

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

## Ejercicios para la Garganta

- Dificultad para Tragar:** Presione la lengua contra el paladar. Manténgala ahí mientras tensa los músculos del cuello y traga con fuerza.
- Mendelsohn:** Trague con fuerza. Cuando sienta la manzana de Adán en posición hacia arriba, aguante la respiración y tense los músculos de la garganta, manteniendo la manzana de Adán en una posición hacia arriba por 2-3 segundos.
- Valsalva:** Diga "hut" con firmeza, luego trague.
- Trago Supraglótico:** Aguante la respiración. Trague con fuerza y tosa después.
- Trago Súper-Supraglótico:** Aguante la respiración mientras puja. Trague con fuerza y tosa después.
- Aumentos de Tono:** Cante "ii" empezando de la nota más baja y ascienda lentamente por la escala hasta alcanzar la nota más alta. Mantenga por 10-20 segundos.
- Shaker (Parte 1):** Acuéstese de espaldas sin usar almohada. Levante la cabeza y vea los dedos de sus pies. Manténgase en esta posición por 30 segundos, después descanse por 30 segundos. Repita 3 veces.
- Shaker (Parte 2):** Acuéstese de espaldas sin usar almohada. Levante la cabeza y vea los dedos de sus pies. Relaje la cabeza rápidamente. Repita 30 veces.
- Shaker Modificado:** Siéntese en una silla en posición erguida. Coloque la palma de la mano contra su frente. Presione contra su frente tratando a la vez de mover la cabeza hacia adelante. Manténgase así de 3-5 segundos.
- Giro de Cabeza a la Derecha/Izquierda:** Gire la cabeza hacia la derecha y después trague con fuerza. Gire la cabeza hacia la izquierda y después trague con fuerza.
- La Toalla Enrollada:** Coloque una toalla enrollada entre el cuello y la cabeza. Meta la barbilla y mantenga la toalla en su lugar sin usar las manos. Trague con fuerza.

### ¿Preguntas?

Por favor llame a su terapeuta de lenguaje:

\_\_\_\_\_

## Ejercicios con la Lengua

- Masako:** Sostenga con suavidad la punta de la lengua entre los dientes delanteros. Trague con fuerza.
- Tragar con la Boca Abierta:** Trague con fuerza mientras mantiene abierta la boca.
- Protrusión de la Lengua:** Saque la lengua de la boca lo más que pueda sin que toque los labios. Manténgase así de 3-5 segundos.
- Repliegue de la Lengua:** Repliegue la base de la lengua hasta la garganta a manera de que toque la pared de la garganta (como si fuera a hacer un sonido de "kuh"). Manténgala así de 2-3 segundos.
- Repliegue/Protrusión de la Lengua:** Combine los dos ejercicios anteriores. Mantenga cada uno de 2-3 segundos.
- Lateralización de la Lengua:** Presione la lengua con fuerza contra el interior de la mejilla para que esta sobresalga. Use el dedo índice para presionar contra la lengua a través de la mejilla de 3-5 segundos. Repita en el otro lado.
- Presión con la Lengua:** Presione la lengua contra el paladar lo más fuerte que pueda de 3-5 segundos.
- Barrido con la Lengua:** Coloque la punta de la lengua detrás de los dientes superiores. Mueva lenta pero firmemente la punta de la lengua por el paladar.
- Círculos con la Lengua:** Presione la lengua firmemente contra el interior de los labios. Haga un círculo lentamente hacia la derecha y después lentamente hacia la izquierda.
- Haga Gárgaras:** Repliegue la lengua hasta la garganta y haga sonidos de gárgaras. Manténgase así de 2-3 segundos.
- Bostezo:** Abra la boca ampliamente, inhale y simule que bosteza.
- Conteo de Dientes:** Use la punta de la lengua para tocar y contar lentamente cada uno de los dientes.

## Técnicas Útiles Para el Habla

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