

# SPEAK

Programa de Terapia **OUT!**<sup>®</sup>



PARKINSON VOICE PROJECT<sup>®</sup>

# Cómo utilizar este folleto SPEAK OUT!®

Aprender a hablar con INTENCIÓN es como aprender un nuevo idioma o aprender matemáticas. No se puede mantener una conversación en un dialecto extranjero sin aprender primero las palabras y frases. Tampoco se puede multiplicar y dividir antes de saber cómo sumar y restar.

Este folleto SPEAK OUT!® se divide en tres secciones:

## Nivel I, Nivel II y Nivel III

Con su proveedor certificado de SPEAK OUT!®, trabaje a través del folleto, un nivel a la vez. Cuando pueda realizar todos los ejercicios de lectura y conversación con INTENCIÓN en un nivel, avance al siguiente. Esto significa que usted está concentrado y siendo deliberado mientras habla... como si estuviera en una entrevista de trabajo importante.

Es esencial completar los ejercicios SPEAK OUT! **dos veces al día, todos los días**. Cuanto más fuertes se vuelvan sus músculos del habla, más fácil será hablar con INTENCIÓN. Puedes usar este folleto, la eLibrería SPEAK OUT!, o participar en *la práctica diaria de SPEAK OUT! en casa*.

A medida que aprende a hablar con INTENCIÓN, empiece a aplicar la INTENCIÓN en todas las áreas de su vida: trague con INTENCIÓN, camine con INTENCIÓN... ¡VIVA CON INTENCIÓN!

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Este folleto SPEAK OUT!® está destinado a ser utilizado en conjunto con el programa de terapia SPEAK OUT!, creado por Parkinson Voice Project. Los ejercicios deben ser realizados bajo la dirección de un patólogo del habla que esté certificado en SPEAK OUT!

# SPEAK OUT!® Seguimiento de prácticas de terapia en el hogar

Practique dos veces al día.

Marque con una ✓ para indicar cómo practico.

	Folleto y Tarjetas Digitales	Práctica diaria en casa
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		
Dia 8		
Dia 9		
Dia 10		
Dia 11		
Dia 12		
Dia 13		
Dia 14		
Dia 15		
Dia 16		
Dia 17		
Dia 18		
Dia 19		
Dia 20		
Dia 21		
Dia 22		
Dia 23		
Dia 24		

## Un mensaje de la fundadora de Parkinson Voice Project



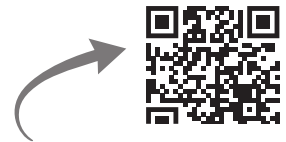
La idea de Parkinson Voice Project comenzó en mi sala de estar en 1999. Me reuní regularmente con personas con Parkinson para realizar ejercicios de habla y proporcionar aliento. Esos fueron tiempos divertidos!

Hoy en día, Parkinson Voice Project es la única organización sin fines de lucro dedicada exclusivamente a ayudar a las personas con enfermedad de Parkinson a RECUPERAR y RETENER su habla y deglución. Desde nuestra clínica en Texas, tratamos pacientes y capacitamos a patólogos del habla y estudiantes de posgrado. Nuestro objetivo es hacer que nuestro programa de terapia SPEAK OUT! sea accesible para personas de todo el mundo.

Desde 2008, hemos utilizado el modelo **Pay It Forward** anticipado para financiar nuestra clínica porque queremos que todas las personas con Parkinson tengan acceso a nuestro programa. No cobramos seguro ni cargo por terapia del habla. En lugar de eso, los pacientes agradecidos, las familias y los simpatizantes de la comunidad hacen donaciones - *Pay It Forward* - para ayudar a otros a recibir nuestros servicios también.

Una vez que aprendas a hablar con INTENCIÓN, envíanos tu **"Testimonio de SPEAK OUT!"** ¡Queremos saber cómo la terapia de SPEAK OUT! te ha ayudado. También apreciamos sugerencias para mejorar nuestro programa.

Sinceramente,  
Samantha Elandary, MA, CCC-SLP  
Fundadora y Directora Ejecutiva



Visite nuestro sitio web!  
[ParkinsonVoiceProject.org](http://ParkinsonVoiceProject.org)

# HABLAR CON INTENCIÓN SIGNIFICA...

ENFOCARSE

CONCENTRARSE

SER DECIDIDO

SER CONSCIENTE

TOMAR CONTROL DE SU HABLA

HACER UN ESFUERZO CONSCIENTE

DECIRLO CON CONVICCIÓN

SER DETERMINADO

## **Grabe “El Pasaje del Abuelo” con su Proveedor de SPEAK OUT!**

Quieres saber todo sobre mi abuelo. Bueno, tiene casi noventa y tres años, pero sigue pensando tan rápido como siempre. Una larga barba se aferra a su barbilla, dando a los que lo observan un pronunciado sentimiento de máximo respeto. Cuando habla, su voz está un poco agrietada y tiembla un poco.

Dos veces al día toca hábilmente y con entusiasmo un órgano pequeño. Excepto en invierno, cuando la nieve o el hielo lo impiden, poco a poco da un paseo al aire libre cada día.

A menudo le hemos instado a caminar más y a fumar menos, pero siempre responde: “¡Aceite de plátano!”. Al abuelo le gusta ser moderno en su lenguaje.

# Nivel I - Lección 1

## Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

## Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

## Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PARE**

**4**                      **5**                      **6**                      **PARE**

**7**                      **8**                      **9**                      **PARE**

**10**                      **11**                      **12**                      **PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea cada oración dos veces. La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!***

Hola.

Buenos días.

¿Qué tal te va?

¿Quién te está llamando?

Me siento muy bien.

Ve por el teléfono.

¿Qué hay para cenar?

Te amo.

¿Cómo está el clima?

Adiós.

Buenas noches.

Hasta mañana.

¡Habla con **INTENCIÓN!**

Estoy trabajando muy duro.

¡Lo estoy haciendo genial!

**SPEAK OUT!**

**Ejercicio de conversación:** Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.

**Complete cada frase con INTENCIÓN:**

Arriba y \_\_\_\_\_ Tenedor y \_\_\_\_\_

Leche y \_\_\_\_\_ Primero y \_\_\_\_\_

Pare y \_\_\_\_\_ Papel y \_\_\_\_\_

Sal y \_\_\_\_\_ Hermano y \_\_\_\_\_

Sí y \_\_\_\_\_ Gato y \_\_\_\_\_

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Complete cada frase de nuevo.  
Esta vez, escriba sus respuestas con INTENCIÓN (por ejemplo: Arriba y A-B-A-J-O).
2. Complete cada frase dos veces más.  
Elija dos diferentes respuestas (por ejemplo: Arriba y abajo, Arriba y lejos).
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel I - Lección 2

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PARE**

**4**                      **5**                      **6**                      **PARE**

**7**                      **8**                      **9**                      **PARE**

**10**                      **11**                      **12**                      **PARE**

**Reading Exercise:** *Lea cada ubicación dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Ottawa, Canadá

París, Francia

Berlín, Alemania

Roma, Italia

Tokio, Japón

Wellington, Nueva Zelanda

Ámsterdam, Países Bajos

Nueva Delhi, India

Atenas, Grecia

Ciudad de México, México

Madrid, España

Estocolmo, Suecia

Washington, D.C., Estados Unidos

Londres, Inglaterra

Canberra, Australia

Richardson, Texas

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Nombre 2-3 artículos de cada categoría:**

Frutas

Ocupaciones

Flores

Pasatiempos

Países

Vacaciones

Herramientas

Muebles

Animales

Ejercicios de SPEAK OUT!

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Diga y deletree un elemento en cada categoría con INTENCIÓN.
2. ¿Cuál es su flor favorita? ¿Dónde se puede comprar? ¿Cuánto costaría? Diga cada palabra con INTENCIÓN.
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel I - Lección 3

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1                      2                      3                      PARE**

**4                      5                      6                      PARE**

**7                      8                      9                      PARE**

**10                      11                      12                      PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea cada oración dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Contesta el teléfono.

Cierra la puerta.

Saca al perro.

Quiero un poco de agua.

¿Estás listo?

¿Dónde está mi chaqueta?

Amo a mi familia.

Cierra la ventana.

Muchas gracias.

¿Van a venir aquí?

¿Has dormido muy bien?

Pon la alarma, por favor.

¡Habla con INTENCIÓN!

¡Habla con propósito!

¡Usa tu voz de CEO!

¡Mi voz suena genial!

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Complete cada frase con INTENCIÓN:**

A de \_\_\_\_\_ . F de \_\_\_\_\_ .

B de \_\_\_\_\_ . G de \_\_\_\_\_ .

C de \_\_\_\_\_ . H de \_\_\_\_\_ .

D de \_\_\_\_\_ . I de \_\_\_\_\_ .

E de \_\_\_\_\_ . J de \_\_\_\_\_ .

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Complete cada frase de nuevo.  
Esta vez, escriba su respuesta con INTENCIÓN (por ejemplo: A de A-M-A-R-I-LL-O).
2. Complete las frases dos veces más con INTENCIÓN. Elija dos diferentes respuestas (por ejemplo: A de agua; A de azul).
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel I - Lección 4

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1                      2                      3                      PARE**

**4                      5                      6                      PARE**

**7                      8                      9                      PARE**

**10                      11                      12                      PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea cada oración dos veces. La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!***

Ella toca el piano.

Yo llamo a mi amigo.

Él lava la ropa.

Ella envía una carta.

Yo cierro la puerta.

Ella pasea al perro.

Ellos construyen una casa.

Él carga su teléfono.

Él persigue al perro.

Ellos cambian una llanta.

Él envuelve un regalo.

Ellos cantan una canción.

Ella teje un suéter.

Él se ata los zapatos.

Ellos caminan con **INTENCIÓN**.

Yo hablo con propósito.

**Ejercicio de conversación:** Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.

**Indique la siguiente información con INTENCIÓN:**

Mi nombre es \_\_\_\_\_.

Mi cumpleaños es \_\_\_\_\_.

Mi número de teléfono es \_\_\_\_\_.

Mi dirección es \_\_\_\_\_.

Mi correo electrónico es \_\_\_\_\_.

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Diga y deletree su nombre dos veces. Diga cada letra con INTENCIÓN.
2. Deletree su nombre al revés con INTENCIÓN. ¡Hágalo de nuevo con MÁS INTENCIÓN!
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

Si puede completar la mayoría de los ejercicios de lectura y conversación en el nivel I usando su mejor voz, es hora de avanzar al nivel II.

---

*¡Vive con*  
**INTENCIÓN!**

 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Nivel II - Lección 1

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea cada oración dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

¿A qué hora llegará?

¿Dónde está mi celular?

¿A qué hora es la cita?

Me siento más fuerte que antes.

Buenas noches, mi amor.

¿A qué hora es la fiesta?

Vamos a mirar el atardecer.

Tenemos que pagar las cuentas.

Vamos a sentarnos en el porche.

Hace mucho frío afuera.

Nos detendremos en el banco.

¿Me puedes oír ahora?

Voy a estar allí.

Los niños están jugando al lado.

Digo cada palabra con INTENCIÓN.

¡Me encanta mi nueva voz!

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Complete cada fila con INTENCIÓN:**

Manzanas Naranjas \_\_\_\_\_

Martillo Pala \_\_\_\_\_

Rojo Azul \_\_\_\_\_

Camisa Medias \_\_\_\_\_

León Tigre \_\_\_\_\_

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Elija una de las categorías anteriores Deletree cada palabra en la fila con INTENCIÓN (por ejemplo: M-A-N-Z-A-N-A-S; N-A-R-A-N-J-A-S).
2. Elija una categoría diferente. Deletree cada palabra en la fila hacia atrás con INTENCIÓN (por ejemplo: O-J-O-R; L-U-Z-A).
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel II - Lección 2

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea cada oración dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Mi cita es a las nueve.

Enciende la televisión.

Necesito hablar con usted.

¿Han dejado algún mensaje?

¿Cómo te sientes hoy?

Que tengas un buen viaje.

Voy a caminar con INTENCIÓN.

Tragaré con INTENCIÓN.

¿A qué hora empieza la película?

Tenemos que irnos ya.

Estaré listo en dos minutos.

¿Quiéres ir al parque?

La clase de ejercicios fue divertida.

¿Ya llegó el correo?

Mi voz es más fuerte que antes.

Mi voz suena segura.

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Cree una oración usando cada palabra con INTENCIÓN:**

Manzana

Voz

Amigo

Verdad

Caballo

Fotografiar

Hermoso

Cuento

Soleado

INTENCIÓN

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Deletree cada palabra arriba. ¡Ahora, cierre los ojos y deletree la palabra de nuevo con MÁS INTENCIÓN!
2. Nombre tres tipos diferentes de manzanas. Nombre tres lugares para comprar manzanas. ¿Cuánto costaría un kilo de manzanas?
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel II - Lección 3

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea cada oración dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Gracias por recibirnos el fin de semana pasado.

¿Tienes algún plan de viaje emocionante este verano?

Espero con ansias la fiesta del próximo sábado por la noche.

¿A qué hora tenemos que salir para nuestra cita?

Conduzca con seguridad! Las carreteras podrían estar heladas.

¿Me traes un papel y un bolígrafo?

Tuvimos un fin de semana maravilloso con nuestra familia.

Voy a la graduación de mi sobrino.

Vamos a ir al gimnasio. La clase de boxeo empieza a las diez.

Hablaré como si fuera el presidente de una compañía multimillonaria.

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Complete cada oración con *INTENCIÓN*:**

¿A qué hora sería...

Vamos a ir a...

¿Te gusta el...

Mi médico es...

Mi familia...

¿Cuándo vas a estar...

Me encanta hacer...

Fui a la tienda a...

Después del  
desayuno...

Me siento feliz  
cuando...

***¡Ahora, póngase a prueba!***

1. Complete cada frase de nuevo. Esta vez, elija un final diferente. Diga cada palabra con **INTENCIÓN**.
2. Describa lo que desayunó. No deje que su voz se desvíe.
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería **SPEAK OUT!**

## Nivel II - Lección 4

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea cada oración dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

¿Este médico se especializa en el tratamiento de Parkinson?

¿Tiene una cita disponible para el próximo viernes por la mañana?

Llevaré una lista completa de mis medicamentos.

¿Puedo hablar con el farmacéutico? Tengo algunas preguntas.

¿Debo tomar este medicamento con alimentos o con el estómago vacío?

Si olvido una dosis de mi medicamento, ¿qué debo hacer?

¿Este medicamento tiene efectos secundarios?

Voy a decirle a mi médico acerca de la Terapia SPEAK OUT!.

Diré cada palabra con INTENCIÓN para que todos me entiendan.

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Nombre 3-5 elementos para cada lugar con INTENCIÓN:**

Playa

Panadería

Oficina de Correos

Hotel

Supermercado

Parque

Banco

Restaurante

Aeropuerto

Gimnasio

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Invente una oración usando cada palabra de las de arriba. Hable con INTENCIÓN.
2. Mire alrededor de su habitación. Nombre y deletree 10 elementos con INTENCIÓN.
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

Si puede completar la mayoría de los ejercicios de lectura y conversación en el Nivel II usando su mejor voz, es hora de avanzar al Nivel III.

---

*¡Vive con*  
**INTENCIÓN!**

 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Nivel III - Lección 1

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea el siguiente poema dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

## **Lo único que escucho es un susurro**

*Por Margaret Coleman*

Lo único que escucho es un susurro  
Pero sé que existe una voluntad  
Un enorme deseo de expresar tantas cosas

Hay una voz que forma parte  
De la música de su corazón  
Donde reina la expresión de amor

Pero las palabras apenas se oyen  
Apenas un débil susurro  
Anhelando sentir  
La belleza de las palabras y la magia de una  
canción

Pero el fracaso es una fuerte sensación  
Y la canción, no es mi intención  
Lo que queda es la débil voz de la derrota...

Después llega un rescate salvador  
Ahora se le escucha  
Un milagro de redención  
Las voces se amplifican y las palabras se aclaran  
El poder de su voz retumba  
Ellos escuchan y comprenden

Todos esos pensamientos jubilosos  
Ya no sólo viven en su corazón  
Sino también en su voz  
Otros lo escuchan  
Ya no más como un susurro  
¡Sino como una jovial canción de triunfo!

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Nombre 5 a 10 elementos por cada categoría:**

Un Luau

Deportes de Invierno

Una lista de compras

Tipos de médicos

Cosas que son frías

Regalos de boda

Verduras verdes

Beneficios de vivir  
con INTENCIÓN

***¡Ahora, póngase a prueba!***

1. Además de comida, ¿qué puede comprar en una tienda de comestibles? Hable con INTENCIÓN.
2. Nombre tres lugares para comprar comestibles. ¿Cuál de estos lugares tiene los mejores precios? Use su mejor voz.
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel III - Lección 2

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

**Ejercicio de lectura:** *Lea “El viento y el sol” dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Un día, el viento y el sol discutían sobre cuál de los dos era más fuerte. Entonces, vieron a un hombre por el camino y decidieron preparar un desafío.

El viento empezó. Sopló fuertes ráfagas de aire, tan fuertes que el hombre apenas podía caminar de frente a ellas. Pero el hombre apretaba su abrigo contra su cuerpo. El viento sopló más fuerte y por más tiempo, pero el hombre apretaba su abrigo aún más. El viento sopló hasta que quedó exhausto, pero no pudo quitarle el abrigo al hombre.

Ahora era el turno del sol. Él simplemente envió sus rayos hacia el caminante. El sol hizo muy poco, pero discretamente brilló sobre su cabeza y espalda hasta que el hombre tuvo tanto calor que se quitó el abrigo y fue a la sombra de árbol más cercana.

La moraleja de esta historia es que la fuerza no es siempre lo mejor para manejar situaciones. A veces, ¡un poco de “intención” tendrá éxito!

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Nombre y escriba cada país al derecho y al revés con INTENCIÓN:**

Italia

España

México

Inglaterra

Estados Unidos

Australia

Irlanda

Grecia

Francia

Canadá

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Nombre tres elementos que se asocien con cada uno de los países enumerados anteriormente. Hable con INTENCIÓN.
2. Elija uno de los países anteriores para visitar. Describa su vacación. Diga cada palabra con INTENCIÓN.
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel III - Lección 3

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

**Ejercicio de lectura:** Lea “La tortuga y la liebre” dos veces. La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!**

Una liebre se burlaba de la tortuga un día por ser tan lenta. “¿Llegas a alguna parte?” Se burló. “Sí,” contestó la tortuga, “y llegaré antes de lo que piensas. Corramos, y lo probaré.” La liebre estaba muy divertida con la idea de correr una carrera con la tortuga, y solo por diversión, estuvo de acuerdo.

El zorro arrancó los corredores. La liebre pronto estaba lejos de la vista. Decidió acostarse junto al camino hasta que la tortuga la alcanzara. Luego, terminaría la carrera y celebraría su victoria.

La tortuga, mientras tanto, mantuvo un ritmo lento y constante. Después de un tiempo, incluso pasó por el lugar donde la liebre estaba durmiendo. Cuando la liebre finalmente despertó, la tortuga estaba cruzando la línea de meta. ¡Mientras la liebre se encogía, la tortuga celebraba con propósito e **INTENCIÓN!**

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Nombre un personaje de cada categoría con INTENCIÓN:**

Estrellas de cine

Deportistas

Artistas famosos

Personajes de caricaturas

Médicos

Modelos a seguir

Inventores

Familiares

Anfitriones de programas

Líderes

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. Describa las características de un líder respetado. Use su mejor voz.
2. Describa el mejor invento creado durante su vida. SPEAK OUT!
3. Practique con las tarjetas en la eLibrería SPEAK OUT!

## Nivel III - Lección 4

### Ejercicio de calentamiento:

Recite MA--ME--MI--MO--MU

¡Levante su voz y proyecte la hacia adelante!

Repita cinco veces.

### Ejercicio de 'Ah':

Diga "Ah" con una buena calidad de voz durante un máximo de 10 segundos.

Repita cinco veces.

### Ejercicio gradual:

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia arriba. **PARE.**

Produzca un "ah" constante. Deslice hacia abajo. **PARE.**

Repita cinco veces.

**Ejercicio de conteo:** *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

**Ejercicio de lectura:** Lea “El pequeño motor que podría” dos veces. La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!**

Un pequeño motor de ferrocarril funcionaba en un patio de la estación tirando de algunos coches dentro y fuera de los interruptores. Este era el único tipo de trabajo que parecía apropiado para un motor tan pequeño.

Una mañana, estaba esperando la siguiente llamada cuando un tren largo de vagones de carga le pidió a un motor más grande que lo llevara sobre la colina. “No puedo llevarte a la colina. Tienes demasiados coches para que yo tire”, dijo el gran motor. Entonces el tren pidió otro motor, y luego otro, solo para escuchar excusa tras excusa.

Desesperado, el tren le pidió al pequeño motor del ferrocarril que lo subiera. “Creo que puedo”, dijo la locomotora. A medida que el pequeño motor subía la colina, seguía soplando valientemente más y más rápido, “Creo que puedo; Creo que puedo hacerlo; Creo que puedo.”

A medida que se acercaba a la cima de la colina, la pequeña locomotora seguía diciendo: “creo... que... puedo; creo... que... puedo.” ¡Llegó a la cima siendo valiente y usando mucha INTENCIÓN!

**Ejercicio de conversación:** *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

**Con INTENCIÓN, enumere tres aspectos a considerar en cada situación:**

Comprar una casa

Adopción de un cachorro

Casarse

Ir de viaje

Tener una cirugía

Comprar un coche

Donar a una organización benéfica

Elegir a un nuevo médico

**¡Ahora, póngase a prueba!**

1. ¿Qué significa “Hablar con INTENCIÓN?”
2. ¿Qué significa “Tragar con INTENCIÓN?”  
Dé tres ejemplos de cómo usa la INTENCIÓN durante las comidas.
3. ¿Qué significa “Vivir con INTENCIÓN?”  
Dé tres ejemplos de cómo ha incorporado la INTENCIÓN en su vida diaria.

# HABLAR CON INTENCIÓN SIGNIFICA...

ENFOCARSE

CONCENTRARSE

SER DECIDIDO

SER CONSCIENTE

TOMAR CONTROL DE SU HABLA

HACER UN ESFUERZO CONSCIENTE

DECIRLO CON CONVICCIÓN

SER DETERMINADO

# Seis Tips y Ejercicios de SPEAK OUT!

## Calentamiento

- Suave y conectado
- Ni monótono ni cantado
- Proyectado hacia arriba y adelante
- Cada sílaba con INTENCIÓN

## Ahs

- Boca bien abierta
- Calidad vocal clara en todo momento
- No más de 10 segundos
- Volumen uniforme en todo momento

## Glissandos

- Boca bien abierta
- Calidad vocal clara en todo momento
- “Ah” estable, luego sube suavemente el tono
- “Ah” estable, luego baja suavemente el tono

## Conteo

- Suave y conectado
- Ni monótono ni cantado
- Proyectado hacia arriba y adelante
- Cada número sobre articulado

## Lectura

- Lea con determinación
- Proyectado hacia arriba y adelante
- Cada una de las palabras con INTENCIÓN

## Conversación

- Comience con tareas estructuradas; luego elaboradas
- Cada una de las palabras con INTENCIÓN

# Pay It Forward



**Haga una donación.** Ayúdenos a tratar más pacientes, financiar nuestras sesiones del habla y canto en línea, y capacitar a más patólogos del habla y estudiantes de posgrado.

**Difunda el mensaje.** Cuénteles a sus amigos, familiares, médicos, terapeutas, grupos locales de apoyo para la enfermedad de Parkinson y clases de ejercicios sobre Parkinson Voice Project.

**Conviértase en un Parkinson Voice Advocate.** Visite nuestro sitio web para conocer nuestro programa de voluntariado.

**Únase al Bartholomew Circle.** Ayude a futuros pacientes y familias incluyendo a Parkinson Voice Project en sus planes patrimoniales. Envíe un correo a [Intent@ParkinsonVoiceProject.org](mailto:Intent@ParkinsonVoiceProject.org) para agendar una cita con Samantha Elandary, fundadora del Parkinson Voice Project.



646 North Coit Road, Suite 2250  
Richardson, Texas 75080  
469-375-6500

[www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org)

**Done hoy!**

