



Ejercicios motores orales (Oral Motor Exercises)

Los siguientes ejercicios están diseñados para aumentar la fuerza de su lengua, labios y mandíbula. El fortalecimiento de estos músculos mejora el habla y la capacidad para tragar. Cuando realice estos ejercicios, es importante que estire los músculos tanto como pueda en cada dirección, hasta que sienta un tirón.

Ejercicios para la lengua

1. Estiramiento de la lengua
 - Estire la lengua entre los labios (tanto como pueda).
 - Manténgala quieta y estirada durante 3 a 5 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces.

2. Encogimiento de la lengua
 - Encoja la lengua hasta que toque la parte superior del paladar (como si pronunciara la letra “k”).
 - Mantenga durante 1 a 3 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces.

3. Estiramiento y encogimiento de la lengua
 - Combine los dos ejercicios anteriores y mantenga cada posición durante 1 a 3 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces.

4. Elevación de la lengua a lo largo del paladar
 - Levante la punta de la lengua y colóquela justo detrás de los dientes superiores.
 - Mueva la lengua de adelante hacia atrás a lo largo del paladar superior.
 - Relaje y repita 10 veces.

5. Empujar la lengua desde el interior
 - Coloque su dedo sobre su mejilla, aproximadamente a una pulgada de su boca.
 - Desde el interior, empuje con su lengua la mejilla, en donde colocó el dedo empuje lo más fuerte que pueda.
 - Mantenga durante 1 a 3 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces en cada lado de la boca.

Ejercicios para la mandíbula

1. Abertura de la mandíbula
 - Abra las mandíbulas tanto como pueda hasta que sienta un tirón, pero no dolor.
 - Mantenga esta posición durante 5 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces.

2. Movimiento lado a lado
 - Mueva la mandíbula hacia el lado derecho tanto como pueda hasta que sienta un tirón, pero no dolor.
 - Mantenga durante 5 segundos y relaje.
 - Haga lo mismo hacia el lado izquierdo.
 - Repita alternadamente el movimiento de derecha a izquierda 10 veces.

3. Movimiento circular de la mandíbula
 - Mueva su mandíbula de forma circular (estire tanto como pueda en cada dirección) hasta que sienta un tirón, pero no dolor.
 - Relaje luego de completar un círculo completo.
 - Repita 10 veces.

Ejercicios para los labios

1. Estiramiento de labios
 - Frunza los labios (como si fuera a besar a alguien).
 - Mantenga durante 5 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces.

2. Encogimiento de labios
 - Sonría.
 - Mantenga durante 5 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces.

3. Estiramiento y encogimiento
 - Frunza los labios y luego sonría con movimientos exagerados.
 - Repita 10 veces.

4. Presión de los labios
 - Presione firmemente los labios uno contra otro.
 - Mantenga durante 5 segundos.
 - Relaje y repita 10 veces.

5. Inflamamiento de mejillas
 - Llene de aire las mejillas, mueva el aire de una mejilla a otra.
 - No deje que el aire se escape por los labios o por la nariz.
 - Repita 10 veces.

Ejercicios para la garganta

1. Diga “eeh” en el tono más agudo posible. Mantenga durante 5 segundos. Repita 5 veces.

2. Diga “eeh” desde un tono grave a un tono agudo hasta alcanzar la nota más alta posible. Repita 5 veces.

3. Mientras dice “eeh” salte de un tono grave a uno agudo.