



Ejercicios lingüales

EJERCITAR LA MOVILIDAD LINGUAL.

Despegamos con la lengua, moviéndola de adelante hacia atrás, un trocito de oblea o dulce que tenemos pegado en el paladar. Colocamos azúcar en la punta de la lengua y la refregamos por el paladar con movimientos amplios hacia derecha e izquierda y de adelante hacia adentro. Lamemos el dulce que tenemos en un labio. Lamemos el dulce de una cuchara que alguien mantiene frente a nosotros, debiendo esforzarnos por alcanzarlo.

APRENDER A ESTRECHAR Y ENSANCHAR LA LENGUA.

Introducimos la punta de la lengua en una gomita de ortodoncia e intentamos quitárnosla estrechando la lengua y moviéndola hacia atrás con la boca abierta, sin que toque dientes o labios y sin levantarla. Repetimos el ejercicio colocando la gomita en la parte media de la lengua.

AUMENTAR EL TONO DE LA MUSCULATURA LINGUAL:DEPRESOR

Con la punta de la lengua, sin apoyarla en los labios ni en los dientes, empujamos el depresor que alguien sujeta con fuerza en sentido contrario, para intentar vencerlo.

AUMENTAR EL TONO DE LA MUSCULATURA LINGUAL:BOTÓN

Colocamos el botón en el paladar (en la zona de las arrugas) y lo sujetamos bien fuerte con la punta de la lengua mientras alguien tira del hilo del botón para intentar quitárnoslo.



Ejercicios lingüales

ESTIRAR EL FRENILLO LINGUAL.

Pegamos fuertemente la lengua contra el paladar duro, como si fuera una ventosa, abrimos bien la boca y la mantenemos así succionada, inmóvil, mientras contamos hasta diez; luego la dejamos caer.

MEJORAR TONICIDAD Y SENSIBILIDAD DE LA MUSCULATURA LINGUAL.

Sacamos la lengua, intentando que esté lo más ancha posible. Con el cepillo de dientes, hacemos movimientos giratorios a lo largo de toda la superficie. Comenzamos desde la punta de la lengua y poco a poco nos desplazamos hacia atrás. Los movimientos también van de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

AUMENTAR EL TONO DE LA MUSCULATURA LINGUAL.

Con la lengua fuera de la boca, realizar con el dedo presión sobre la lengua. Al recibir una presión, la lengua responde con el movimiento contrario, hacia fuera, y además debe aumentar su tono (se pone más tensa).

EJERCITAR LA MOVILIDAD DE LA PUNTA DE LA LENGUA Y LA ELASTICIDAD DEL FRENILLO LINGUAL.

Elevamos la punta de la lengua y la chasqueamos contra el paladar duro, manteniendo la boca abierta (no vale hacer los chasquidos con los lados de la lengua o con la parte de atrás, sólo con la punta). Repetimos el ejercicio con los dientes cerrados.



Ejercicios de succión

AUMENTAR EL TONO MUSCULAR DEL COMPLEJO BUCCINADOR: CHUPETE

Consiste en hacer succiones mantenidas. El niño succionará el chupete de forma mantenida durante 10 sg. o series de cinco succiones intermitentes. Se realiza tracción de resistencia en sentido opuesto a la succión., tirando hacia el exterior.

AUMENTAR EL TONO MUSCULAR DEL COMPLEJO BUCCINADOR: JERINGUILLA

Succionar el líquido que está dentro de la jeringuilla mientras ésta se sujeta con los labios. Se irá aumentando la cantidad de líquido a succionar. Se irá aumentando la dificultad con líquidos más consistentes: yogurt batido. También se puede succionar diferentes volúmenes de aire de la jeringa mientras el logopeda realiza tracciones de contraresistencia del émbolo hacia fuera.

AUMENTAR EL TONO MUSCULAR DEL COMPLEJO BUCCINADOR: PAJITAS.

Empleando la pajita, a través de ella el niño succiona objetos ligeros (papelitos, bolitas...) cambiándolas de un recipiente a otro. Se puede ir aumentando la dificultad: ampliando la distancia entre los recipientes, el peso de las bolitas de papel, la longitud de la paja y usando pajas con pliegues.

AUMENTAR EL TONO MUSCULAR DEL COMPLEJO BUCCINADOR: BOTÓN.

Anudar el hilo al botón. Meter en la boca el hilo y, con movimientos de apretar con el labio y recoger con la lengua el hilo, subir el botón hasta acercarlo a la boca.