



## EJERCICIOS BUCOFACIALES, DE RESPIRACIÓN Y DE SOPLO.

### **EJERCICIOS FACIALES**

- Practicar estímulos táctiles sobre los músculos que deben contraerse en forma de masaje suave o percusión rítmica.
- ¿Quién de los dos es el más feo?: consiste en hacer todo tipo de movimientos faciales: cerrar los ojos, cerrar la boca, sacar la lengua.
- Jugar a ser monstruos: enseñar los dientes hacia adelante o hacia atrás.
- Hacer caretas de cartón con diferentes expresiones faciales.
- Al contar los cuentos tendremos que dramatizar mucho.
- Pintar diferentes tipos de caras: con bigote, un ojo abierto y el otro cerrado, etc.
- El juego ¿Quién es quién? Ya que posee imágenes de personajes con diferentes expresiones faciales. También se trabajan las descripciones.

### **EJERCICIOS LINGUALES**

- Sacar y meter la lengua, manteniendo la boca abierta.
- Sacar y meter la lengua rápidamente.
- Sacar, meter la lengua y cerrar la boca sucesivamente.
- Sacar la lengua en forma de punta para abajo.
- Sacar la lengua en forma de punta sin tocar los labios.
- Delante del espejo poner la lengua plana hacia afuera y también en punta.
- Cerrar la boca y controlar la lengua dentro de ella.
- Mover la lengua de derecha a izquierda, tocando las comisuras. Se pueden untar las comisuras con miel, azúcar, nocilla, etc, para poder conseguir la movilización lingual lateral.
- Mover la lengua arriba y abajo, manteniendo la boca abierta.
- Mover la lengua arriba y abajo tocando la parte interior de los dientes de arriba y de los de abajo alternativamente, con la boca abierta.



## EJERCICIOS BUCOFACIALES, DE RESPIRACIÓN Y DE SOPLO.

- Tocar con la punta de la lengua los dientes superiores y los inferiores alternativamente.
- Con la punta de la lengua empujar alternativamente las dos mejillas.
- Pasear la punta de la lengua alrededor de los labios en un movimiento rotatorio.
- Lamer el labio superior y el inferior.
- Morder alternativamente la lengua doblada hacia arriba y hacia abajo.
- Con la boca abierta, sacar la lengua fuera de la boca y mantenerla unos momentos sin ningún movimiento.
- Desplazar la lengua hacia la derecha y la izquierda, dentro de la boca con ella cerrada y fuera con ella abierta.
- Con la punta de la lengua con la boca abierta tocar distintos puntos del paladar y hacer cosquillas.
- Introducir la lengua entre el labio superior y la encía, entre el inferior y la encía. Con la boca abierta o entreabierta.
- Chasquear la lengua. Dar golpecitos suaves con la lengua detrás de los dientes de arriba, tocando los alvéolos y haciendo unos pequeños ruiditos.
- Hacer vibrar la lengua (petorreo).
- Imitar lo que hace un perro para beber agua.
- Tocar el paladar duro y blando con la lengua.
- Poner un poco de nocilla en los contornos de los labios y el niño intuitivamente sacará la lengua. Se puede utilizar en verano helados, polos.
- Imaginar que tenemos un caramelo dentro de la boca y poner la lengua como si fuese el caramelo. También como las agujas del reloj y al revés.
- Sacar y morder la punta de la lengua.
- Sacar la punta de la lengua y soplar.
- Intentar tocarse la punta de la nariz con la lengua.
- Intentar tocarse la barbilla con la punta de la nariz.
- Hacer vibrar la lengua contra el paladar.
- Limpiarse los dientes superiores e inferiores con la lengua.



## EJERCICIOS BUCOFACIALES, DE RESPIRACIÓN Y DE SOPLO.

- Limpiarse los dientes con la lengua en forma de círculo.
- Pasarse un caramelo de un lado a otro de la boca.
- Sujetar con la punta de la lengua una gominola, una galleta, etc.
- Lamer con la punta de la lengua una piruleta plana.
- Se le darán trocitos de alimentos sólidos, como por ejemplo un trocito de plátano, de galleta, etc, que se colocarán:
  - entre los dientes y el labio superior.
  - entre los dientes y el labio inferior.
  - debajo de la lengua.
  - entre dientes y lengua, a un lado y a otro de la boca, primero en la parte superior de la boca.
- Enrollar la lengua hacia atrás intentando tocar la úvula.
- Doblar la lengua hacia atrás y morderla.
- Doblar la lengua hacia atrás tocando los incisivos superiores y sacarla rápidamente al exterior.
- Doblar la lengua hacia atrás tocando los incisivos superiores y sacarla rápidamente al exterior y soplando.
- Hacer un canelón. Poner los labios en forma de “u” y sacar la lengua haciendo fuerza en la punta.
- Hacer el cangrejo. Pasear la lengua por el paladar desde los alvéolos hasta el paladar tierno.
- Serrar un tronco. Hacer vibrar la lengua detrás de los alvéolos (hacer la erre).

### Ejercicios para la parte posterior de la lengua:

- Hacer gárgaras con o sin agua.
- Beber agua de un vaso.
- Beber con un porrón de agua. Todos estos ejercicios son preparatorios para hacer después las guturales.



## EJERCICIOS BUCOFACIALES, DE RESPIRACIÓN Y DE SOPLO.

### Ejercicios de ruidos onomatopéyicos

- La imitación de un caballo ( /lalolalolo/ ). Imitar el galope de los caballos, buscando diferentes sonoridades variando la abertura de la boca y la posición de los labios.
- Llamar a un gato ( /bisbisbis/ ).
- Imitar el ruido de una motor ( /brumbrum/ ).
- Jugar a fantasmas iuuuh!, recomendado para los niños más pequeños.
- Imitar sonidos onomatopéyicos: un reloj, una trompeta...etc.

### **EJERCICIOS LABIALES**

- Con los labios juntos, colocarlos en posición de beso y de sonrisa. Llamar a un perro.
- Sonreír sin enseñar los dientes.
- Hacer morritos.
- Hacer morritos hacia la derecha y hacia la izquierda. Después de forma alternada.
- Enseñando los dientes, llevar los labios adelante y atrás.
- Chupar el labio inferior con el superior y viceversa.
- Morder ambos labios simultáneamente.
- Mover el labio superior y el inferior por separado.
- Esconder uno de los labios con el otro.
- Esconder los dos labios hacia dentro.
- Silbar.
- Hacer la posición de las vocales sin sonido (/a/, /o/, /u/).
- Hacer ruido de motor con los labios.
- Hacer el conejo.
- Hacer el pez.
- Hacer el avión.



## EJERCICIOS BUCOFACIALES, DE RESPIRACIÓN Y DE SOPLO.

- Hacer petorreo con los labios.
- Mojarse los labios con la lengua y presionar suavemente uno contra otro.
- Acción de apretar los dientes y mover los labios hacia un lado y hacia el otro.
- Subir los labios con morritos para tocar la nariz.
- Dar besos sonoros y silenciosos.
- Coger un lápiz y sujetarlo con los labios.
- Coger un lápiz entre el labio superior y la nariz.
- Poner un caramelo encima de la mesa y decirle al niño que con las manos escondidas detrás en la espalda intente coger el caramelo con los labios. Podemos empezar con caramelos grandes y después progresivamente más pequeños.
- Hacer guerras con los lápices aguantándolos con la boca.
- Imitar a una persona fumando.
- Hacer un concurso para saber quién tira el lápiz más lejos o encima de la mesa. Cuanto más grande sea el lápiz más fácil será y cuanto más pequeño sea más difícil será.
- Poner los labios hacia delante en morros y después estirarlos lateralmente sonriendo.
- Con un botón con cuatro grandes agujeros, pasar por ellos un hilo o goma elástica. El niño tiene que intentar retener el botón en la boca, mientras nosotros intentamos quitárselo estirando de él. Exactamente igual se puede hacer estirando un chicle.
- Poner un hilo al final de la lengua y sin utilizar los dientes, intentar cogerlo con los labios.
- Sujetar una tarjeta entre los dientes con fuerza e impedir que se caiga.
- Coger con los labios bolitas de corcho de diferentes tamaños y luego expulsarlos.
- Sorber un líquido con una pajita de refresco.



### **EJERCICIOS DE MEJILLAS Y MANDÍBULA**

- Inflar y desinflar las mejillas con aire.
- Inflar alternativamente una y otra mejilla con aire.
- Aspirar ambas mejillas.
- Abrir y cerrar la boca a diferentes velocidades.
- Mover la mandíbula inferior de un lado a otro.
- Articular fuerte y exageradamente PA-TA-CA-DA.
- Imitar mucha gente hablando a la vez: BLA-BLA-BLA.
- Articular exageradamente pero sin sonido.
- Masticar chicle.

### **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y SOPLO**

- Hay que corregir el hábito de respirar con la boca abierta. Las respiraciones lentas cuestan mucho a los niños.
- Si hay poca capacidad respiratoria tendremos que potenciarle la inspiración. Un ejercicio bueno es oler objetos: chicles, chocolate, flores, un ambientador, comida etc.
- Ejercicios de gimnasia para ayudar un poco a la inspiración y se puede hacer de pie, en una colchoneta, etc. Se le puede decir al niño que levante las manos cogiendo aire, y después que descansa un poco los brazos. Siempre realizando los ejercicios poco a poco, ya que él lo sabe hacer deprisa.
- Poner un libro encima de su barriga y mirar cómo sube y cómo baja. Observar que cierra bien la boca, sino pueden hacer la inspiración con la boca abierta. Hay que controlar siempre que en todos estos ejercicios tengan la boca cerrada.
- Se puede utilizar una vela, en diferentes posiciones, más cerca o más lejos, pero procurando que el niño no la apague rápido, sino que inspire y expire sin apagarla. Otro ejercicio sería jugar con él a ver quién de los dos apaga la vela antes, colocándola en diferentes posiciones; de esta manera cuanto más alejada esté la vela, mayor será la capacidad pulmonar exigida al niño. Se pueden coger dos cartulinas, apuntando los nombres de los dos y anotando cruces cada vez que se acierte. Si el niño es muy pequeño, se puede dejar el ejercicio para otro día, y se le dirá que hasta dónde será capaz de llegar en la próxima sesión.



## EJERCICIOS BUCOFACIALES, DE RESPIRACIÓN Y DE SOPLO.

- Utilizar globos. Se pueden utilizar primero con ayuda de las manos.
- Para que sea consciente de que se puede respirar por los dos orificios de la nariz, se puede utilizar un espejo pequeño, colocado debajo de la nariz y podrá ver si el aire sale sólo por una parte o por dos.
- Coger dos cajas de cerillos grandes, vaciarlas y juntar las dos partes. Podemos colocar en las dos partes bolitas de papel y haremos soplar al niño por la nariz y por la boca, y de esta manera sabrá si respira bien.
- Inspirar por la nariz a diferentes velocidades y espirar por la boca a diferentes velocidades también.
- Imaginar que la barriga es un globo que se infla y desinfla.
- Soplar y aspirar por la boca.
- Haciendo sobresalir el labio inferior que sople hacia arriba, de forma que levante el pelo del flequillo.
- Pegarle en la frente, mediante papel adhesivo, una tira que le llegue a la altura de la boca, pidiéndole que la levante mediante el soplo y la mantenga así unos segundos.

### Ejercicios con materiales:

- Hacer pompas de jabón.
- Jugar con objetos de fiesta adecuados para el soplo, como molinillos, matasuegras, trompetas, silbatos, etc alternando el soplo fuerte y flojo.
- Inflar un globo.
- Soplar una pluma. Colocar la pluma encima de la frente y soplar. Colocarla en la barbilla y soplar.
- Soplar pelotas de ping-pong o canicas pequeñas. Con una pequeña portería de fútbol que el niño intente marcar un gol.
- Imitar el viento de un día de tempestad, el lobo que de un soplo hace volar la casa de paja, el soplo cuando tenemos calor, o después de una carrera.



## EJERCICIOS BUCOFACIALES, DE RESPIRACIÓN Y DE SOPLO.

- Ejercicios con pajas:
  - Soplar y aspirar por una pajita.
  - Hacer burbujas con una pajita.
  - Tomar líquidos a través de una pajita.
  - Traspasar agua u otro líquido de un vaso a otro.
  - Chupar agua, retener en la boca y echar en forma de escopeta.
  - Poner agua en un vaso con trocitos de plástico y soplar.
  - Reunir papelillos aspirando.
  - Colocar la pajita en la comisura de la boca y soplar.
  
- Ejercicios con velas:
  - Apagar la llama de una vela, colocando ésta a diferentes distancias de la persona a la que se explora.
  - Mover la llama de una vela sin que llegue a apagarse, controlando el soplo.
  - Encender varias velas y que las apague de un sólo soplo.
  - Encender varias velas y apagarlas de una en una.
  - Apagar velas con pajitas.
  
- Ejercicios con papeles:
  - Mover soplando trocitos de papel o bolitas de papel de seda en una superficie lisa, controlando la distancia.
  - Aguantar un papel o un globo en el aire.
  - Trazar caminos mediante pajitas y soplar trocitos de papel a través de ellas.
  - Poner varios trocitos de papel encima de la mesa y pedirle al niño que los tire al suelo de un sólo soplo.
  - Con pajitas aspirar trocitos pequeños de papel.
  - Soplar diferentes bolas de papel: papel de plata, de seda, folio, etc.
  - Reunir trocitos de papel en un círculo soplando con pajitas.



### **EJERCICIOS DEL VELO DEL PALADAR**

- Soplar (ya que dará fuerza al paladar blando).
- Es bueno grabarles la voz, ya que si van mejorando se oyen y esto les animará.
- Hacer gárgaras, ya que hace estirar el velo del paladar.
- Pronunciar la vocal i sostenida (iiiiiiii); también podemos tener un listado de palabras con la vocal i, y el niño las tiene que repetir (mimi, ni).
- Hacer bostezos.
- Chupar con una pajita.

Signat: Eugènia Romero  
Mestra d'Audició i Llenguatge (CP: Els Tamarells)