

# **MÓDULO DE PRAXIAS BUCO-FACIALES 3 AÑOS**

## **1. Movilidad lingual.**

- 1.1. Potenciación de la movilidad lingual.
- 1.2. Control de la movilidad lingual.
- 1.3. Movimientos linguales rítmicos.
- 1.4. Movimientos linguales laterales.

## **2. Equilibrio lingual.**

- 2.1. Inmovilización de la lengua sin apoyo.
- 2.2. Equilibrio lingual con soporte superior.
- 2.3. Equilibrio lingual con soporte inferior.

## **3. Tonicidad lingual.**

- 3.1. Correcta colocación de la lengua.
- 3.2. Comprobación de la elasticidad lingual.
- 3.3. Control tónico de los movimientos linguales.
- 3.4. Vivencia de la sensibilidad lingual.

### **1ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar la movilidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Amplitud de la extensión de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** ¿Os habéis fijado que en nuestra cara hay una casita? ¿Quién sabe dónde está? ¡Claro, es la boca! Y en esta casita hay una señora muy importante que es su dueña: es la lengua. Pero la señora lengua, está cansada y aburrida de estar sola y a oscuras, por eso decide salir de paseo para visitar a otras amigas. ¿Qué os parece, le dejamos?

Si, ¿verdad? Pues bien vamos a sacar la lengua lo máximo que podamos, y cada uno, con los movimientos de la señora lengua, saludará a las otras señoras lenguas de sus compañeros.

### **2ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Controlar la movilidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Contención de la extensión lingual.
- **Actividad y Motivación:** Hoy hace mucho frío y la señora lengua sólo puede asomarse a la ventanita de su casa porque tiene miedo a constiparse. Pero asoma su puntita entre los labios y va a saludar a sus amigas.

### **3ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar los movimientos linguales rítmicos.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Movimientos de extensión y recogida de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** ¡Qué día tan bueno hace hoy! La señora lengua ha decidido ir al parque a saltar a la cuerda. Allí se encuentra con muchos niños/as que hacen lo mismo y se pone muy contenta. Que ¿cómo salta a la cuerda? ¡Muy fácil! Sale y entra en la boca con movimientos rítmicos, sin abrir los labios. Si queréis podemos acompañarla dando palmas.

### **4ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar los movimientos laterales.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Movimientos laterales de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** La señora lengua ha decidido barrer su balcón. Estaba lleno de polvo. Nosotros le ayudamos a hacerlo, así que con la boca entreabierta vamos paseando la lengua de un extremo al otro de los labios varias veces.

### **5ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer el equilibrio lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Inmovilización de la lengua sin apoyo.
- **Actividad y Motivación:** La señora lengua fue al circo y aprendió muchos equilibrios que ahora quiere practicar. No creáis que son fáciles, pero ella es muy arriesgada. Se abre la boca, la lengua sale lentamente de ella, se estira lo más que puede, permanece uno momento quieta y regresa a la boca despacio. ¡Bravo, es una artista y lo ha conseguido!

### **6ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer el equilibrio lingual con movimientos ascendentes.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Equilibrio lingual con soporte superior.
- **Actividad y Motivación:** La señora lengua está hoy muy juguetona y quiere tocar la nariz. ¿lo conseguirá? Pues vamos a intentarlo. Así que todos ponemos nuestra lengua intentando tocar la nariz; cuando la alcancen permanecerá unos instantes quieta, guardando el equilibrio. Después, regresará a la boca y aplaudiremos muy fuerte su proeza.

### **7ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer el equilibrio lingual con movimientos descendentes.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Equilibrio lingual con soporte inferior.
- **Actividad y Motivación:** La señora lengua, cuando fue al circo, aprendió muchos ejercicios de equilibrio. Hoy os va a enseñar uno que le gusta mucho: tocar con la lengua la barbilla. Para ello, la lengua sale de su casa, la boca, baja por los labios inferiores hasta tocar la barbilla. Ahora intentarlo vosotros.

### **8ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar la tonicidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Colocación correcta de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** La señora lengua está ya muy cansada. Así que vamos a dejar que se vaya a dormir a su casa. Para ello, la ayudaremos a colocarse echada sobre el paladar ocupando todo el espacio que queda dentro de la boca. Ahora y manteniendo esa postura, cerramos las puertas de su casa, los dientes y los labios y nos apoyamos sobre la mesa para descansar un ratito. Yo iré pasando por todas las mesas a ver si mis niños/as han colocado bien a su lengua en su camita.

### **9ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la alternativa tensión/relajación lingual.
- **Instrumento:** Dientes y lengua.
- **Contenido:** Comprobación de la elasticidad lingual.
- **Actividad y Motivación:** Después de tratar tanto a nuestra amiga la señora lengua, nos hemos dado cuenta de que es muy blanda y elástica. Por eso, están guardándola unos guardias muy rígidos y duros, los dientes. Pero si les pedimos a los dientes que nos ayuden a comprender lo blanda que es la lengua, lo harán con mucho gusto. Veréis, los dientes muerden suavemente y muy despacio la puntita de la lengua, luego en medio y por último en la parte de atrás. ¡Qué blandita es, verdad!

### **10ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar el control tónico de los movimientos linguales.
- **Instrumento:** Dientes y lengua.
- **Contenido:** Movimientos linguales semicirculares sobre el labio superior.
- **Actividad y Motivación:** Los labios son también amigos de la lengua, por eso la señora lengua los visita y pasa suavemente sobre ellos, como acariciándolos. Veamos, hoy ha ido a ver el labio del piso de arriba:

- Buenos días.
- Hola, señora lengua. Pase, pase, vaya pasando.

Y la lengua pasa suavemente con su puntita por el borde del labio superior, desde un extremo al otro. Luego va y vuelve, varias veces. Una vez que ha salido de casa, tiene que aprovechar la ocasión.

### **11ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Vivenciar la sensibilidad lingual.
- **Instrumento:** Dientes y lengua.
- **Contenido:** Movimientos linguales semicirculares sobre el labio inferior.
- **Actividad y Motivación:** Hoy la señora lengua decide ir a visitar al labio del piso de abajo:

- Buenas tardes.
- Hola, señora lengua, la estábamos esperando.

Y la lengua se pasea por el labio inferior, desde un extremo al otro va y viene. Son buenos amigos, disfrutan mucho y luego, ya de noche, se despiden.

### **12ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar la fuerza lingual.
- **Instrumento:** Paladar y lengua. Espejo de bolsillo.

- **Contenido:** Desplazamientos de contacto con el paladar.
- **Actividad y Motivación:** Ha llegado otro día de hacer limpieza. La señora lengua sale a la calle, compra una escoba, la toma bien fija en su punta y empieza a barrer. Nosotros podemos ver cómo lo hace en nuestro pequeño espejo o mirando a nuestro compañero: Fija la punta en los dientes de arriba y con fuerza, va limpiando de saliva todo el paladar hasta el fondo, y así una, dos, tres veces... ¡Claro, es muy limpia! Cuando ha terminado, se cierra la boca y la lengua se pone a descansar en su camita.

### **13ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la máxima amplitud labial.
- **Instrumento:** Boca y labios.
- **Contenido:** Apertura total de los labios.
- **Actividad y Motivación:** ¿Quién puede abrir los labios al máximo? Probemos. Seguro que lo conseguimos si, al tiempo que abrimos los labios todo lo que podemos, decimos: a a a a a a a a a a a a. Ahora los labios están cansados y quieren descansar. Cerramos la boca y la dejamos tranquila y relajada durante un poquito.

### **14ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar el equilibrio lingual con soporte superior.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Equilibrio lingual con soporte superior interno.
- **Actividad y Motivación:** La señora lengua está hoy muy juguetona y quiere tocar las arruguitas que hay en el techo de su casita. ¿Lo conseguirá? Pues vamos a intentarlo. Así que todos ponemos nuestra lengua intentando tocar las arruguitas del techo de la casita de la señora lengua. Cuando las alcance permanecerá unos instantes quietas, guardando el equilibrio. Después, bajará poquito a poco y descansará en su camita, y como está muy muy cansada sus amigos los labios se cierran poquito a poco.