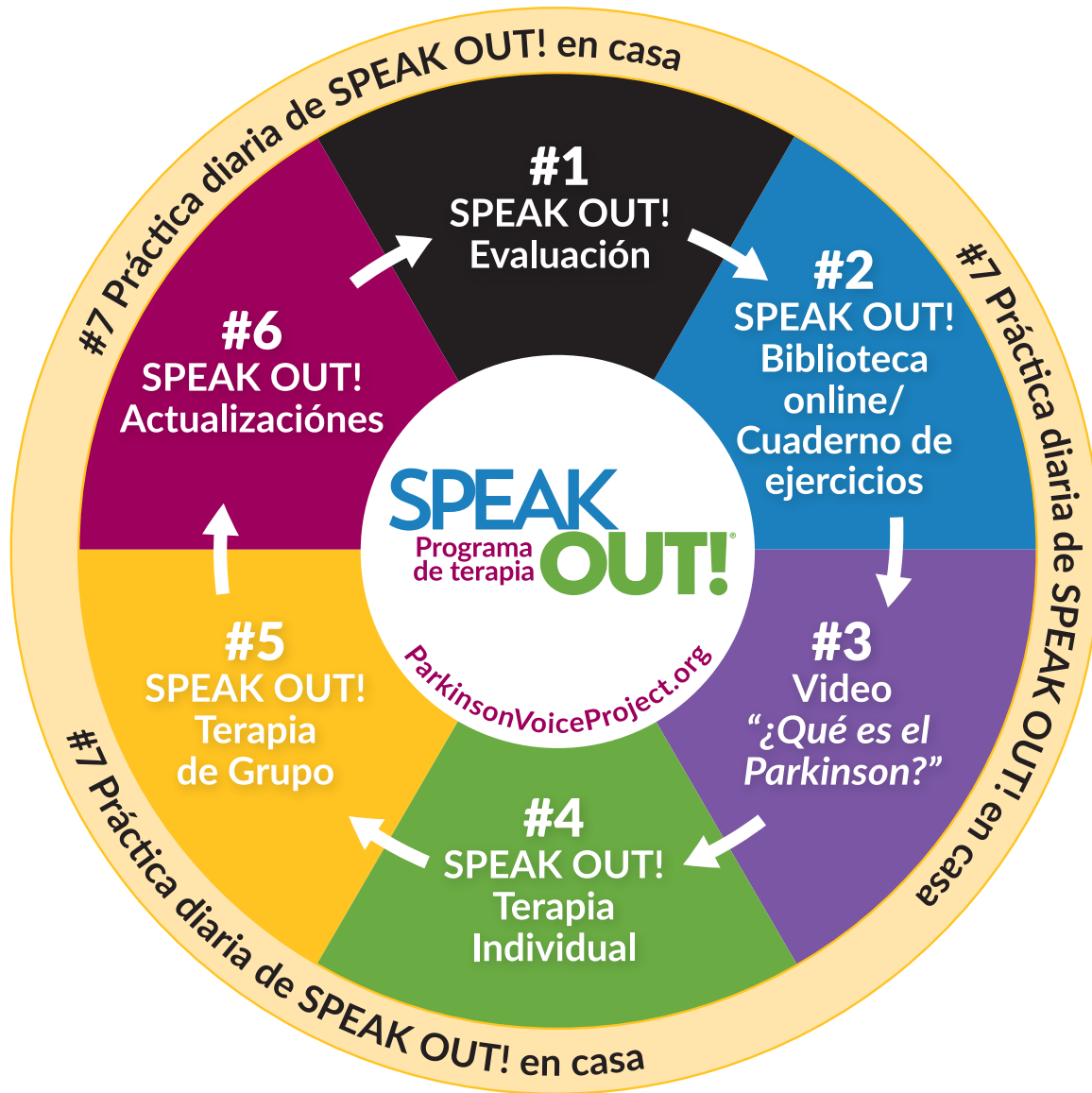


SPEAK Programa de terapia **OUT!**[®]



PARKINSON VOICE PROJECT[®]



Seis Tips y Ejercicios de SPEAK OUT!

Calentamiento

- Suave y conectado
- Ni monótono ni cantado
- Proyectado hacia arriba y adelante
- Cada sílaba con INTENCIÓN
- Generalmente producido a 85-90dB

Ahs

- Boca bien abierta
- No más de 10 segundos
- Volumen uniforme en todo momento
- Calidad vocal clara en todo momento
- Generalmente producido a 85-90dB

Glissandos

- Boca bien abierta
- "Ah" estable, luego sube suavemente el tono
- "Ah" estable, luego baja suavemente el tono
- Calidad vocal clara en todo momento
- Generalmente producido a 85-90dB

Conteo

- Suave y conectado
- Ni monótono ni cantado
- Proyectado hacia arriba y adelante
- Cada número sobre articulado
- Generalmente producido a 80-85dB

Lectura

- Lea con determinación
- Proyectado hacia arriba y adelante
- Cada una de las palabras con INTENCIÓN
- Generalmente producido a 75-85dB

Conversación

- Comience con tareas estructuradas; luego elaboradas
- Cada una de las palabras con INTENCIÓN
- Generalmente producido a 72-78dB

SEGUIMIENTO DE PRÁCTICAS EN CASA

Practique dos veces al día. Coloque una marca ✓ de verificación para indicar si solo usó el libro de trabajo o si combinó la práctica en línea con el libro de trabajo.

	Libro Practique 2 veces	Ejercicios en línea & Libro de ejercicios		Libro Practique 2 veces	Ejercicios en línea & Libro de ejercicios
Día 1			Día 13		
Día 2			Día 14		
Día 3			Día 15		
Día 4			Día 16		
Día 5			Día 17		
Día 6			Día 18		
Día 7			Día 19		
Día 8			Día 20		
Día 9			Día 21		
Día 10			Día 22		
Día 11			Día 23		
Día 12			Día 24		

Un mensaje de la fundadora de Parkinson Voice Project



La idea de Parkinson Voice Project nació en mi sala de estar en 1999 con un grupo de personas diagnosticadas con Parkinson. Nos reuníamos regularmente para realizar ejercicios de habla y animarnos mutuamente.

Hoy en día, Parkinson Voice Project es la única organización sin fines de lucro dedicada exclusivamente a ayudar a las personas con Parkinson a recuperar y mantener su habla y su tragado. Desde nuestra clínica en Texas, tratamos pacientes y capacitamos a patólogos del habla y del lenguaje y estudiantes de posgrado. Nuestro objetivo es hacer del SPEAK OUT! una Terapia accesible en todo el mundo.

Algo único sobre Parkinson Voice Project es que desde 2008, no hemos facturado seguros ni cobrado a los pacientes por nuestro cuaderno de ejercicios o servicios de terapia del habla. Nuestra clínica se financia principalmente a través de donaciones de Pay It Forward (Favor con favor se paga) de pacientes agradecidos, familias y fundaciones familiares.

Parkinson Voice Project se siente honrado de proporcionarle este programa SPEAK OUT! Usted y su patólogo del habla-lenguaje trabajarán juntos en el programa. Además, aproveche los recursos terapéuticos que tenemos en nuestro sitio web. Queremos ayudarle a hablar, tragar y vivir con INTENCIÓN. **Visite ParkinsonVoiceProject.org.**

Sinceramente,

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

¡Agradecimientos Especiales!

Queremos agradecer a las siguientes personas que ayudaron a crear y traducir este cuaderno:

Samantha Elandary
Gwen Nolan
Joanne Younes
Martha Suárez Torres
Tami Chitwood
Amparito Cortes Velez

Brenda Dixon
Jim Dixon
Sandra Karam
Myriam Ortiz Torres
Lisa Travis
Herrada Printing

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 gusta ser moderno en su lenguaje.

LECCIÓN 1

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

1**2****3****PARE****4****5****6****PARE****7****8****9****PARE****10****11****12****PARE**

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea cada oración dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Hola.

Buenos días.

¿Qué tal te va?

¿Quién te está llamando?

Ven aquí.

¿Cuál es el problema?

Vamos a ir a casa.

Me siento muy bien.

Ve por el teléfono.

¿Cómo se llama usted?

Adiós.

Buenas noches.

Nos vemos más tarde.

Te amo.

Hasta mañana.

Es hora de irnos.

¿Cómo está el clima?

Estoy trabajando muy duro.

¡Lo estoy haciendo genial!

SPEAK OUT!

Ejercicio de conversación (72-78dB): Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.

Complete cada frase con **INTENCIÓN**:

Arriba y _____	Tú y _____	Sí y _____
Leche y _____	Viejo y _____	Tenedor y _____
PARE y _____	Primero y _____	Hermano y _____
Sal y _____	Papel y _____	Gato y _____

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Complete cada frase de nuevo. Esta vez, escriba tus 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. Realice un juego de roles saludando a su mejor amigo. Di cada palabra con **INTENCIÓN**.

LECCIÓN 2

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu
¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.
Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**
Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**
Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

1**2****3****PARE****4****5****6****PARE****7****8****9****PARE****10****11****12****PARE**

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea cada ubicación dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Viena, Austria

Bruselas, Bélgica

Ottawa, Canadá

Buenos Aires, Argentina

París, Francia

Berlín, Alemania

Roma, Italia

Tokio, Japón

Wellington, Nueva Zelanda

Ámsterdam, Países Bajos

Nueva Delhi, India

Lisboa, Portugal

Atenas, Grecia

Ciudad de México, México

Madrid, España

Estocolmo, Suecia

Washington, D.C., Estados Unidos

Londres, Inglaterra

Canberra, Australia

Richardson, Texas

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Nombre 2-3 artículos de cada categoría con INTENCIÓN:

Frutas

Herramientas

Vacaciones

Flores

Animales

Universidades

Hortalizas

Ocupaciones

Mueble

Países

Pasatiempos

Ejercicios de SPEAK OUT!

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Decir y deletrear un elemento en cada categoría con INTENCIÓN.
2. ¿Cuál es su flor favorita? ¿Dónde se puede comprar?
¿Cuánto costaría? SPEAK OUT!
3. Usando cartas, nombre cada carta (por ejemplo: tres de diamantes). Diga las tres palabras con INTENCIÓN.

LECCIÓN 3

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

1**2****3****PARE****4****5****6****PARE****7****8****9****PARE****10****11****12****PARE**

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea cada oración dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Contesta al teléfono, por favor.

Cierra la puerta con llave.

Saca a la perra.

Me gustaría un poco de agua.

Estoy feliz por ti.

¿Estás listo para irte?

¿Dónde está mi chaqueta?

No lo puedo creer.

Amo a mi familia.

Cierra la ventana.

Muchas gracias a todos.

¿Van a venir aquí?

¿A qué hora es la fiesta?

¿Has dormido muy bien?

Pon la alarma, por favor.

¡Habla con INTENCIÓN!

¡Habla con autoridad!

¡Habla con propósito!

¡Usa tu voz de CEO!

¡Mi voz suena genial!

Ejercicio de conversación (72-78dB): Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.

Complete cada frase con **INTENCIÓN**:

A de _____. E de _____. I de _____.

B de _____. F de _____. J de _____.

C de _____. G de _____. K de _____.

D de _____. H de _____. L 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. Con un compañero, túrnese diciendo las letras del alfabeto con **INTENCIÓN**. Luego, diga dos letras de ida y vuelta (e.g., A-B; C-D).

LECCIÓN 4

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

1 **2** **3** **4** **PARE**

5 **6** **7** **8** **PARE**

9 **10** **11** **12** **PARE**

13 **14** **15** **16** **PARE**

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea el pasaje “Hacer Nuevos Amigos” dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Haz nuevos amigos, pero guarda los viejos.
Uno es plata y el otro es oro.
Un círculo es redondo; no tiene fin.
Esto es cuánto tiempo seré tu amigo.

La plata es preciosa; el oro también.
Yo soy precioso, y tú también.
Tú me ayudas y yo te ayudaré.
Y juntos lo lograremos.

El cielo es azul; la tierra es verde.
Puedo ayudar a mantenerla limpia.
Por la tierra, por el mar.
Seremos amigos para siempre.

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Responda cada pregunta con INTENCIÓN:

¿Dónde está la Casa Blanca?

¿Dónde está el Big Ben?

¿Dónde está la Torre Eiffel?

¿Dónde está el Vaticano?

¿Dónde está el Taj Mahal?

¿Dónde están las cataratas del Niágara?

¿Dónde están las Rocosas?

¿Dónde está Parkinson Voice Project?

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Lea cada pregunta al revés con INTENCIÓN.
2. ¿Qué lugar le gustaría visitar? ¿Por qué? No deje que su voz se desvíe.
3. ¿Qué asocia con cada uno de estos lugares: Francia, Italia, Egipto, Australia, Grecia, Nueva York, Inglaterra, Parkinson Voice Project? Use su mejor voz.

LECCIÓN 5

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

1 **2** **3** **4** PARE

5 **6** **7** **8** PARE

9 **10** **11** **12** PARE

13 **14** **15** **16** PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea cada oración dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Ella canta una canción.

Llamo a mi amigo.

Se abrochan los cinturones.

Tú recoges las flores.

Se lava la ropa.

Ella envía una carta.

Yo cierro la puerta.

Él gira la llave.

Ella pasea al perro.

Ellos construyen una casa.

Él carga su teléfono.

Él persigue al perro.

Ellos cambian un neumático.

Abrazo a mi hijo.

Él envuelve un regalo.

Ella teje un suéter.

Tú enjuagas los platos.

Se ata los zapatos.

Ellos caminan con INTENCIÓN.

Hablo con propósito.

Ejercicio de conversación (72-78dB): *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 _____.

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Diga y deletree su nombre dos veces con INTENCIÓN.
2. Deletree su nombre al revés con INTENCIÓN. ¡Hágalo de nuevo con MÁS INTENCIÓN!
3. Simule una conversación en la que da su información de contacto a una oficina de un médico. Diga cada palabra con INTENCIÓN.

LECCIÓN 6

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

1 **2** **3** **4** PARE

5 **6** **7** **8** PARE

9 **10** **11** **12** PARE

13 **14** **15** **16** PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea cada oración dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

¿A qué hora llegará?

¿Dónde está mi celular?

¿Aún no han llegado?

¿A qué hora es la cita?

Me siento más fuerte que antes.

Buenas noches, mi amor.

¿A qué hora es la fiesta?

Sentémonos en el porche.

Tenemos que pagar las cuentas.

Vamos a ver el atardecer.

Afuera hace mucho frío.

Nos detendremos en el banco.

¿Te gusta este suéter?

¿Cómo te sientes hoy?

¿Me puedes oír ahora?

Voy a estar allí.

Los niños están jugando al lado.

La reunión es a las cuatro.

Digo cada palabra con INTENCIÓN.

¡Me encanta mi nueva voz!

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Complete cada fila con INTENCIÓN:

Manzanas	Naranjas	_____	_____	_____	_____
Martillo	Pala	_____	_____	_____	_____
Rojo	Azul	_____	_____	_____	_____
Camisa	Medias	_____	_____	_____	_____

¡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. Cree una nueva categoría. Nombre cada elemento con INTENCIÓN.

LECCIÓN 7

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

1 **2** **3** **4** **PARE**

5 **6** **7** **8** **PARE**

9 **10** **11** **12** **PARE**

13 **14** **15** **16** **PARE**

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea cada oración dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Me alegra que estés aquí.

Mi cita es a las nueve.

Encienda la televisión, señor.

Necesito hablar con usted.

¿Han dejado algún mensaje?

¿Cómo te sientes hoy?

¿Van a venir los niños?

Que tengas un buen viaje.

Voy a caminar con INTENCIÓN.

Lo tragaré con INTENCIÓN.

Yo te llamo mañana.

¿A qué hora empieza la película?

Está lloviendo afuera.

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.

Mi voz suena segura.

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Cree una oración usando cada palabra con INTENCIÓN:

Manzana

Temprano

Fotografiar

Amigo

Soleado

Cuento

Caballo

Voz

Dinero

Hermoso

Verdad

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. Simule que está pidiendo un trozo de torta de manzana en un restaurante ruidoso. Use su mejor voz.

HABLAR CON INTENCIÓN SIGNIFICA...

ENFOCARSE

CONCENTRARSE

SER DECIDIDO

SER CONSCIENTE

TOMAR CONTROL DE SU LENGUAJE

HACER UN ESFUERZO CONSCIENTE

DECIRLO CON CONVICCIÓN

IGNORAR LO QUE SE SIENTE NATURAL O NORMAL

SER DETERMINADO

LECCIÓN 8

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

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 (75-85dB): *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 (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Complete cada oración con INTENCIÓN:

¿A qué hora sería...	¿Te gusta el...	Mi médico es un...
Fui a la tienda a...	Mi familia y yo...	¿Cuándo vas a estar...
A mí me encanta...	Vamos a ir a...	Después del desayuno, nosotros...
Le deseo a usted...	Yo hago que...	Me siento feliz cuando...

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Complete cada frase de nuevo. Esta vez, elija un final diferente.
SPEAK OUT!
2. Describa lo que desayunó. No deje que su voz se desvíe.
3. Con una baraja de cartas, nombre cada carta usando una frase completa (por ejemplo: Este es un tres de diamantes).
Diga cada palabra con INTENCIÓN.

LECCIÓN 9

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de ‘Ah’ (85-90dB):

Diga “Ah” con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando “Ah” suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

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 (75-85dB): *Lea cada oración dos veces. Exagere las palabras **en negrita**. La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!***

Buenos días.
Buenos **días**.

¿**Qué** tal estás?
¿Qué **tal** estás?
¿Qué tal **estás**?

¡**Qué** día tan hermoso!
¡Qué **día** tan hermoso!
¡Qué día **tan** hermoso!
¡Qué día tan **hermoso!**

Mi nombre es _____.
Mi **nombre** es _____.
Mi nombre **es** _____.
Mi nombre es _____.

Buenas noches.
Buenas **noches**.

Te amo.
Te **amo**.
Te amo.

¿**Qué** hora es?
¿Qué **hora** es?
¿Qué hora **es**?
¿**Qué hora es**?

¿**Dónde** está mi teléfono?
¿Dónde **está** mi teléfono?
¿Dónde está **mi** teléfono?
¿Dónde está mi **teléfono**?

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Nombre 3-5 elementos para cada lugar con INTENCIÓN:

Playa	Banco	Parque
Escuela	Hogar	Restaurante
Oficina de Correos	Panadería	Gimnasio
Supermercado	Hotel	Aeropuerto

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Invente una oración usando cada palabra de las de arriba. Hable con la INTENCIÓN.
2. Mire alrededor de su habitación. Nombre y deletree 10 elementos con INTENCIÓN.
3. Describa un día perfecto en la playa. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

LECCIÓN 10

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

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 (75-85dB): *Lea cada oración dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Queremos una mesa para seis en la ventana, por favor.

Estamos celebrando el cumpleaños de mi hija esta noche.

¿Puedo tomar un vaso de agua?

Quiero ordenar el bistec con puré de papas al ajo.

¿Qué recomendarías pedir del menú de postres?

Queremos pedir un helado de chocolate con crema batida.

Me gustaría una taza de café, si es fresco.

¿Me trae la cuenta cuando pueda?

Gracias por la deliciosa comida y el maravilloso servicio.

¡Una vez que termine de hablar! Una vez que finalice la Terapia
SPEAK OUT!, planeo celebrar con INTENCIÓN.

Ejercicio de conversación (72-78dB): Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.

Complete cada ecuación con INTENCIÓN:

$0 + 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$11 \times 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$2 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$35 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 - 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$12 + 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$1 \times 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$13 - 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Complete cada ecuación de nuevo. Esta vez, cambie el signo. Si dice "0 + 8", podría decir "0 x 8 = 0". Use su mejor voz.
2. Nombre dos artículos que pueda comprar por diez dólares ¿Dónde puede comprar estos artículos? SPEAK OUT!
3. Nombre dos artículos que pueda comprar por mil dólares. ¿Dónde puede comprar estos artículos? No deje que su voz se apague.

LECCIÓN 11

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

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 (75-85dB): *Lea cada oración dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

¿Este médico se especializa en el tratamiento de pacientes con trastornos del movimiento?

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

Llevaré una lista completa de mis medicamentos a mi cita.

Necesito ir a la farmacia para reordenar dos de mis recetas.

¿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 (72-78dB): Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.

Con INTENCIÓN, haga nuevas palabras usando solo las letras de la primera palabra de cada fila.

Entretenimiento: _____

Espectacular: _____

Intencional: _____

Deliberación: _____

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Deletree cada palabra de arriba con INTENCIÓN.
2. Invente una oración con cada palabra. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
3. Describa sus vacaciones favoritas. Diga cada palabra con INTENCIÓN.

LECCIÓN 12

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

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 (75-85dB): 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 este 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, comprenden y alaban

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 (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Nombre de 5 a 10 items por cada categoría con INTENCIÓN:

Un Luau

Deportes de Invierno

Una lista de comestibles

Tipos de médicos

Cosas que son frías

Regalos de boda

Cosas que son pesadas

Beneficios de vivir con INTENCIÓN

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Además de comida, ¿qué puede comprar en una tienda de comestibles? SPEAK OUT!
2. Nombre tres lugares para comprar comestibles. ¿Cuál de estos lugares tiene los mejores precios? Use su mejor voz.
3. Dé instrucciones desde su casa a la tienda de comestibles más cercana. No deje que su voz se apague.

LECCIÓN 13

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

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 (75-85dB): *Lea las siguientes citas dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

El optimismo es la fe que conduce al logro. Nada puede realizarse sin esperanza y confianza. *Helen Keller*

La voz humana nunca puede alcanzar la distancia que está cubierta por la voz inmóvil y pequeña de la conciencia. *Mahatma Gandhi*

Nuestra mayor gloria no está en nunca caer, sino en levantarnos cada vez que caemos. *Confucio*

Aprendí que el coraje no era la ausencia de temor, sino el triunfo sobre él. *Nelson Mandela*

No sigas a la multitud; deja que la multitud te siga a ti. *Margaret Thatcher*

El ayer ya se ha ido. El mañana aún no ha llegado. Sólo tenemos el presente. Empecemos. *Madre Teresa*

Aprender a vivir con INTENCIÓN podría tener el mayor impacto en mejorar su calidad de vida. *Parkinson Voice Project*

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Lea cada valor con INTENCIÓN:

\$7.47

\$429.99

\$8.50

\$348

\$68.34

\$92.36

\$1,149.50

\$3.59

\$601.49

\$4.68

\$314.86

\$1,000,000

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Si tuviera \$30 para invitar a alguien a almorzar, mencione dos lugares a los que podría ir. Hable con INTENCIÓN.
2. Si alguien le diera \$100, ¿qué haría con ellos? Use su mejor voz.
3. Simule que está pidiendo comida en un restaurante. Ahora, juegue a pedir tu pizza favorita por teléfono. Diga cada palabra con INTENCIÓN.

LECCIÓN 14

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

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 (75-85dB): 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 (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

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

Italia

Francia

Inglaterra

Alemania

España

Australia

Estados Unidos

Japón

Israel

Finlandia

Egipto

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 sus vacaciones con INTENCIÓN.
3. Simule que está llamando a un hotel para hacer una reservación. SPEAK OUT!

HABLAR CON INTENCIÓN SIGNIFICA...

ENFOCARSE

CONCENTRARSE

SER DECIDIDO

SER CONSCIENTE

TOMAR CONTROL DE SU LENGUAJE

HACER UN ESFUERZO CONSCIENTE

DECIRLO CON CONVICCIÓN

IGNORAR LO QUE SE SIENTE NATURAL O NORMAL

SER DETERMINADO

LECCIÓN 15

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

5	10	15	20	PARE
25	30	35	40	PARE
45	50	55	60	PARE
65	70	75	80	PARE
85	90	95	100	PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): 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 (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Con INTENCIÓN, describa cómo los siguientes pares de palabras son iguales y diferentes:

Coche y bicicleta

Sol y Luna

Reloj y reloj de pulsera

Desayuno y cena

Teléfono celular y cámara

Sábana y manta

Mesa y escritorio

Lápiz y pluma

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Enumere al menos cinco modos de transporte diferentes. Habla con INTENCIÓN.
2. Describa su primer coche. Diga cada palabra con INTENCIÓN.
3. Describa el coche de sus sueños. ¿Cuánto costaría? ¿Dónde lo compraría? ¿A dónde iría en su primer viaje? SPEAK OUT!

LECCIÓN 16

Ejercicio de

calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!

Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y

cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

5	10	15	20	PARE
25	30	35	40	PARE
45	50	55	60	PARE
65	70	75	80	PARE
85	90	95	100	PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): Lea “El niño que gritó lobo” dos veces.
La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!

Un pastor cuidaba las ovejas de su amo cerca del pueblo. Le dijeron que gritara: “¡Ayuda!” si alguna vez veía un lobo para que los aldeanos pudieran venir y asustarlo. El chico nunca vio lobos, y se aburrió. Ideó un plan para divertirse.

Un día, gritó: “¡Lobo! ¡Lobo!” Todos los aldeanos corrieron a ayudar con INTENCIÓN. Encontraron al niño riendo, pero los aldeanos no se divirtieron. El niño los engañó de nuevo varios días después.

La semana siguiente, el niño vio a un lobo arrastrándose hacia las ovejas. El niño gritó: “¡Lobo! ¡Lobo!” Los aldeanos lo oyeron pero no corrieron a ayudar. “¡No nos volverá a engañar!”, dijeron. El niño perdió muchas de sus ovejas. Desde ese día en adelante, el chico siempre dijo la verdad. ¡Se concentró e hizo su trabajo con INTENCIÓN!

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Indique 2-3 hechos sobre cada persona con INTENCIÓN:

Julie Andrews

Helen Keller

William Shakespeare

Albert Einstein

Henry Ford

Oprah Winfrey

Michelangelo

Madre Teresa

Ludwig van Beethoven

Thomas Edison

Neil Diamond

Martin Luther King, Jr.

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Nombre a una persona famosa que admire. Describa por qué admira a esta persona. SPEAK OUT!
2. Nombre y describa a alguien que haya hecho una diferencia positiva en su vida. Hable con INTENCIÓN.
3. ¿Cómo puede inspirar a otros? Diga cada palabra con INTENCIÓN.

Regrabe “El Pasaje del Abuelo.”
¡Compare esta grabación con la primera que hizo
al principio de la Terapia 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 gusta ser moderno en su lenguaje.

LECCIÓN 17

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

5 **10** **15** **20** **PARE**

25 **30** **35** **40** **PARE**

45 **50** **55** **60** **PARE**

65 **70** **75** **80** **PARE**

85 **90** **95** **100** **PARE**

Ejercicio de lectura (75-85dB): Lea dos veces “Las abejas, los zánganos y la avispa”. La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!**

Un día, unas abejas obreras hicieron un panal en el tronco hueco de un roble. Se establecieron cerca para descansar. Luego, algunos zánganos volaron y dijeron: “Hicimos ese panal. Nos pertenece a nosotros.” Las abejas obreras respondieron, “Tú no hiciste ese panal. Vayamos a la avispa y veamos qué dice sobre esto.”

Las abejas obreras y los zánganos volaron hacia el nido de la avispa. La avispa dijo: “Las abejas obreras y los zánganos se parecen tanto que no puedo distinguirlos fácilmente. Para resolver esta disputa, hagamos que cada grupo vaya a una nueva colmena y construya un nuevo panal. El grupo que produzca miel como la que se encuentra en el roble es el verdadero propietario.”

“¡Con gusto!” dijeron las abejas obreras, pero los zánganos dijeron, “No tendremos nada que ver con tal plan.” Entonces, la avispa dijo, “Está claro que los zánganos no saben cómo construir un panal. Por lo tanto, la miel del roble pertenece a las abejas obreras”. ¡Las abejas obreras celebraron con **INTENCIÓN!**

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Describe cada película (por ejemplo, actores, trama) con INTENCIÓN:

Sonido de la Música

Mi Bella Dama

Casablanca

Mago de Oz

Solo en casa

Rocky

Ghostbusters

Star Wars

Forrest Gump

Volver a El Futuro

Spider Man

Pinocchio

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Describa su película favorita con INTENCIÓN.
2. Elabore una lista de aperitivos que la gente disfruta al ver una película en casa. ¿Dónde puede comprar estos bocadillos? Diga cada palabra con INTENCIÓN.
3. Describa las actividades que disfruta hacer por su cuenta. Ahora, describa las actividades que disfruta hacer con sus amigos. Use su mejor voz.

LECCIÓN 18

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

5 **10** **15** **20** **PARE**

25 **30** **35** **40** **PARE**

45 **50** **55** **60** **PARE**

65 **70** **75** **80** **PARE**

85 **90** **95** **100** **PARE**

TESTIMONIOS DE SPEAK OUT!

¡Lea el artículo sobre testimonios de SPEAK OUT! en la siguiente página. Entonces, escriba el suyo. ¡Describa su discurso y su voz antes y después de la Terapia SPEAK OUT!

Por favor envíe su testimonio a:
Intent@ParkinsonVoiceProject.org

o por correo postal a:
Parkinson Voice Project
646 N. Coit Road, Suite 2250
Richardson, Texas 75080

Ejemplo de testimonio de SPEAK OUT! (75-85dB): *Lea lo siguiente dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Parkinson es un ladrón astuto. Trata de robarte lentamente cosas que siempre has dado por sentado, como tu habilidad para hablar claramente y ser escuchado. ¡Antes de la Terapia SPEAK OUT!, mis compañeros dijeron que era difícil entender mi discurso. Mi esposa pensó que se estaba quedando sorda. Sentí que murmuraba todo el tiempo. Esto ha sido aterrador. A los 53 años, no podía retirarme del trabajo. Necesitaba mantener a mi familia.

Sabía que podía luchar por la movilidad haciendo ejercicio, pero no sabía cómo luchar por mi voz. Tengo mucha suerte de que mi neurólogo me hablara del Parkinson Voice Project. ¡A través de la Terapia SPEAK OUT!, mi voz se hizo más fuerte. Mi discurso se hizo más claro y más fácil de entender. Como cualquier otro músculo, solo se mantiene fuerte mediante un ejercicio vigoroso. He aprendido lo que necesito hacer todos los días para decirle a mi esposa e hijo que los amo, realizar mi trabajo, funcionar como una persona normal, y no ser visto por otros con lástima.

El impacto de la terapia SPEAK OUT! ha sido significativo. Ahora sé que al hablar y vivir con intención, mi futuro sigue siendo brillante.

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Con INTENCIÓN, explique cuál prefiere y por qué:

Citas por la mañana o por la tarde

Tiempo soleado o nevado

Caminar sobre la arena o una acera

Una galleta o un pedazo de pastel

Vestirse o usar pijamas

Té caliente o té helado

Un viaje a la montaña o la playa

Un billete de \$20 o una tarjeta

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Discuta cosas que pueda hacer durante el día y que no pueda hacer por la noche. Hable con INTENCIÓN.
2. Hable sobre su día favorito de la semana y explique por qué es su favorito. Diga cada palabra con INTENCIÓN.
3. Simule cambiar la cita con el médico porque el clima está tormentoso. No deje que su voz se apague.

LECCIÓN 19

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

5	10	15	20	PARE
25	30	35	40	PARE
45	50	55	60	PARE
65	70	75	80	PARE
85	90	95	100	PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): Lea “El león y el ratón” dos veces.
La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!**

Un león estaba dormido en el bosque. Un tímido ratoncito se le acercó, inesperadamente. En su miedo y prisa por escapar, corrió hacia la nariz del león. Despertado de su siesta, el león puso su enorme pata airadamente sobre la pequeña criatura.

“¡Perdóname!” le rogó el pobre ratón. “Por favor, déjame ir, y algún día, seguramente te pagaré.” Al león le divirtió mucho pensar que un ratón podría ayudarlo, pero fue generoso y dejó ir al ratón.

Algunos días después, mientras acechaba a su presa en el bosque, el león quedó atrapado en una red de cazadores. Incapaz de liberarse, soltó un rugido furioso. El ratón encontró al león y corrió hacia una de las gruesas cuerdas que lo ataban. Mordió la cuerda hasta que se rompió. Pronto, el león se liberó. “Te reíste cuando dije que te pagaría”, dijo el ratón. “Ahora ves que con un poco de INTENCIÓN, incluso un ratón puede ayudar a un león.”

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Nombre un personaje de cada categoría con INTENCIÓN:

Estrellas de cine	Inventores	Modelos a seguir
Líderes religiosos	Anfitriones de programas	Locutores
Artistas Famosos	Deportistas	Familiares
Médicos	Personajes de caricaturas	Estrellas de rock

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Describa las características de un líder respetado. Ahora, nombre un líder famoso. Diga cada palabra con INTENCIÓN.
2. Describa el mejor invento creado durante su vida. SPEAK OUT!
3. Describa a alguien que le apoya en el viaje de su Parkinson. Hable con la INTENCIÓN.

LECCIÓN 20

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

5	10	15	20	PARE
25	30	35	40	PARE
45	50	55	60	PARE
65	70	75	80	PARE
85	90	95	100	PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): 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.”

Ejercicio de conversación (72-78dB): Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.

Discuta estas situaciones con INTENCIÓN:

Está fuera de tu casa.

Olvidó pagar la cuenta.

Rompió su teléfono celular.

Rompió un vaso en el fregadero.

Encontró un perro en tu patio.

Olvidó tomar tu medicina.

Ha perdido la cartera.

Se siente extraño hablando con INTENCIÓN.

¡Ahora, póngase a prueba!

1. ¿Ha experimentado alguna de las situaciones anteriores?
Describa lo que sucedió con INTENCIÓN.
2. Describa cómo hablar con INTENCIÓN es diferente a gritar.
3. Explique por qué usted SIENTE su voz más fuerte de lo que SUENA para los otros. Diga cada palabra con INTENCIÓN.

LECCIÓN 21

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la
escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y
cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

5	10	15	20	PARE
25	30	35	40	PARE
45	50	55	60	PARE
65	70	75	80	PARE
85	90	95	100	PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea un extracto del “Discurso del hombre más afortunado” de Lou Gehrig dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Durante las últimas dos semanas, han estado leyendo sobre un golpe de mala suerte. Sin embargo, hoy me considero el hombre más afortunado de la faz de la tierra. He estado en estadios por diecisiete años y nunca he recibido nada más que amabilidad y aliento de mis fans.

Cuando miras a tu alrededor, ¿no considerarías un privilegio el asociarte con hombres tan guapos como los que están de uniforme en este estadio hoy? Claro que tengo suerte.

Cuando los Gigantes de Nueva York, un equipo al que le darías tu mano derecha para vencerles, y vice versa, te envía un regalo - eso es *algo*. Cuando tienes una maravillosa suegra que toma partido contigo en disputas con su propia hija - eso es *algo*. Cuando tienes un padre y una madre que trabajan toda su vida para que puedas tener una educación y construir tu cuerpo - es *una bendición*. Cuando tienes una esposa que ha sido una torre de fuerza y ha demostrado más valor del que soñaste que existió - eso es *lo mejor que conozco*.

Así que termino diciendo que puede que me hayan dado un golpe de mala suerte, pero tengo mucho por lo que vivir. Gracias.

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

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

Comprar de una casa

Ir de viaje

Casarse

Comprar un coche

Tener una cirugía

Elegir a un nuevo médico

Donar a una organización benéfica

Adopción de un cachorro

¡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 LENGUAJE

HACER UN ESFUERZO CONSCIENTE

DECIRLO CON CONVICCIÓN

IGNORAR LO QUE SE SIENTE NATURAL O NORMAL

SER DETERMINADO

LECCIÓN 22

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

2 4 6 8 10 PARE

12 14 16 18 20 PARE

22 24 26 28 30 PARE

32 34 36 38 40 PARE

42 44 46 48 50 PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea estas oraciones sobre “práctica con determinación” dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Práctica con determinación se refiere a completar una tarea de una manera intencionada. Siga estos principios para desarrollar una rutina efectiva de SPEAK OUT! en casa:

- Reúna los materiales que necesita para completar sus ejercicios SPEAK OUT! (por ejemplo: agua, cuaderno, computadora).
- Esté totalmente absorto en sus sesiones de práctica. Concéntrese. Elimine las distracciones. Apague el televisor, silencie su teléfono celular.
- Practique, practique, practique y luego practique un poco más. ¡Complete sus ejercicios SPEAK OUT! todos los días con INTENCIÓN.
- Después de cada sesión de práctica, evalúe su desempeño.
¿Ha completado los seis ejercicios? ¿Ha estado bien enfocado?
¿Usó su mejor voz? ¿Cómo puede mejorar la próxima vez?
- Aplique estos mismos principios a su rutina de ejercicio físico.

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Con INTENCIÓN, explique los pros y los contras de cada situación:

Ser un gemelo

Ser propietario de un hogar

Tener una mascota

Tener un teléfono celular

Ser médico

Comer una dieta saludable

Trabajar en un negocio familiar

Tener una tarjeta de crédito

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Diga tres palabras que signifiquen lo mismo que INTENCIÓN.
2. ¿Cómo describiría la Terapia SPEAK OUT! a su médico?
Diga cada palabra con INTENCIÓN.
3. Describa la parte más desafiante de la Terapia SPEAK OUT!.
Hable con INTENCIÓN.

LECCIÓN 23

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

2 4 6 8 10 PARE

12 14 16 18 20 PARE

22 24 26 28 30 PARE

32 34 36 38 40 PARE

42 44 46 48 50 PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): Lea “Poniéndole el cascabel al gato” dos veces. La segunda vez, ¡use **MÁS INTENCIÓN!**

Los ratones convocaron una reunión para decidir un plan para liberarse de su enemigo, el gato. Querían encontrar una manera de saber cuándo iba a venir para tener tiempo de huir. De hecho, había que hacer algo. Vivían en constante temor. Los ratones discutieron muchos planes, pero ninguno parecía lo suficientemente bueno.

Por fin, un ratón muy joven se levantó y dijo: “Tengo un plan que puede parecer muy simple, pero sé que tendrá éxito. Todo lo que tenemos que hacer es colgar una campana alrededor del cuello del gato. Cuando oigamos sonar la campana, sabremos inmediatamente que nuestro enemigo está cerca.”

Los otros ratones se sorprendieron mucho de no haber pensado en un plan tan bueno. En medio de su regocijo, sin embargo, un viejo ratón se levantó y dijo: “Este plan presentado por el ratón joven es muy bueno; pero déjenme hacer una pregunta, ¿quién le pondrá el cascabel al gato?” El joven ratón respondió, “¡Lo haré con mucha **INTENCIÓN!**”

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Discuta cinco de estos temas con INTENCIÓN:

Práctica con determinación	Su juego favorito
Unas vacaciones pasadas	Una fiesta de cumpleaños memorable
Su caridad favorita	Su materia escolar favorita
Su primer trabajo	Una persona influyente en su vida

¡Ahora, póngase a prueba!

1. ¿Cómo va a actuar con DETERMINACIÓN para mantener su discurso y tragar fuerte? Diga cada palabra con INTENCIÓN.
2. Describa su rutina de práctica en casa de SPEAK OUT! Use su mejor voz.
3. Describa “Cinco minutos de Calentamiento de SPEAK OUT!” que realizará antes de los compromisos sociales. Hable con INTENCIÓN.

LECCIÓN 24

Ejercicio de calentamiento (85-90dB):

Ma--Me--Mi--Mo--Mu

¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!
Repita cinco veces con INTENCIÓN.

Ejercicio de 'Ah' (85-90dB):

Diga "Ah" con una buena calidad de voz.

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio gradual (85-90dB):

Usando "Ah" suba lentamente a través de la escala. **PARE.**

Luego, baje lentamente a través de la escala. **PARE.**

Repita diez veces durante la terapia y cinco veces durante la práctica en casa.

Ejercicio de conteo (80-85dB): *Recite estos números tres veces de una manera suave y conectada. ¡Levante su voz y proyéctela hacia adelante!*

2 4 6 8 10 PARE

12 14 16 18 20 PARE

22 24 26 28 30 PARE

32 34 36 38 40 PARE

42 44 46 48 50 PARE

Ejercicio de lectura (75-85dB): *Lea cada cita dos veces. La segunda vez, ¡use MÁS INTENCIÓN!*

Debes hacer lo que crees que no puedes hacer. *Eleanor Roosevelt*

Mantén tu rostro siempre hacia la luz del sol, y las sombras caerán detrás de ti. *Walt Whitman*

Lo que hay detrás de nosotros y lo que hay delante de nosotros son asuntos insignificantes en comparación con lo que hay dentro de nosotros. *Ralph Waldo Emerson*

Nunca dejes que el miedo a fallar te impida jugar el juego. *Babe Ruth*

Cree que puedes, y estás a mitad del camino. *Theodore Roosevelt*

No importa lo lento que vayas mientras no te detengas. *Confucius*

Si hiciéramos las cosas de las que somos capaces, literalmente nos sorprenderíamos a nosotros mismos. *Thomas Edison*

Ejercicio de conversación (72-78dB): *Complete estos ejercicios por su cuenta o con su pareja.*

Con INTENCIÓN, planifique los detalles de estas celebraciones especiales:

Fiesta de graduación

Boda al aire libre

Picnic

Fiesta de cumpleaños

Fiesta de aniversario

Celebraciones festivas

Reunión familiar

Fiesta de jubilación

¡Ahora, póngase a prueba!

1. Describa cómo ha mejorado su habla y su voz durante el último mes. **SPEAK OUT!**
2. Enumere las herramientas que ofrece Parkinson Voice Project para ayudarlo a retener el habla y el tragado. **¡Diga cada palabra con INTENCIÓN!**
3. **¿Cuál es su próximo paso en el Programa de Terapia SPEAK OUT!?**
Habla con INTENCIÓN.

¡Habla con INTENCIÓN!
¡Traga con INTENCIÓN!
¡Vive con INTENCIÓN!



Pay it Forward



Parkinson Voice Project ayuda a las personas con Parkinson a recuperar y mantener el habla y el tragado. Te invitamos a unirte a nuestra misión:

1. **Sea un ejemplo a seguir:** ¡Hable, trague y viva con INTENCIÓN!
2. **Difunda la palabra:** Eduque a sus proveedores de atención médica sobre la Terapia SPEAK OUT!
3. **Visite Parkinson Voice Project:** ¡Nos encantaría darle un recorrido por nuestra clínica!
4. **Conviértase en un Defensor de Parkinson Voice Project:** Visite ParkinsonVoiceProject.org para conocer nuestro grupo de voluntariado.
5. **Haga una donación:** Ayude a otra persona a recibir un cuaderno y una Terapia SPEAK OUT!



646 North Coit Road, Suite 2250 • Richardson, Texas 75080

469-375-6500 • Contact@ParkinsonVoiceProject.org

www.ParkinsonVoiceProject.org

¡Aprenda más!

