

## CONTÁCTENOS

Su opinion es muy importante para nosotros, porfavor contactenos en caso de requerir ampliacion de esta informacion.



## GUIA DOMICILIRIA FONOAUDIOLOGIA

En este folleto encontrará el plan de manejo domiciliario y los ejercicios que debe realizar para mantener o mejorar las capacidades que el paciente necesita para hablar y comer

- RECEPCION  
607 5748990
- COORDINACION DE TERAPIAS  
317 270 13 54
- DIRECCION  
Avnida = # 1-133  
Quinta bosch

## EJERCICIOS PARA FORTALECER LABIOS, LENGUA Y MEJILLAS

## SEÑOR USUARIO

Medicuc Ips, pensando en el bienestar de sus pacientes hace entrega de esta guía de ejercicios y recomendaciones terapéuticas para aplicar en casa ayudando al bienestar del usuario



## DESCRIPCION

Los ejercicios de órganos fonarticuladores (lengua, labios, mejilla y mandíbula) son dirigidos hacia la recuperación de las dificultades articulatorias ya que fortalecen los órganos encargados del habla.

## DEDIQUE DIARIAMENTE, 5 MINUTOS PARA REALIZAR DE ESTOS EJERCICIOS.

1. Sonríe sin abrir la boca.
2. Abre y cierra la boca exageradamente simulando decir "AO"
3. Sácala lengua al máximo posible. Mete la lengua y cierra la boca.
4. Saca la lengua y gírala hacia la derecha e izquierda,
5. Saca la lengua y dóblala hacia arriba, y hacia abajo.
6. Saca la lengua al máximo con fuerza y manténla inmóvil en posición horizontal.
7. Con los labios abiertos, coloca la punta de la lengua entre los dientes. Mete la lengua lo más rápidamente posible.
8. Muérdete el labio superior e inferior.
9. Lamer el labio superior e inferior en ambas direcciones.



10. Lamer el labio inferior y el superior en forma circular.
11. Repite el ejercicio anterior es sentido contrario.
12. Vibra la lengua con rapidez (rrrrrrrrrrrrrrrrrr)
13. Realiza masajes circulares en la lengua, con el cepillo de dientes y sin crema
14. Lleva la lengua hacia las mejillas (cachete por dentro) y empuja hacia fuera con fuerza
15. Repite rápidamente lalalalalala
16. Repite rápidamente tatatatata
17. Repite rápidamente rararararara