabajo u operativa, directamente relacionada con el aprendizaje lectoescritor.

A la hora de llevar a cabo las siguientes actividades debemos tener en cuenta unas instrucciones básicas para trabajar la Conciencia Fonológica:

<http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/conciencia-fonologica-de-palabras-1.pdf>

### Ejercicios de Conciencia silábica

- Segmentación silábica: Pedirle que nos diga cuántas sílabas tiene una palabra. Ejemplo: ¿Cuántas sílabas tiene la palabra espirales? “Es-pi-ra-les” = 4
- Omisión de sílabas: Pedirle que omita una determinada sílaba. Ejemplo: ¿Qué quedaría si a la palabra “espirales” le quitamos la 2º sílaba. “Esrales”
- Sustitución de sílabas: Pedirle que sustituya una determinada sílaba de la palabra por otra que le demos. Ejemplo: Sustituye la 2º sílaba de la palabra “Espirales” por la sílaba “bu”. “Esburales”.
- Encontrar sílabas ocultas oralmente. Ejemplo: Le pedimos que nos indique la sílaba oculta o trocito que falta en la palabra “Fri-rifico” y tendría que responder “go”.
- Identificar que sílaba se repite en dos palabras distintas. Ejemplo: ¿Qué trocito suena igual en explanada y plano? “pla”.
- Juegos tipo veo-veo o cadena de palabras a través de sílabas. Ejemplo Veo-veo una cosita que comienza por el trocito “pla” o cadenas de palabras tipo “escayola, lazo, zorro, ropa, paloma...”
- Ejercicios de ordenar sílabas para formar palabras: Ordena las sílabas para formar una palabra, “lla - tor - ti” / “tortilla”.
- Ejercicios de completar palabras con sílabas. Ejemplo: Cara\_\_lo, tendría que escribir “me”.

<http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/conciencia-fonologica-de-palabras-10.pdf>

### Ejercicios de Conciencia fonémica

- Segmentación de fonemas: Pedirle que nos diga cuántos sonidos tiene una palabra. Ejemplo: ¿Cuántos sonidos tiene la palabra espirales? “E-s-p-i-r-a-l-e-s” = 9.

- Omisión de fonemas: Pedirle que omita un determinado sonido. Ejemplo: ¿Qué quedaría si a la palabra “espirales” le quitamos el 2º sonido, o el sonido /s/. “Epirales”.
- Sustitución de fonemas: Pedirle que sustituya un determinado sonido de una palabra por otro que le demos. Ejemplo: Sustituye el 2º sonido de la palabra “Espirales” por el sonido /r/. “Erpirales”.
- Encontrar los sonidos ocultos. Ejemplo: Le pedimos que nos indique el fonema oculto o sonido que falta en la palabra “Es-irales” y tendría que responder /p/.
- Identificar que sonido se repite en dos sílabas o palabras distintas. Ejemplo: ¿Qué sonido o fonema suena igual en far y flo? /f/, ¿ Y en castaña y codo? /k/.
- Ejercicios de discriminación auditiva de sonidos. Ejemplo: Le damos varias imágenes, objetos o dibujos y le pedimos que rodee los que llevan el sonido /l/.
- Juegos tipo veo-veo a través de sonidos. Ejemplo Veo-veo una cosita que empieza por el sonido /p/.
- Ejercicios de ordenar grafemas para formar palabras: Ordena las siguientes letras para formar una palabra, “ l p á i z “ / “lápiz”.
- Ejercicios de completar palabras con grafemas. Ejemplo: Cara\_elo, tendría que escribir “m”.
- Dictados de sonidos: Ejemplo; le hacemos un dictado de sonidos en el que tenga que adivinar que palabra estamos nombrando, también le podemos decir a el niño/a que nos diga los sonidos que componen una determinada palabra. Ejemplo: ¿Qué palabra estoy nombrado? /p/ /e/ /l/ /o/ /t/ /a/. No se dice el nombre de las letras sino el sonido de cada grafema.

### Ejercicios de Conciencia Léxica

- Contar mentalmente las palabras de una frase: ¿Cuántas palabras distintas hay en la oración: “Mis amigos vienen hoy a casa por la tarde”? 9 palabras.
- Omitir una determinada palabra de una frase: Qué quedaría si quitamos la 3º palabra de la oración: “Mis amigos vienen hoy a casa por la tarde” / “Mis amigos hoy a casa por la tarde”.
- Sustituir una determinada palabra en una frase: Qué quedaría si sustituimos la 3º palabra de la oración por la palabra “sol”; “Mis amigos sol hoy a casa por la tarde”.

- Separar frases escritas en palabras. Ejemplo: Separa con rayitas las palabras de esta oración: “Misamigosvienenhoyacasaporlatarde”.
- Escribir oraciones con un determinado número de palabras dando alguna instrucción previa. Ejemplo escribe una frase de 8 palabras con el binomio “volar- noche”; Por la noche vi volar un pájaro azul”.

### **Ejercicios compensatorios de deletreo, sopas de letras y rimas**

- Ejercicios de deletreo de palabras: Igual que los dictados de sonidos podemos hacer juegos de deletreo en los que trabajemos el nombre de las letras, aunque para los disléxicos es más importante trabajar el sonido de los grafemas que el nombre de las letras.
- Actividades con rimas: encontrar dos palabras que rimen mediante imágenes, hacer grupos o dúos de palabras que rimen, terminar rimas propuestas con la palabra final, etc...

Los juegos de letras tipo Scrabble, así como los crucigramas y sopas de letras también ayudan a mejorar la Conciencia Fonológica de manera indirecta.

Ejercicios de orientación y discriminación visual de símbolos y grafemas. (Complementarios)

- Discriminación visual de sílabas o grafemas: Ejemplo le escribimos varias sílabas o letras, (acordes a lo que estemos trabajando en el momento o en las que se observe mayor dificultad) y le pedimos que encuentre y rodee las que vayamos nombrando.
- Encontrar el grafema, sílaba o palabra igual al modelo entre otros visualmente parecidos, con diferente orientación o estructura silábica.