

# **EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN** **PARA CORREGIR LA** **“DEGLUCIÓN ATÍPICA”**

## **EJERCICIOS PARA EL ENTRENAMIENTO EN CASA**

**(Deberá realizarlos ante el espejo, una vez al día)**

1. Observar la acción de la lengua cuando pronuncia la /t/. 5 veces. Observar que la lengua no toca los dientes superiores y va a colocarse detrás de éstos.
2. Observar la acción de la lengua al pronunciar la /t/ y la /k/, notar como la lengua se mueve hacia arriba en la /t/ y cómo en la /k/ la punta no puede tocar los incisivos superiores.
3. TSK, tsk.. realizarlos murmurando, haciendo un sonido explosivo cuando la lengua baja. Recordar que debe tocar por detrás de los incisivos superiores.
4. Realizar chasquidos con la lengua y observar el movimiento ante el espejo.
5. Practicar un sonido similar al del estornudo. Observar dónde va a parar la punta de la lengua y que ésta no avance por delante de los dientes.
6. Decir /cha/, /cha/, /cha/ y tragar. Decir /chu/, /chu/, /chu/ y tragar.
7. Colocar la lengua en posición de /n/, juntar los dientes y tragar sin variar la posición inicial de la lengua.
8. Poner las manos por delante de los oídos para sentir los músculos de la masticación. Morder fuertemente con los molares. Deberá sentir los movimientos. Esto se debe a que los músculos trabajan cuando se traga.
9. Colocar un pedazo de barquillo o miga de pan (tamaño “lenteja”) sobre la punta de la lengua, llevarlo hacia arriba (posición /n/) y mantenerlo en el mismo sitio mientras abre y cierra la boca. 3 veces.
10. Tomar un pequeño sorbo de agua. Juntar los dientes sin tensar los labios y manteniendo la punta de la lengua en su sitio y tragar.
11. Colocar un trozo de barquillo, o miga de pan... llevarlo a “su sitio”. Mantenerlo en ese punto, juntando los dientes suavemente y con los labios en ligero contacto.
12. En el momento de tragar, tirar suavemente hacia abajo del labio inferior. Observar:
  - si se endurece el labio cuando traga (no debe).
  - Si la lengua trata de interponerse entre los dientes (no sacar la punta de la lengua de su sitio)
13. Colocar una pastilla “Juanola” o similar (en cuanto a tamaño) en la boca. Tragar mientras la pastilla permanece en el mismo sitio. Practicar el ejercicio una vez al día.
14. Mientras estudia, lee o ve la Tv., colocar una pastilla tamaño “Juanola”. Tragar mientras la pastilla permanece en el mismo sitio. Practicar el ejercicio una vez al día.
15. Antes de dormir practicar el patrón deglutorio correcto.
16. Observar que la manera de tragar es correcta comenzando una vez al día con los primeros bocados, e ir aumentando paulatinamente hasta que el patrón deglutorio esté corregido.

# **EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN** **PARA CORREGIR LA** **“DEGLUCIÓN ATÍPICA”**

## EJERCICIOS PARA LA COLABORACION FAMILIAR

### **Ejercicios con: PAJA.**

- Bebe líquidos y alimentos pastosos: yogures, purés. Recuerda que colocar la paja en el centro y hacia atrás en el paladar. Debes tragar, después de haber sorbido, con los labios separados o juntos pero sin contraer los músculos de alrededor de la boca.

### **Ejercicios con: GOTERO O JERINGUILLA.**

- Con la boca abierta tira un chorro de líquido hacia la faringe para tragar con la boca abierta, elevando la base de la lengua.

### **Ejercicios con: OBLEAS Y OTROS ALIMENTOS.**

- La lengua cuando se inicia el tragado debe situarse apoyada sobre los alvéolos (arrugas del paladar).
- Con un trozo de oblea colocado en la punta de la lengua, llévalo a los alvéolos. Los labios estarán separados y los bordes de la lengua apoyados en los molares superiores. Allí succiona la saliva unos segundos, SIN ADELANTAR LA LENGUA, cierra un poco sin forzar ni apretar molares ni labios y, quédate así hasta que la oblea se disuelva.
- Parecido al anterior, cambiar por una miga de pan, del tamaño de una lenteja. La posición de la lengua y la miga es la misma, (como para decir el fonema /n/). Mantenerlo en el mismo sitio mientras abres y cierras la boca. 10 veces.
- Coloca azúcar en la parte anterior de la lengua y frótalo sobre el paladar con movimientos amplios de adelante a atrás y, lateralmente.
- Mastica un trozo de galleta con la lengua pegada a los alvéolos y mordiendo ahora con la boca cerrada y abierta. Luego succiona la papilla y traga empujando de un golpe de lengua hacia atrás.
- Mientras estudias, lees o ves la tele, coloca un caramelo en la boca, masticable mejor para dejarlo pegado en posición de /n/, tragar mientras el caramelo sigue en el mismo sitio. La lengua colocada detrás de los incisivos superiores.

# **EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN** **PARA CORREGIR LA** **“DEGLUCIÓN ATÍPICA”**

## **Ejercitación silábica.**

- La ejercitación silábica se hace con aquellos fonemas que cumplen una acción estimuladora de músculos y partes que intervienen en la deglución.
- No es importante gritar pero sí hacerlo con fuerza, agilidad y correctamente.
- Hacer el chasquido con la parte de atrás de la lengua. El ápice en el paladar sin despegar de los alvéolos.
- Repetir /l,n,rr,l,n,rr.../
- repetir /ch, ch.../
- Observar la acción de la lengua cuando pronuncia /t/, la lengua no debe tocar los dientes superiores. 5 veces.
- Observar lo que hace al pronunciar /k/, la lengua no debe tocar los incisivos superiores. 5 veces.
- Combinar el movimiento al pronunciar: /t,k,t,k.../ 10 veces.
- Decir: /cha, cha,cha.../ y tragar después.
- Decir: /chu,chu,chu.../ y tragar después.

## **Ejercitación para la musculatura labial.**

- Coloca la lengua como para decir /n/, junta los dientes, traga la saliva sin variar la posición inicial.
- Pon las manos por delante de los oídos para sentir los músculos de la masticación. Muerde fuertemente con los molares. Deberás sentir los movimientos.
- Recoge un hilo largo, un extremo está entre tus dientes, haciendo intervenir la lengua y los labios.
- Atraviesa un lápiz entre los dientes y repite palabras que comiencen por: /b,p,v,m/.
- presiona los labios con un lápiz o el dedo, como diciendo silencio, opiniendo fuerza al decir palabras que contengan: /p,b,m,v/.

# **EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN** **PARA CORREGIR LA** **“DEGLUCIÓN ATÍPICA”**

## **Ejercitamos la masticación**

**MASTICAR:** con los molares.

Labios juntos.

**ARMAR EL BOLO:** juntando, aspirando y succionando el alimento ya triturado, armándolo contra el paladar, sin presionar los labios y evitando que se forme en la parte anterior de la boca.

**COLOCAR LA LENGUA EN POSICIÓN CORRECTA:** punta de la lengua al igual que cuando articulamos /n/. desde esa posición succionar la lengua contra el paladar y hacer un movimiento ondulatorio hacia atrás.

**TRAGAR:** llevar el bolo hacia atrás. Los labios y dientes se separan un poco. Los molares en contacto evitando la caída de la saliva.

## **LO QUE SE DEBE HACER**

- ESTAR DURANTE EL DÍA CON LA BOCA CERRADA.
- NO ESTAR DURANTE EL DÍA CON LA LENGUA ENTRE LOS DIENTES.
- MASTICAR CON LOS MOLARES.
- MASTICAR CON LA BOCA CERRADA.
- ARMAR EL BOLO CONTRA EL PALADAR.
- DEGLUTIR MASTICANDO, TRITURANDO Y JUNTANDO EL ALIMENTO EN UN BOLO.
- HACER UN MOVIMIENTO ONDULATORIO CON LA LENGUA HACIA ATRÁS AL DEGLUTIR.
- EMPUJAR LA SALIVA O LÍQUIDOS HACIA DENTRO EN EL MOMENTO DE LA DEGLUCIÓN.
- NO MOVER LA CABEZA AL DEGLUTIR.
- NO CONTRAER LOS MÚSCULOS DE ALREDEDOR DE LA BOCA