

# **MÓDULO DE PRAXIAS BUCO-FACIALES 5 AÑOS**

## **1. Movilidad lingual.**

- 1.1. Afianzamiento de la movilidad lingual.
- 1.2. Elasticidad lingual.
- 1.3. Afianzamiento de la elasticidad lingual.
- 1.4. Consolidación de la elasticidad lingual.

## **2. Equilibrio lingual.**

- 2.1. Equilibrios anteroposteriores.
- 2.2. Arco lingual superior.
- 2.3. Arco lingual inferior.

## **3. Tonicidad lingual.**

- 3.1. Expansión elástica de la lengua.
- 3.2. Recesión compresora de la lengua.
- 3.3. Castaño o golpeo lingual.
- 3.4. Rotación lingual.

## **4. Fuerza lingual.**

- 4.1. Barridos pasivos de la lengua.
- 4.2. Presiones y succiones linguales.

## **5. Movilidad labial.**

- 5.1. Prensión labial.
- 5.2. Presión labial.
- 5.3. Amplitud máxima labial.
- 5.4. Amplitud media labial.
- 5.5. Amplitud mínima labial.
- 5.6. Explosión labial.
- 5.7. Elasticidad labial.
- 5.8. Extensión lateral de los labios.

## **6. Gimnasia mandibular.**

- 6.1. Movimientos mandibulares.
- 6.2. Disociación mandibular.
- 6.3. Apertura longitudinal de la mandíbula.

### **1ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** afianzar la movilidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Movimientos giratorios de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** Nuestra amiga la lengua ha decidido pasearse por la acera de arriba y por la acera de abajo, junto a la puerta de su casa. Así es que sale de ella y se pasea, relamiendo el labio de arriba, bajando por un lado y relamiendo también el labio de abajo. Pero ahora comienza a dar vueltas y más vueltas por arriba, al lado, por abajo, al otro lado y vuelta a empezar. Tantas vueltas da, que se marea y tiene que entrar corriendo a descansar.

### **2ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer a elasticidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Flexiones anteriores con la lengua.

**Actividad y Motivación:** La señora lengua se fue al gimnasio y aprendió muchos ejercicios. Había uno que todos decían que no podría hacer, pero con ayuda de sus amigos los dientes, lo hizo. Veréis, se trataba de doblarse hacia arriba. ¡Eso es! Y una vez doblada mantenerse así con la ayuda de los dientes que la sostenían. Pero si los dientes la soltaban se disparaba hacia fuera. Vamos a probarlo.

### **3ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Afianzar la elasticidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Flexiones posteriores con la lengua.
- **Actividad y Motivación:** En el gimnasio, también se doblaban sus compañeras hacia abajo. La señora lengua lo probó. ¡Ajajá! Ella también podía hacer aquello, Veamos cómo: se doblaba colocando la punta debajo de si misma y apretando con los dientes de arriba y los de abajo para mantener el pliegue. ¿No es difícil, verdad? ¿A que nosotros también podemos hacerlo?

### **4ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Consolidar la elasticidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Flexiones longitudinales con la lengua.
- **Actividad y Motivación:** Por fin, en el gimnasio, la señora lengua aprendió el ejercicio más difícil: doblarse por la mitad como si fuera una hoja de papel que se dobla de arriba a abajo. Entonces, quedaba fina y acanalada y si hacia pasar aire entre medio notaba con el frío el agujerito que se había formado. Vamos a hacer lo nosotros.

### **5ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Potenciar el equilibrio lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Elevaciones y descensos de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** Entre las muchas piruetas que aprendió la lengua estaba la siguiente: abrir la boca, salir fuera de ella y descansar en el labio de abajo. Levantarse entonces muy despacio y subir hasta tocar con a punta de la lengua en medio del labio de arriba. Mantenerse así quieta unos momentos y luego bajar lentamente. Veamos cómo actúa nuestra lengua haciendo varias veces este equilibrio.

### **6ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Afianzar el equilibrio lingual.
- **Instrumento:** Boca, lengua y espejo de bolsillo.
- **Contenido:** Posición de arco lingual superior.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a mirarnos en nuestro espejito. ¿Qué vemos?: la lengua los dientes, la campanilla, el paladar. Pero se acaba el paladar y entonces sigue una franja donde están ensartados los dientes. ¿A qué no sabéis como se llama? Bien, se llama alveolo. Vamos a pasear la lengua por esta franja alveolar. Y ahora la mantendremos ahí fija y quieta, en los alvéolos centrales.

### **7ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Consolidar el equilibrio lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Posición de arco lingual inferior.
- **Actividad y Motivación:** Veamos qué pasa con los dientes de abajo. Tocándolos con la lengua descubrimos que también ellos están ensartados en los alvéolos inferiores. Paseamos la lengua por todos ellos y ahora la detenemos en el centro mismo de a franja alveolar.

### **8ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Afianzar la tonicidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Expansión elástica de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** La lengua tiene muchas formas. Puede ser ancha, muy ancha. Vamos a probarlo. La sacamos lo más ancha que podamos, tanto que toque con sus extremos a los extremos de los labios.

### **9ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Consolidar la tonicidad lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Compresión elástica de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** Pero la lengua puede ser también muy estrecha. Vamos a sacarla y meterla de la boca muy rápidamente. Veréis cómo así se afila la lengua y se hace fina como la de las serpientes.

### **10ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Instrumentalizar la tonicidad lingual.
- **Instrumento:** Boca, lengua y azúcar.
- **Contenido:** Golpeo de la lengua.
- **Actividad y Motivación:** La lengua sirve también para probar los alimentos. Gracias a ella sabemos si están dulces, salados o amargos. Hoy haremos una experiencia con azúcar. Os doy un terrón de azúcar, lo disolvéis en la boca y tragáis la saliva despacito. Después, para seguir gustando el sabor dulce, podemos golpear la lengua sobre el paladar, los alvéolos y los dientes de arriba, haciendo un pequeño ruido. ¡A ver quien aprende antes!

### **11ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Aplicar el control tónico a los movimientos linguales.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Movimientos de rotación lingual.
- **Actividad y Motivación:** Hoy la señora lengua quiere limpiar bien el recibidor de su casa, por eso se pasea muy hacendosa entre los labios y los dientes, dando vueltas continuamente como si fuera una aspiradora.

### **12ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Afianzar la fuerza lingual.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Barridos labiales sobre la lengua.
- **Actividad y Motivación:** Ya sabemos que la señora lengua es muy limpia. Recordemos todo lo que puede hacer:
  - Barre el balcón, paseándose de un extremo al otro de los labios con la boca entreabierta.
  - Limpia su casa, barriendo el paladar.
  - Limpia el recibidor y se pasea entre los labios y dientes.

Pero ¿quién la limpia a ella? Pues si señor, los dientes se encargan de esto. Vamos a verlo: sacamos la lengua y nos la mordemos con los labios. Apretamos con los dientes y la metemos despacio. Así queda limpia y fina.

### **13ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Consolidar la fuerza lingual selectiva.
- **Instrumento:** Boca y lengua.
- **Contenido:** Presiones y succiones linguales.
- **Actividad y Motivación:** La lengua nos puede ayudar también a limpiar los dientes. La apretamos contra ellos y succionamos o aspiramos aire. Así las encías y los dientes reciben un gran alivio, se relajan a la vez que se limpian.

### **14ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la presión labial.
- **Instrumento:** Labios y caramelos.
- **Contenido:** Presión de un objeto por los labios.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a organizar un concurso. Voy a dejar un caramelo encima de vuestra mesa y enfrente de cada uno/a. Estáis todos con las manos atrás. Y tenéis que levantar el caramelo con ayuda de los labios, apretándolo y cogiéndolo con ellos. Pero no podéis morderlo con los dientes, sólo con los labios. El/la que logre entregármelo así, se podrá comer el caramelo. ¡Ánimo, que todos podéis hacerlo!

### **15ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la presión labial.
- **Instrumento:** Labios y dedo índice.
- **Contenido:** Presión de los labios sobre el dedo.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a hacer fuerza con los labios sobre el dedo. Colocamos el dedo índice horizontal sobre el labio inferior y abrimos y cerramos la boca presionando el dedo lo más fuerte que podemos. Así se robustece la fuerza de nuestros labios.

### **16ª 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

### **17ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la amplitud labial media.
- **Instrumento:** Boca y labios.
- **Contenido:** Apertura media de los labios.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a poner los labios en forma de redonda. Al mismo tiempo decimos: o o o o o o o o o o o o o o o o

Así conseguimos abrir los labios con un tamaño mediano en la apertura.

### **18ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la mínima amplitud labial.
- **Instrumento:** Boca y labios.
- **Contenido:** Apertura mínima de los labios.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a cerrar los labios todo lo que podamos, pero dejando pasar el aire y diciendo: u u u u u u u u u u u u u u u u

Ahora hemos conseguido cerrar al máximo los labios, pero sin hacerlo del todo.

### **19ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer a explosión labial.
- **Instrumento:** Boca, labios y palmas de las manos.
- **Contenido:** Explosiones fuertes de los labios.
- **Actividad y Motivación:** Con la boca y los labios podemos hacer grandes explosiones. Veréis: llenamos la boca de aire, inflamamos bien las mejillas (como si fuese un globo) y con las manos o con los puños, dándonos fuertemente sobre ellas, provocamos una salida explosiva de aire. Intentemos realizar este juego.

### **20ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la elasticidad labial.
- **Instrumento:** Boca y labios.
- **Contenido:** Extensión de los labios hacia adentro.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a jugar a los abuelitos. Un niño hace de abuelito y nos cuenta un cuento, pero como es ancianito y se le han caído los dientes, por lo que debe esconder los dientes detrás de los labios. Si se ríe y enseña los dientes, pierde y ha de ser sustituido por otro niño/a, que comienza entonces a hacer de abuelito/a.

### **21ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Afianzar la elasticidad labial.
- **Instrumento:** Labios y dedos meñiques.
- **Contenido:** Extensión lateral de los labios.
- **Actividad y Motivación:** Vamos a estirarnos los labios colocando cada dedo meñique en un extremo de los mismos. ¿Qué cara ponemos? Nos miramos unos a los otros. ¿Nos hemos visto bien? Pues ahora podemos dibujar un niño/a con los labios estirados.

### **22ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Afianzar los movimientos mandibulares.
- **Instrumento:** Boca y mandíbulas.
- **Contenido:** Apertura total mandibular
- **Actividad y Motivación:** Vamos a imitar a los gatos cuando se desperezan. Se encogen, se estiran, se restriegan la cara, y también bostezan, abriendo las mandíbulas muchísimo. Tanto, que casi dan miedo enseñando sus colmillos. Imitamos nosotros también el bostezo de los gatos, abriendo mucho la boca.

### **23ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer la disociación mandibular.
- **Instrumento:** Boca y mandíbulas.
- **Contenido:** Movimientos laterales de la mandíbula.
- **Actividad y Motivación:** Ahora ya sabemos que sólo se mueve la mandíbula inferior y que la de arriba se mantiene quieta. Bien, pongamos las puntas de los dedos de ambas manos apretando el bigote y los dedos pulgares ligeramente apoyados sobre los extremos de la barbilla, y ahora movámosla de un lado para otro. Eso es, de esta forma podemos comprobar bien su movimiento lateral.

### **24ª ACTIVIDAD**

- **Objetivo:** Favorecer los movimientos mandibulares longitudinales.
- **Instrumento:** Boca, mandíbula y dientes.
- **Contenido:** Movimientos longitudinales de la mandíbula.
- **Actividad y Motivación:** ¿Qué pasa cuando hace mucho frío? Seguramente temblamos. También nos tiemblan los dientes. Vamos a golpear los dientes como si hiciera mucho frío.