



## **Ejercicios para trabajar la musculatura afectada en la deglución**

- **Ejercicios lengua**

- Estirar la lengua hacia delante 25 veces
- Estirar la lengua a la derecha 25 veces
- Estirar la lengua a la izquierda 25 veces
- Cogida la lengua al estirla decir aaaaa oooo uuuuu eeeee iiiiii

- **Ejercicios de estimulación térmica de la lengua**

Poner en un vaso pequeño un poco de hielo con agua y en otro un poco de agua caliente y con una cuchara de acero, las normales que tenemos en casa de café, por ejemplo, alternar frío y calor para dar estimulación a la lengua

- Hacer movimientos circulares con la cuchara
  - En la punta de la lengua
  - En los laterales
  - En los cachetes por la parte interna
  - Por debajo de la lengua



- **Ejercitación labial**

- Colocar un trozo de papel, cartón o goma eva entre los labios y mantenerlo
- Colocar entre los labios una pequeña cuchara de café y mantenerla
- Dar besos sonoros y después sonreír fuerte

- **Con el silbato, mata suegras, armónica**

- **Ejercicios con alimentos**

Con alimentos semi-sólidos, mejor con gelatina o natilla pero la gelatina de limón no de fresa

- Ponerle la cuchara no muy llena colocársela en el centro de la lengua y pedirle que apriete bien los labios, todo lo fuerte que pueda. Mientras vamos sacando la cucharilla poco a poco, y luego que trague despacio, siempre despacio NO HAY PRISA :)
- Cada vez que le demos unas dos o tres cucharadas de gelatina o natilla debe tomar un poco de agua, yo le hago un vaso con el espesante y la dejo que beba ella por un vaso pero supervisando que no introduzca mucho líquido en la boca, además de recordarle que los labios deben estar siempre apretaditos.



- **Ejercicios con la cuchara y hielo**

Le pongo en un vaso pequeño un cubo de hielo y la cuchara dentro para que se enfríe, también puedes poner unos bastoncillos de los oídos mojados en el congelador un rato y hacer este ejercicio con ellos.

Pasamos la cuchara o los bastoncillos por la lengua, de atrás hacia delante, por los lados también de atrás hacia delante y por debajo de la lengua.

- **Ejercicios de habla**

- **Repetir**

- **aaaaa / ooooo / uuuu / eeeee / iiiiii**
- **lllla / llllo / llllu / lllle / lllli**
- **mma / mmo / mmu / mme / mmi**
- **ssa / sso / ssu / sse / ssi**
- **ffa / ffo / ffu / ffe / ffi**
- **taa / too / tuu / tee / tii**