



## **PRAXIAS BUCOFACIALES PARA PRACTICAR EN CASA**

- Todos los días en bloques de 10 (están divididos por colores, por lo que da para 8 días; después vuelta a empezar)
  - Dos veces al día (mañana y noche)
- Repetir tres veces el ejercicio, mantener el ejercicio durante 5 segundos y después relajar durante otros 5 segundos.
  - Practicar siempre delante de un espejo

1. Sonríe sin abrir la boca.
2. Ríe.
3. Separa los labios ligeramente. Junta los labios.
4. Sácala lengua fuera, al máximo posible. Mete la lengua y cierra la boca.
5. Con la boca abierta, saca la lengua. Mete la lengua.
6. Saca la lengua y gírala hacia la derecha.
7. Saca la lengua y gírala hacia la izquierda.
8. Saca la lengua y dóblala hacia arriba.
9. Saca la lengua y dóblala hacia abajo.
10. Saca la lengua lo mínimo posible, sin abrir la boca.
11. Saca la lengua al máximo y mantenla inmóvil en posición horizontal.
12. Dobla la lengua hacia arriba, sin sacarla de la boca.
13. Dobla la lengua hacia abajo, sin sacarla de la boca.
14. Con los labios abiertos, coloca la punta de la lengua entre los dientes. Mete la lengua lo más rápidamente posible.
15. Muérdete el labio superior.
16. Muérdete el labio inferior.
17. Relámete el labio superior en ambas direcciones.

18. Relámete el labio inferior en ambas direcciones.
19. Relámete el labio inferior y el superior en sentido rotatorio.
20. Repite el ejercicio anterior es sentido contrario.
21. Apoya la punta de la lengua en los alvéolos superiores.
22. Apoya la punta de la lengua en los alvéolos inferiores.
23. Desplaza la punta de la lengua a las muelas de la derecha.
24. Desplaza la punta de la lengua a las muelas de la izquierda.
25. Desplaza la punta de la lengua desde los dientes hasta la campanilla haciéndola resbalar sobre el paladar.
26. Haz un chasquido, presionando la lengua con él paladar y soltándola rápidamente.
27. Vuelve el labio superior hacia arriba sujetando un lápiz.
28. Guiña un ojo y luego otro.
29. Arruga la frente.
30. Arruga la nariz.
31. Arrugan los ojos.
32. Expresa con la cara distintos estados de ánimos: terror, miedo, diversión...
33. Gira la lengua colocando entre el labio superior o inferior y la encía.
34. Movimientos rápidos de salida y entrada de la lengua, vibrando sobre el labio superior.
35. Con la boca abierta, pasa la punta de la lengua por el borde de los incisivos superiores.
36. Con la boca abierta, pasa la punta de la lengua por el borde de los incisivos inferiores.
37. Con la punta de la lengua empuja una mejilla y luego otra.
38. Dobla la lengua dentro de la boca, y con fuerza impúlsala hacia fuera.

39. Saca la lengua y dobla sus bordes laterales formando un canal longitudinal.
40. Idem al ejercicio anterior, doblando también la punta de la lengua hacia arriba.
41. Con la boca entreabierta pon la lengua ancha. (Relajada).
42. Con la boca entreabierta pon la lengua estrecha. (Tensa).
43. Pon los labios en la posición de dar un beso.
44. Tras una larga inspiración, vibra los labios.
45. Chupa el labio inferior con el superior.
46. Chupa el labio superior con el inferior.
47. Con los labios entreabiertos, colócalos hacia adelante.
48. Con los labios entreabiertos, colócalos hacia atrás.
49. Movimiento vibratorio de la lengua, imitando el ruido de una moto.
50. Movimiento vibratorio de los labios, imitando el zumbido de una abeja.
51. Con la lengua entre los labios, que vibren ambos simultáneamente.
52. Haz gárgaras.
53. Tras una larga inspiración, infla las dos mejillas a la vez.
54. Tras una larga inspiración tose.
55. Tras una larga inspiración, infla la mejilla derecha.
56. Tras una larga inspiración, infla la mejilla izquierda.
57. Abre y cierra la boca despacio.
58. Abre y cierra la boca aprisa.
59. Abre la boca despacio y ciérrala aprisa.
60. Abre la boca aprisa y ciérrala despacio.
61. Mastica.
62. Aprieta los dientes y aflójalos.

63. Coloca los dientes de abajo delante de los de arriba.
64. Coloca los dientes de arriba delante de los de abajo.
65. Realiza movimientos laterales de la mandíbula inferior.
66. Bosteza.
67. Imita la posición labial del fonema /o/.
68. Imita la posición labial del fonema /a/.
69. Imita la posición labial del fonema /e/.
70. Imita la posición labial del fonema /i/.
71. Imita la posición labial del fonema /u/.
72. Imita la posición de los fonemas bilabiales: /p/, /b/, /m/.
73. Imita la posición del fonema labiodental: /f/.
74. Imita la posición de los fonemas linguodentales: /t/, /d/.
75. Imita la posición del fonema linguointerdental: /z/.
76. Imita la posición de los fonemas linguoalveolares: /n/, /l/, /ll/, / r/.
77. Imita la posición de los fonemas linguopalatales: /ch/, /ll/, /ñ/.
78. Imita la posición de los fonemas linguovelares: /k/, /g/, /j/.