



LOS MUNDOS DE NOA · LENGUAJE

Soplar para hablar

Lenguaje y praxias · 2-4 años

Plumas que vuelan, molinillos que giran y pompas que persiguen. El mismo aire que sopla es el que un día dirá su primera frase larga.

EDAD

2-4 años

TIEMPO

10-15 min

COSTE

~2 €

DIFICULTAD

Fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Soplar parece la cosa más tonta del mundo hasta que ves a un peque de dos años intentándolo. Aprieta la tripa, pone morros, y en vez de echar aire, lo coge. Soplar a voluntad no es un reflejo: es un **gesto motor que se aprende**, el mismo que sostiene buena parte del habla.

Para dirigir el aire hay que cerrar los labios en punta, controlar las mejillas y regular la respiración. Justo lo que hace falta para articular sonidos como la p, la u o la s. Es **preparación motora del lenguaje** disfrazada de risas.

Áreas de desarrollo

Lenguaje expresivo

Praxias buco-faciales

Control respiratorio

Motor oral

Soplo dirigido

Causa-efecto

Atención sostenida

Imitación motora

Materiales

· Plumas de colores (o papel de seda)

· Bolitas de algodón o un pompón

· Una pajita de papel gruesa

· Un molinillo de viento

· Agua con una gota de jabón

· Bandeja o mesa lisa con borde

Tip de Noa

Las plumas de colores del bazar cuestan poco más de un euro la bolsa y dan para todo el curso. Si le cuesta arrancar, empieza con una pajita de papel corta. Ojo al error más común entre los dos y tres años: aspirar en vez de soplar. Con el pompero, vigila de cerca que no beba el agua jabonosa.

Paso a paso

1

Empezar por lo que se mueve solo: el molinillo

Siéntate a su altura y sopla tú primero el molinillo para que gire. Luego se lo acercas y esperas. El molinillo da respuesta inmediata: sopla y gira, no sopla y se para. Ese premio visual instantáneo es puro aprendizaje de causa-efecto y engancha hasta al más reticente.

2

Soplar una pluma que vuela

Pon una pluma en la palma de su mano o sobre la mesa y anímale a soplarla para que salga volando. Pesa casi nada, así que perdona los soplidos flojos del principio. Observa si frunce los labios en punta para dirigir el aire. No corrijas: modela con tu propia boca.

3

El circuito del algodón

Marca una salida y una meta en la mesa y coloca una bolita de algodón. Ahora hay que dirigir el aire para moverla hacia la meta. Requiere apuntar, graduar la fuerza y soplar varias veces seguidas: control fino del soplo, no un golpe de aire.

4

Pompas de jabón: el soplo largo

Termina con pompas. Para que salga una buena pompa hace falta un soplo suave y sostenido, lo contrario del molinillo. Es el ejercicio más difícil de control respiratorio y el que más alegría genera. Sopla tú, que las persiga, y luego dale el pompero.

Adaptaciones por edad

1-2 años

Antes del soplido

Soplar a demanda casi nunca sale, y no pasa nada. Sopla tú sobre su manita para que sienta el aire y ofrécele el molinillo ya girando. Es exploración, no ejercicio.

2-3 años

El soplido voluntario

La edad de oro. Empiezan a controlar el aire de forma intencionada. Plumas y molinillo son sus mejores aliados. Aprovecha para nombrar lo que pasa y sumar palabras.

3-4 años

Dirigir y sostener

Ya apuntan el aire a un objetivo y sostienen el soplo. El circuito del algodón con meta y las pompas grandes les retan de verdad.

Variaciones

Apagar las velas

Levanta los dedos como velitas y que los apague soplando uno a uno. Sin fuego, cero riesgo, y trabajan el soplo corto y preciso.

Fútbol de soplidos

Dos peques, una bolita de papel y una portería a cada lado de la mesa. Soplan por turnos para marcar. Añade lenguaje y espera compartida.

Soplo-pintura con pajita

Una gota de témpera muy aguada y a soplar con la pajita: salen ramas y explosiones de color. Mejor a partir de 3 años, con babi.

Hoja de observación

Qué observar	Implicación	
¿Sopla hacia fuera o coge el aire hacia dentro?	Patrón respiratorio	☐
¿Frunce los labios en punta?	Control labial (p, u)	☐
¿Regula la fuerza del soplo?	Control motor oral	☐
¿Sostiene un soplo largo?	Capacidad respiratoria	☐
¿Mira el objetivo mientras sopla?	Coordinación mirada-aire	☐
¿Imita el gesto de tu boca?	Imitación motora	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar

1. **Supervisión activa.** Con pompas, algodón y objetos pequeños, quédate cerca en todo momento. La supervisión es parte de la actividad.
2. **Sin exigir.** Si un día no le apetece soplar, no fuerces. El soplo voluntario llega a su ritmo, entre los dos y los tres años.
3. **Poco material, mucho vínculo.** No hace falta comprar nada especial. Una pluma, un molinillo y tu presencia bastan.

Guarda esta ficha y repítela sin miedo

Cada soplido cuenta. Descubre más actividades 0-3 en losmundosdenoa.com

El aire que hoy mueve una pluma, mañana dirá su nombre.

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: descargar, imprimir y compartir esta ficha citando la fuente.

No puedes: venderla, modificarla ni usarla con fines comerciales.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete