



EJERCICIOS

USUARIOS A QUIÉN VA DIRIGIDO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuando hay limitación de movimientos orofaciales. ➤ Cuando hay imprecisión articulatoria. ➤ Cuando la musculatura orofacial está hipotónica.
NOTAS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Para jugar a <i>“La oca de las praxias”</i> necesitaremos tener a mano un espejo para realizar los ejercicios mirándonos en él, y un lápiz, para realizar el ejercicio de la casilla 16. ➤ El número de repeticiones es orientativo. ➤ Si no es capaz de realizar un ejercicio, adáptelo a sus necesidades. ➤ Vigile siempre no crear tensión en la zona cervical al realizar las praxias.

EJERCICIO	REPETICIONES	DESCRIPCIÓN
1.Sacar la lengua	De 6 a 10 reps.	Saca la lengua tanto como puedas e introdúcela de nuevo en la boca.
2.Barrer el paladar	De 6 a 10 reps.	Coloca la punta de la lengua detrás de los incisivos superiores y vete llevándola hacia atrás haciendo un barrido de todo el paladar hasta llegar al velo del paladar (paladar blando).
3,6,10 y 15- Vela	De 6 a 10 reps.	Coloca los labios en forma de /u/ como si fueses a soplar la llama de una vela y mantenlos así 5 segundos. Una vez realizado el ejercicio, como en el clásico juego de la oca, dices <i>“de vela a vela y tiro porque voy al logopeda.”</i>
4.Beso	De 6 a 10 reps.	Lanza besos proyectando los labios hacia adelante y apretándolos para producir un beso lo más sonoro posible. Esta casilla tiene un atajo, usa la escalera para ir directamente a la casilla 12 y realiza su ejercicio correspondiente.

5.El cajón	De 6 a 10 reps.	Separa los labios ligeramente y proyecta la mandíbula hacia adelante, como si sacaras un cajón.
7.Globo	De 6 a 10 reps.	Hincha las mejillas y mantenlas así 5 segundos.
8. Caballo	De 6 a 10 reps.	Chasquea la lengua, como imitando el sonido del trote de un caballo.
9. Sonrisa	De 6 a 10 reps.	Haz una sonrisa lo más exagerada que puedas enseñando los dientes y mantenla 3 segundos.
11. Abrir la boca	De 6 a 10 reps.	Abre y cierra la boca.
12. Piruleta	De 6 a 10 reps.	Con la lengua, relame los labios en ambas direcciones.
13. Virus		¿A dónde crees que vas? ¿Qué haces en la puerta del portal?... ¡¡Y sin mascarilla!! el COVID 19 está ahí fuera... vuelves a la casilla de salida
14. Helado	De 6 a 10 reps.	Saca la lengua y muévela de arriba abajo intentando tocar de cada vez el labio superior e inferior.
16. Lápiz	1 minuto	Coloca un lápiz entre los labios y sujétalo durante un minuto, no te ayudes de los dientes, ¡no hagas trampa!
17. Caramelos	De 6 a 10 reps.	Empuja la punta de la lengua contra la cara interna de las mejillas durante 3 segundos, ve alternado los dos lados.
18. La azotea		Has llegado a la azotea, aquí sí puedes salir a respirar aire fresco. ENHORABUENA, has ganado la partida.