

MÓDULO DE PRAXIAS BUCO-FACIALES 4 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.

4. Fuerza lingual.

- 4.1. Potencia de la lengua.
- 4.2. Resistencia de la lengua.
- 4.3. Fuerza en movimiento.

5. Movilidad labial.

- 5.1. Presión labial.
- 5.2. Elasticidad labial.
- 5.3. Separación labial.
- 5.4. Implosión labial.
- 5.5. Movilidad labial.
- 5.6. Relajación labial.

6. Gimnasia mandibular.

- 6.1. Movimiento mandibular.
- 6.2. Fuerza mandibular.
- 6.3. Habilidad mandibular.
- 6.4. Función diferenciada de ambas mandíbulas.

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 tocando 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 los dientes superiores.
- **Actividad y Motivación:** Los dientes 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 a los dientes del piso de arriba:

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

Y la lengua pasa suavemente con su puntita por el borde de las muelas, de los colmillos, de los dientes delanteros, y sigue por los colmillos del otro lado y al fin da con las otras muelas. 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 los dientes inferiores.
- **Actividad y Motivación:** Hoy la señora lengua decide ir a visitar a los dientes del piso de abajo. Primero da pequeños golpecitos sobre las muelas, espera un poco y por fin le abren:

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

Y la lengua se pasea por las muelas, los colmillos, los dientes delanteros, y otra vez los colmillos, las muelas, y va y viene, aunque le cuesta un poquito más caminar por el piso de abajo, pues los dientes se le antoja que son más cortantes. Pero como 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:** Vencer resistencias con fuerza lingual.
- **Instrumento:** Lengua y mandíbula.
- **Contenido:** Presión lingual sobre una resistencia mandibular.
- **Actividad y Motivación:** La señora lengua fue al parque y aprendió a hacer el gorila, y ahora, lo imita con una facilidad. Pone toda su masa entre los dientes y el labio de abajo y mueve la mandíbula. ¡Qué divertido! Si le ayudamos con las manos y los brazos todavía pareceremos gorilas más perfectos. Y ¿qué os parece si jugáramos a los gorilas, o a Tarzán y los monos? ¡Bien pues salimos al patio y podréis hacerlo!

14ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Asociar la fuerza a la movilidad lingual.
- **Instrumento:** Lengua, carrillos y caramelos.
- **Contenido:** Movimientos internos y desplazamientos laterales.
- **Actividad y Motivación:** ¿Qué os parece?, ¿me estoy comiendo un caramelo? Si, claro, tengo un bulto en el carrillo, y ahora me lo cambio de lado. ¿Cómo podemos saber si tengo un caramelo? ¡Ah, claro!, abriendo la boca. Bien, ¿y qué? No, no tengo nada. Pero la señora lengua me ha ayudado a engañaros. A ver si sabéis vosotros engañarme también. Al que me engañe mejor haciendo el caramelo, le daré un caramelo de verdad.

15ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar la presión labial.
- **Instrumento:** Labios.
- **Contenido:** Tensiones y distensiones de los labios.
- **Actividad y Motivación:** ¿Sabéis cuáles son las puertas de la casita dónde vive la lengua? Pues son los labios. Los labios además tienen muy buenos porteros, si ellos

no quieren no entra nadie. Veréis, apretamos los labios fuerte, y probamos de meter un dedo a través de ellos: no puede pasar. Ahora dejamos de apretar quedan sueltos: y el dedo pasa tranquilamente.

16ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar la elasticidad labial.
- **Instrumento:** Labios y una campanilla.
- **Contenido:** Extensiones labiales.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a jugar con los labios. Estamos muy serios. Nuestros labios están juntos para indicar nuestra seriedad. Pero toca la campanilla, y mientras suena, sonreímos dulcemente. Deja de tocar la campanilla y nos ponemos otra vez muy serios. ¡Ah!, pero este juego tiene truco: el/la que enseñe los dientes o siga sonriendo cuando cesa la campanilla, queda eliminado/a.

17ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar la separación labial.
- **Instrumento:** Labios.
- **Contenido:** Implosiones suaves de los labios.
- **Actividad y Motivación:** Nuestros amigos los labios saben hacer ruiditos, por ejemplo saben imitar una gotita de agua cayendo en el fregadero o en un cubo. Fijaos: nos mojamos los labios y los separamos muy suavemente, sacando un poco de aire hacia fuera. ¡Eso es muy bien! Ahora los abrimos y cerramos deprisa, haciendo lo mismo. ¡Estupendo! Si ahora cerramos los ojos y escuchamos, parecerá que está lloviendo.

18ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar la implosión labial.
- **Instrumento:** Labios.
- **Contenido:** Implosiones fuertes de los labios.
- **Actividad y Motivación:** ¿Quién sabe dar besos? ¿Todos? ¡Muy bien! Vamos a dar besos al aire, ¡a ver quién los da más fuertes y sonoros!

19ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar la movilidad labial.
- **Instrumento:** Labios.
- **Contenido:** Plegamiento y extensión de los labios.
- **Actividad y Motivación:** Os voy a contar el cuento de los tres cerditos... Y ahora que ya sabemos qué les pasó a los cerditos, vamos a imitar su hocico, haciendo

morritos con nuestros labios. Eso es, se sacan los labios hacia arriba hasta tocar la nariz. ¡Muy bien! ¡Tenemos una clase de cerditos, muy graciosos!

20ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar la relajación labial.
- **Instrumento:** Labios y dientes.
- **Contenido:** Masajes labiales.
- **Actividad y Motivación:** Los labios están cansados y vamos a ayudarlos a descansar; ¿sabéis cómo? pues dándoles suaves masajes con los dientes, como si nos rascáramos los labios con los dientes. Primero los dientes de arriba rascan el labio de abajo. Después los dientes de abajo, rascan el labio de arriba. ¡Qué descanso!

21ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar los movimientos mandibulares.
- **Instrumento:** Chicle, dientes y mandíbulas.
- **Contenido:** Masticación de material blando.
- **Actividad y Motivación:** La boca sirve para comer. Los dientes mascan, la mandíbula se mueve. Así es que para celebrar este acontecimiento, os voy a regalar un chicle a cada uno, y mientras lo mascamos nos miramos unos a otros a ver qué cara ponemos.

22ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Potenciar la fuerza mandibular.
- **Instrumento:** Caramelos, dientes y mandíbulas.
- **Contenido:** Masticación de material duro.
- **Actividad y Motivación:** ¿Qué tengo en esta bolsa? ¿Quién lo adivina? A ver, por el sonido. ¡Muy bien! Son caramelos. ¿Recordáis cómo mascamos el otro día el chicle?, ¿qué cara poníamos? Pero para eso había que hacer poca fuerza. Hoy vamos a mascar un caramelo con las muelas y todos veremos a fuerza que hay que hacer fijándonos en las caras de nuestros compañeros/as.

23ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Favorecer la deglución mediante correctos movimientos mandibulares.
- **Instrumento:** Peladillas, dientes y mandíbulas.
- **Contenido:** Disolución de material en la boca.
- **Actividad y Motivación:** Hoy traigo una caja de peladillas. Pero hay que comerse las peladillas sin masticar, disolviéndolas suavemente en la boca. Al final podremos masticar la almendra que nos salga. Cada niño/a que me traiga la almendra entera tendrá un cromó.

24ª ACTIVIDAD

- **Objetivo:** Vivenciar la movilidad y la inmovilidad de las respectivas mandíbulas.
- **Instrumento:** Manos y mandíbulas.
- **Contenido:** Apertura y cierre bucal.
- **Actividad y Motivación:** ¿Sabéis que sólo se mueve una mandíbula al masticar o al hablar, o al abrir y cerrar la boca? Vamos a comprobarlo: colocamos una mano debajo de la nariz y abrimos y cerramos la boca varias veces. ¿Qué mandíbula se mueve?