



Cuaderno de ejercicios rehabilitación de la mala deglución (deglución atípica)

- Observar la acción de la lengua cuando pronuncia la /t/. 5 veces. Observar que la lengua no toca los dientes superiores y va a colocarse detrás de éstos.
- Observar la acción de la lengua al pronunciar la /t/ y la /k/. Notar como la lengua se mueve hacia arriba en la /t/ y cómo en la /k/ la punta no puede tocar los incisivos superiores.
- Tsk, tsk... Realizarlos murmurando, haciendo un sonido explosivo cuando la lengua baja. Recordar que debe tocar por detrás de los incisivos superiores.
- Decir /cha/, /cha/, /cha/ y tragar. Decir /chu/, /chu/, /chu/ y tragar.
- Colocar la lengua en posición de /n/, juntar los dientes y tragar sin variar la posición inicial de la lengua.
- Colocar un pedazo de barquillo o miga de pan (tamaño “lenteja”) sobre la punta de la lengua, llevarlo hacia arriba (posición /n/) y mantenerlo en el mismo sitio mientras abre y cierra la boca. 3 veces.



- Colocar un trozo de barquillo, o miga de pan... llevarlo a “su sitio”. Mantenerlo en ese punto, juntando los dientes suavemente y con los labios en ligero contacto.
- Colocar una pastilla “Juanola” o similar (en cuanto a tamaño), llevarla a “su sitio” y hacer presión. Mantenerla ahí hasta que se disuelva.
- Mientras estudia, lee o ve la TV., colocar una pastilla tamaño “Juanola” en la boca. Tragar mientras la pastilla permanece en el mismo sitio. Practicar el ejercicio una vez al día.
- **Ejercicios con cañita**
 - Bebes líquidos y alimentos pastosos: yogures, purés. Recuerda colocar la cañita en el centro y hacia atrás en el paladar. Debes tragar, después de haber sorbido, con los labios separados o juntos pero sin contraer los músculos de alrededor de la boca.



- **Ejercicios con gotero o jeringuilla**

- Con la boca abierta tira un chorro de líquido hacia la faringe para tragar con la boca abierta, elevando la base de la lengua.

- **Ejercicios con obleas y otros alimentos**

- Con un trozo de oblea colocado en la punta de la lengua, llévalo a los alvéolos. Los labios estarán separados y los bordes de la lengua apoyados en los molares superiores. Allí succiona la saliva unos segundos, SIN ADELANTAR LA LENGUA, cierra un poco sin forzar ni apretar molares ni labios y, quédate así hasta que la oblea se disuelva.
- Parecido al anterior, cambiar por una miga de pan, del tamaño de una lenteja. La posición de la lengua y la miga es la misma, (como para decir el fonema /n/). Mantenerlo en el mismo sitio mientras abres y cierras la boca. 10 veces.
- Coloca azúcar en la parte anterior de la lengua y frótalo sobre el paladar con movimientos amplios de adelante a atrás y, lateralmente.



- Mastica un trozo de galleta (tipo María) con la lengua pegada a los alvéolos y mordiendo ahora con la boca cerrada y abierta. Luego succiona la papilla y traga empujando de un golpe de lengua hacia atrás.

- Mientras estudias, lees o ves la tele, coloca un caramelo en la boca, masticable mejor para dejarlo pegado en posición de /n/, tragar mientras el caramelo sigue en el mismo sitio. La lengua colocada detrás de los incisivos superiores.

- **Ejercitación silábica**
 - La ejercitación silábica se hace con aquellos fonemas que cumplen una acción estimuladora de músculos y partes que intervienen en la deglución.

 - No es importante gritar, pero sí hacerlo con fuerza, agilidad y correctamente.

 - Repetir: /l, n, rr, l, n, rr.../ /ch, ch.../

 - Observar la acción de la lengua cuando pronuncia /t/, la lengua no debe tocar los dientes superiores. 5 veces.
 - Observar lo que hace al pronunciar /k/, la lengua no debe tocar los incisivos superiores. 5 veces.



- Combinar el movimiento al pronunciar: /t, k, t, k.../ 10 veces.
- Decir: /cha, cha, cha.../ y tragar después.
- Decir: /chu, chu, chu.../ y tragar después.
- **Ejercitación para la musculatura labial**
 - Coloca la lengua como para decir /n/, junta los dientes, traga la saliva sin variar la posición inicial.
 - Pon las manos por delante de los oídos para sentir los músculos de la masticación. Muerde fuertemente con los molares. Deberás sentir los movimientos.
 - Recoge un hilo largo, un extremo está entre tus dientes, haciendo intervenir la lengua y los labios.
 - Atraviesa un lápiz entre los dientes y repite palabras que comiencen por: /b, p, v, m/.



- Presiona los labios con un lápiz o el dedo, como diciendo silencio, oponiendo fuerza al decir palabras que contengan: /p, b, m, v/.

- **Ejercicios de masticación**
 - **MASTICAR:** Con los molares. Labios juntos.

 - **ARMAR EL BOLO:** juntando, aspirando y succionando el alimento ya triturado, armándolo contra el paladar, sin presionar los labios y evitando se forme en la parte anterior de la boca.

 - **COLOCAR LA LENGUA EN POSICIÓN CORRECTA:** punta de la lengua al igual que cuando articulamos /n/. Desde esa posición succionar la lengua contra el paladar y hacer un movimiento ondulatorio hacia atrás.

 - **TRAGAR:** Llevar el bolo hacia atrás.



Logopeda Jessica
Jessica Piñeira Díaz

Los labios y dientes se separan un poco.

Los molares en contacto evitando la caída de la saliva.