Ejercicios para labios, cara y mandíbula

Haga estos ejercicios ____ vez/veces por día. Repita ____ vez/veces cada uno.

Ejercicios para los labios y la cara

- ☐ **Retracción de los labios:** Sonría firmemente tirando hacia atrás tanto el labio inferior como el superior. Mantenga esta posición por 5 segundos.
- ☐ **Protrusión de los labios:** Frunza los labios firmemente como si fuera a besar a alguien. Mantenga esta posición por 5 segundos.
- ☐ **Retracción y protrusión de los labios:** Sonría firmemente tirando hacia atrás tanto el labio inferior como el superior. Después, frunza sus labios firmemente como si fuera a besar a alguien. Mantenga cada posición por 5 segundos.
- ☐ **Apertura de la boca:** Abra la boca tanto como pueda. Mantenga esta posición por 5 segundos.
- ☐ **Alternar retracción, protrusión y apertura:** Pase lentamente de sonreír con firmeza a abrir la boca todo lo que pueda y a fruncir los labios con firmeza.
- ☐ **Prensa de labios:** Cierre bien los labios alrededor del extremo de una cuchara o una pajilla. Trate cuidadosamente de sacar la pajilla o la cuchara manteniendo sus labios cerrados.
- ☐ **Hinchado de mejillas:** Llene de aire sus mejillas mientras mantiene los labios cerrados. No deje salir el aire por la boca ni por la nariz. Está bien si necesita usar sus manos para mantener sus labios cerrados. Mantenga esta posición por 5 segundos.
- ☐ **Hinchado de mejillas (Alternar):** Llene una mejilla con aire. Pase el aire de una mejilla a la otra. Sostenga el aire de cada mejilla por 3 segundos.
- ☐ **Manipulación de la pajilla 1:** Coloque una pajilla en el centro de su boca. Pase la pajilla del lado derecho de la boca y después a la izquierda, sin usar las manos.
- ☐ **Manipulación de la pajilla 2:** Coloque una pajilla en el centro de su boca. Sostenga una conversación de 1 a 2 minutos sin soltar la pajilla ni usar sus manos para mantenerlo en dicha posición.

Ejercicios para la mandíbula

- ☐ **Apertura de la mandíbula:** Abra su mandíbula tanto como pueda hasta que sienta un estiramiento firme pero sin dolor. Mantenga esta posición por 5 segundos.
- ☐ **Apertura de la mandíbula con resistencia:** Coloque su mano debajo de su mandíbula inferior. Abra su mandíbula tanto como pueda mientras presiona su mano hacia arriba. Mantenga esta posición por 5 segundos.
- ☐ **Lateralización de la mandíbula:** Mueva su mandíbula inferior hacia la derecha tanto como pueda sin que llegue a sentir dolor. Mantenga esta posición por 5 segundos. Repita en el lado izquierdo.
- ☐ **Lateralización de la mandíbula con resistencia:** Coloque su mano en un lado de su mandíbula. Mueva su mandíbula inferior hacia ese lado mientras empuja con su mano. Mantenga esta posición por 5 segundos. Repita al otro lado.
- ☐ **Círculos con la mandíbula:** Lentamente, mueva su mandíbula inferior para formar un círculo.
- ☐ **Alineación de la mandíbula:** Mire en un espejo. Sonría. Debe alinear sus dientes superiores con sus dientes inferiores. Abra su boca lentamente mientras que trata de mantener los dientes superiores alineados con los dientes inferiores.
- ☐ **Estiramiento de la mandíbula:** Incline la cabeza hacia atrás y abra su boca. Mueva su mandíbula hacia adelante y después en dirección a su nariz. Mantenga esta posición por 5 segundos.
- ☐ **Therabite®:** Use el dispositivo Therabite® conforme a las recomendaciones de su terapeuta de lenguaje:
  - ☐ a. 7 repeticiones, 7 segundos cada una, 7 veces al día
  - ☐ b. 5 repeticiones, 30 segundos cada una, 5 veces al día
  - ☐ c. Otros _____

Técnicas útiles para el habla

- Establezca contacto visual al hablar.
- Hable suavemente y con claridad.
- Exagere el movimiento de su cara, boca y lengua.
- Aumente el volumen de la voz sin gritar.

¿Preguntas? Por favor, llame su terapeuta de lenguaje:

_____

Producido por HCI © 2022 • Aprobado por un equipo de médicos, especialistas de salud y comunicaciones • abril 2022 • Fecha de revisión abril 2025