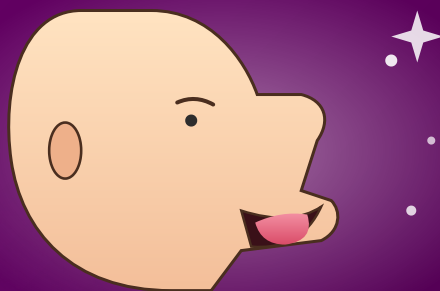


GUÍA DE PRAXIAS LINGUALES

Ejercicios para la lengua

Movilidad, tono y propiocepción. Programa de praxias para niños y adultos, con frecuencia clínica, progresión y señales de alarma.



Jessica Piñeira Díaz

Logopeda colegiada · Tenerife

Edición 2026



La lengua participa en la articulación, la deglución, la masticación, el control de saliva y la postura orofacial en reposo. Un déficit de tono o movilidad deja huella en todas esas funciones.

Esta guía reúne **10 praxias linguales** que utilizo en consulta, organizadas en dos bloques: uno infantil (3–8 años) con enfoque lúdico, y uno adulto con trabajo de fuerza, propiocepción y objetivo funcional en procesos neurológicos (ictus, disartria, enfermedades neurodegenerativas).

BLOQUE INFANTIL · 3–8 AÑOS

Praxias gamificadas para articulación, deglución y postura lingual. Imitación, retos breves y progresión sin resistencia.

BLOQUE ADULTO · REHABILITACIÓN

Praxias con resistencia, propiocepción y control tónico. Objetivo: inteligibilidad del habla, seguridad deglutoria y control salival.

FRECUENCIA GENERAL

2–3 sesiones al día de 5–10 minutos, al menos 5 días a la semana. La constancia importa más que la duración.

PROGRESIÓN RECOMENDADA

Primero movilidad libre, después precisión, después resistencia. No saltes etapas aunque la praxia parezca sencilla.

QUÉ ENCONTRARÁS

- 01** Bloque infantil — 5 praxias gamificadas **pág. 3–4**
- 02** Bloque adulto — 5 praxias de rehabilitación **pág. 5–6**
- 03** Señales de alarma y contraindicaciones **pág. 7**
- 04** Registro semanal imprimible **pág. 7**

1

5 PRAXIAS · GAMIFICADAS

Para niños entre 3 y 8 años

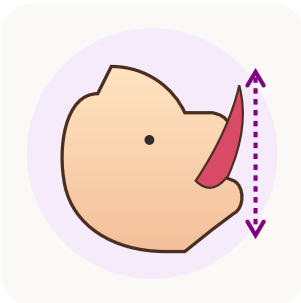
Movilidad, articulación y deglución. Se presentan como retos breves de imitación frente al espejo.



PRAXIA 01

Chasquido lingual — "el caballo"

Presiona la punta de la lengua contra el paladar duro y suéltala con fuerza para producir el "chasquido". Trabaja tono y movilidad vertical lingual. Perfecta para articulación de /l/, /r/, /t/ y /d/.

Reps: 3 × 10 chasquidos**Frecuencia:** 2 veces/día**Foco:** tono · movilidad vertical

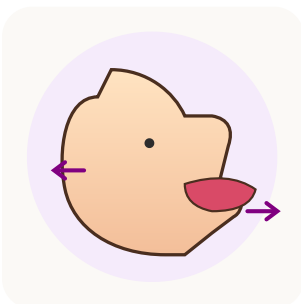
PRAXIA 02

Lengua a la nariz y al mentón

Saca la lengua intentando tocarte la punta de la nariz, aguanta 2 segundos, luego llévala hacia el mentón. Alterna arriba y abajo. Rango vertical completo y estiramiento del frenillo lingual.

Reps: 2 × 8 ciclos**Frecuencia:** 2 veces/día**Foco:** rango vertical

⚠ Si aparece molestia en la zona del frenillo, no fuerces: detén el ejercicio y consulta con el logopeda.



PRAXIA 03

Lengua de oreja a oreja

Saca la lengua y muévela de una comisura a la otra, como si quisieras tocar cada oreja. Se puede hacer frente al espejo o siguiendo el dedo del adulto. Trabaja lateralización y coordinación.

Reps: 3 × 10 movimientos**Frecuencia:** 2 veces/día**Foco:** lateralización

**PRAXIA 04****"Limpiar los dientes" con la lengua**

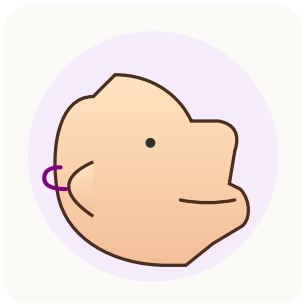
Con la boca cerrada, pasa la punta de la lengua por la cara interna de los dientes superiores, siguiendo el borde alveolar. Luego los inferiores.

Prepara la precisión para /l/, /r/, /s/ y /t/.

Reps: 3 recorridos completos

Frecuencia: 2 veces/día

Foco: precisión alveolar

**PRAXIA 05****Inflar los carrillos y soltar**

Con la boca cerrada, infla las mejillas como un globo y mantén el aire 3 segundos. Suelta despacio por la boca. Combina soplo, tono facial y posición lingual. Variante: pasar el aire de un carrillo al otro.

Reps: 2 × 8 inflados

Frecuencia: 2 veces/día

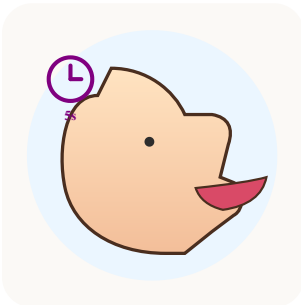
Foco: soplo · tono orofacial

2

5 PRAXIAS · REHABILITACIÓN

Adultos · post-ictus y disartria

Trabajo de fuerza, propiocepción y tono lingual. Objetivos funcionales: inteligibilidad, deglución segura y control salival.



PRAXIA 06

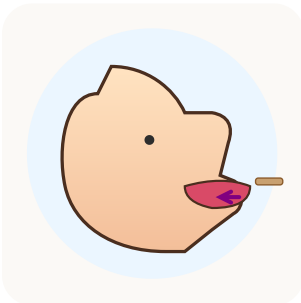
Protrusión mantenida 5 segundos

Saca la lengua lo más recta posible fuera de la boca, sin desviar a un lado, y mantén la posición 5 segundos respirando por la nariz. Trabaja resistencia y control axial.

Reps: 3 × 6 protrusiones

Frecuencia: 3 veces/día

Foco: resistencia tónica



PRAXIA 07

Lateralización resistida con depresor

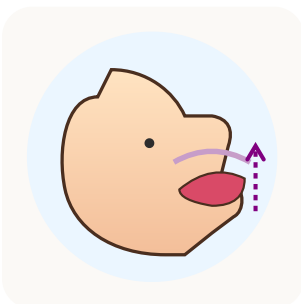
Coloca un depresor lingual (o el mango de una cuchara limpia) contra un lado de la lengua. Empuja contra el depresor durante 3 segundos. Repite al otro lado. Fuerza dirigida lateralmente.

Reps: 3 × 6 por lado

Frecuencia: 2 veces/día

Foco: fuerza lateral

⚠ No usar si hay lesión mucosa activa, dolor o inflamación reciente. Depresor siempre limpio.



PRAXIA 08

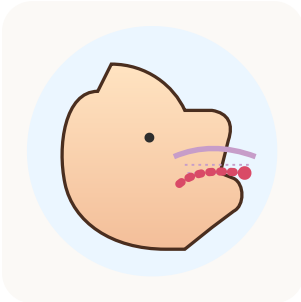
Elevación palatal sostenida

Eleva la lengua presionando contra el tercio posterior del paladar duro. Mantén la presión 5 segundos sin levantar el mentón. Activa el tercio posterior lingual, clave para el sellado deglutorio.

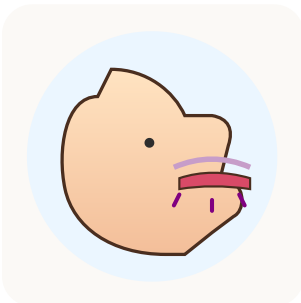
Reps: 3 × 6 elevaciones

Frecuencia: 3 veces/día

Foco: tono posterior

**PRAXIA 09****Recorrido por rugas palatinas**

Con la boca entreabierta, recorre con la punta de la lengua las rugas del paladar duro (zona anterior, justo detrás de los incisivos superiores) desde el centro hacia los lados. Trabaja propiocepción y precisión anterior.

Reps: 3 × 5 recorridos**Frecuencia:** 2 veces/día**Foco:** propiocepción**PRAXIA 10****Succión lingual contra paladar**

Pega toda la superficie de la lengua al paladar duro y succiona, produciendo un efecto ventosa. Mantén la posición 3-5 segundos y suelta con un chasquido suave. Clave para tono global y sellado glótico.

Reps: 2 × 8 succiones**Frecuencia:** 3 veces/día**Foco:** tono global · sello



⚠ Detén los ejercicios y consulta si aparece alguno de estos signos

- Dolor agudo o molestia persistente en la lengua, suelo de la boca o frenillo.
- Mareo, sensación de ahogo o fatiga desproporcionada durante o después de las praxias.
- Inflamación, enrojecimiento o úlceras en la mucosa bucal.
- Bloqueo articulatorio nuevo o empeoramiento de la inteligibilidad del habla.
- En rehabilitación post-ictus: cefalea intensa, cambios de visión o debilidad nueva en la hemicara.
- Si tienes un frenillo lingual corto sin valorar o una ortodoncia activa sin autorización del profesional, no inicies las praxias resistidas.

Registro semanal

Anota cada día qué praxia se hace con control, cuál cuesta y si aparece alguna molestia. Lleva la hoja a la consulta para revisar la progresión.

PRAXIA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM	OBSERVACIONES
01 Chasquido								
02 Nariz/mentón								
03 Oreja a oreja								
04 Dientes								
05 Carrillos								
06 Protrusión 5s								
07 Lateral resistida								
08 Elevación palatal								
09 Rugas palatinas								
10 Succión lingual								

¿Necesitas acompañamiento personalizado?

Esta guía es un material de apoyo y no sustituye la valoración clínica. Si quieres que un logopeda colegiado evalúe el punto de partida, ajuste la progresión y marque objetivos funcionales concretos, puedes empezar por la información de los tratamientos relacionados.

Tratamientos relacionados:

- [Frenillo lingual corto](#)
- [Disartria](#)
- [Recuperación del lenguaje tras ictus](#)



Jessica Piñeira Díaz

Logopeda colegiada · Especialista en terapia orofacial, deglución y rehabilitación neurológica del lenguaje.

logopedajessica.es · blog.logopedajessica.es