

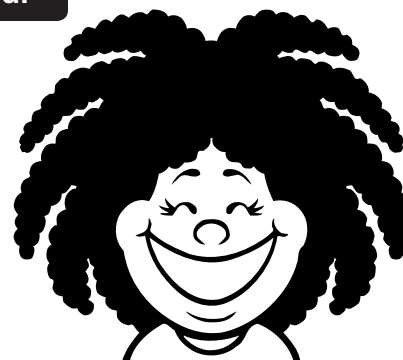
## Entrenamientos de Motricidad Oral en el Hogar

por Thaashida L. Hutton, M.S., CCC-SLP

El término motricidad oral se refiere al uso y función de los músculos en la cara (labios, lengua, y mandíbula). Para masticar y tragar, los niños necesitan tener la cantidad adecuada de fuerza, rango de movimiento, y coordinación. Cuando un niño tiene limitaciones de movimiento, coordinación, y/o fuerza en los labios, lengua, y/o mandíbula, comer es difícil. Póngase en contacto con el médico de su niño si esto es notable. El médico puede referirlo a un patólogo del habla y lenguaje o un terapeuta ocupacional—profesionales autorizados que determinan y tratan deficiencias de motricidad oral.

### Clases de Ejercicios de Motricidad Oral

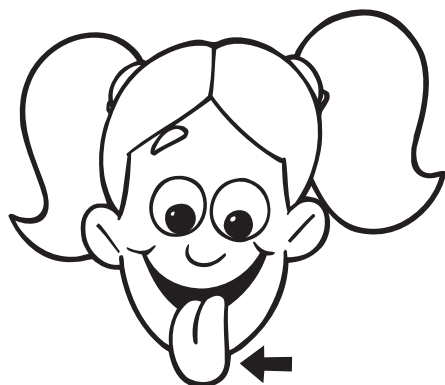
Su niño puede hacer los siguientes ejercicios de motricidad oral para mejorar su fuerza, rango de movimiento, y coordinación de sus labios, lengua, y mandíbula. Use las siguientes oraciones con un espacio en blanco para crear su propia rutina de ejercicios de motricidad oral.



#### Labios

- Abre y cierra tu boca \_\_\_\_\_ veces.
- Frunce los labios como si fueras a darle \_\_\_\_\_ besos a alguien.
- Sonríe y relaja tus labios y cachetes \_\_\_\_\_ veces.
- Presiona tus labios con fuerza, y después ábrelos haciendo un fuerte sonido como el de chupetearte los labios \_\_\_\_\_ veces.
- Infla tus cachetes con aire mientras que mantienes tus labios cerrados \_\_\_\_\_ veces.

#### Lengua



- Sacar tu lengua lo más que puedas \_\_\_\_\_ veces.
- Mueve tu lengua hacia el lado izquierdo de tu boca y después al lado derecho de tu boca \_\_\_\_\_ veces.
- Trata de tocar tu barbilla con tu lengua sin mover tu cabeza \_\_\_\_\_ veces.
- Trata de tocar tu nariz con tu lengua sin mover tu cabeza \_\_\_\_\_ veces.
- Empuja la parte interior de tu cachete con tu lengua en el lado derecho y después en el lado izquierdo \_\_\_\_\_ veces.

- Pon tu lengua detrás de tus dientes delanteros y diga "la" \_\_\_\_\_ veces.
- Lame tus labios \_\_\_\_\_ veces.

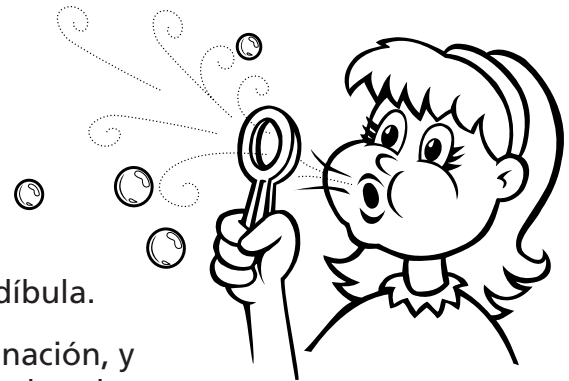


### Mandíbula

- Abre tu mandíbula lo más amplia que puedas \_\_\_\_\_ veces.
- Mueve tu mandíbula de un lado al otro lentamente \_\_\_\_\_ veces, después rápidamente \_\_\_\_\_ veces.
- Mueve tu mandíbula hacia arriba y hacia abajo lentamente \_\_\_\_\_ veces, después rápidamente \_\_\_\_\_ veces.

### Diversión con Motricidad Oral en el Hogar

- *Soplar Burbujas* fortalece los músculos de los labios y mejora el control de la respiración.
- *Lamer* mantequilla de maní y crema de melcocha desde el paladar de la boca o detrás de los dientes delanteros mejora la elevación de la lengua.
- *Masticar* chicle mejora la fortaleza de la mandíbula.
- *Hacer caras tontas* mejora la fortaleza, coordinación, y rango de movimiento de los labios, la mandíbula, y la lengua.



### Recursos

Oral motor exercises/oral exercises-wide smiles. (1996). Retrieved October 3, 2008, from <http://www.widesmiles.org/cleftlinks/WS-563.html>

Oral motor exercise. (1998). Retrieved October 3, 2008, from [http://www.clarian.org/pdf/neuro\\_oral\\_motor\\_exercises.pdf](http://www.clarian.org/pdf/neuro_oral_motor_exercises.pdf)

Till, J.A., Yorkston, K.M., & Beukelman, D.R. (1994). *Motor Speech Disorders-Advances in Assessment and Treatment*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.