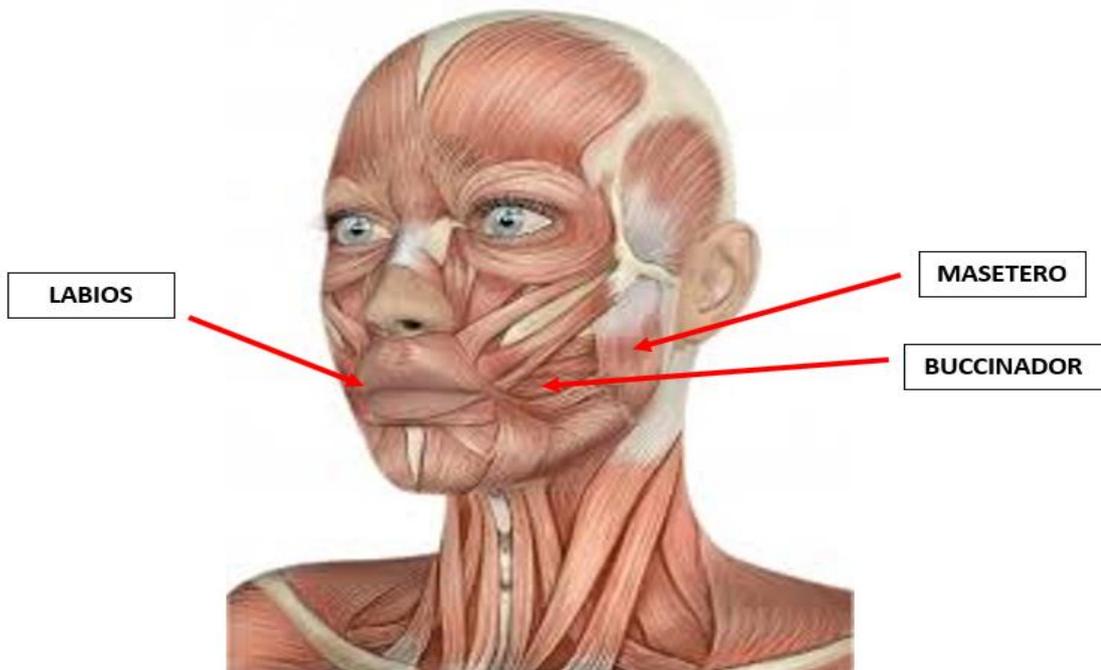


DOSSIER MIOFUNCIONAL

RECOMENDACIONES Y ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN CASA

El servicio de logopedia del Centro de Atención Temprana "Infanta Elena" de APCA (Onil) hemos creado un dossier que recopila diversos ejercicios y actividades para trabajar grupos musculares y funciones orales durante este periodo de confinamiento.

Vamos a presentar actividades muy sencillas, que podéis realizar en casa con materiales de uso cotidiano.

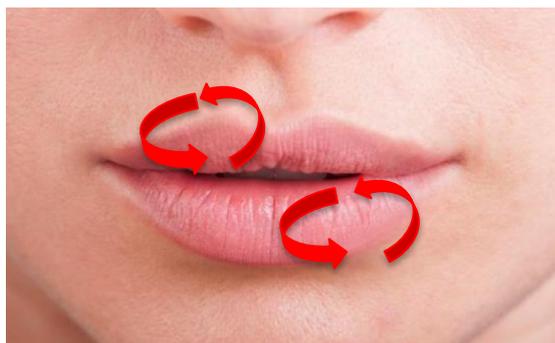


Antes de empezar...:

- Los ejercicios y actividades que presentamos a continuación son generales para trabajar movilidad, fuerza y sensibilidad de diversos grupos musculares.
- Estos ejercicios serán supervisados por el logopeda, dependiendo de cada caso en concreto.
- Son ejercicios que se pueden realizar en casa, pero deberán ser pautados por el logopeda en todo momento.

LABIOS:

- **OBJETIVO:** trabajamos el músculo orbicular de los labios para potenciar:
 - Favorecer la respiración nasal (por la nariz), al mantener la boca cerrada con los labios pegados.
 - Un adecuado sellado labial evita que el alimento o líquido se salga la cavidad oral durante la formación del bolo alimentario.
 - La articulación de sonidos bilabiales [B], [M] y [P]
- **ACTIVIDADES Y MATERIAL**
 - **Mejorar la propiocepción y regular sensibilidad:**
 - Realizar masajes circulares alrededor de los labios, primero por el labio superior y luego por el labio inferior.



- Podemos mejorar la movilidad y sensibilidad de los labios aplicando un estímulo frío. Por ejemplo, un cubito de hielo. Debemos sacarlo 4 minutos antes del congelador para evitar dañar la zona que vayamos a estimular. También podemos envolver el cubito con una gasa o servilleta. Damos pequeños toquitos por la zona de los labios con el hielo. De esta manera, aumentamos la sensibilidad y propiocepción de los labios, lo que ayudará a mejorar el movimiento y tono labial.





- Con un tenedor o cualquier objeto puntiagudo que tengamos por casa podemos estimular la zona de los labios, dando toquecitos de manera intermitente.
- Acariciar con una brocha de maquillaje (bien limpia) la zona de los labios.



- La vibración también es un estímulo muy adecuado para mejorar la propiocepción. Si disponéis de cepillo de dientes eléctrico, podéis pasarlo por la zona de los labios.



- **Mejorar la movilidad**
 - Realizar ejercicios de protrusión (protruir y volver a posición de reposo).
 - Repetir 5 veces, en 2 series.



1º morritos- descansar (unos segundos)

2º morritos-descansar

3º morritos- descansar

4º morritos- descansar

5º morritos- descansar



- **Mantener el sellado labial**

- Esta actividad es muy eficaz con una oblea ya que al entrar en contacto la saliva con la oblea, favorece que los labios queden pegados. En caso de no disponer de oblea, también se puede realizar con una hoja de papel doblada.



- **Aumentar la fuerza**

- Mantener la protrusión labial durante 5 segundos.



Mantener durante 5
segundos
(Descansar)

- Succionar (beber) con una pajita.

Ejemplo:

- Llenar medio vaso de agua y soplar con la pajita.
- Carreras de platos: necesitaremos dos platos, dos pajitas y trocitos de papel. Ponemos los trozos de papel en uno de los platos, con ayuda de la pajita succionamos uno de los papeles e intentaremos llevarlo al otro plato sin que caiga. Importante, no se puede tocar con la mano el papel.



- Podemos utilizar una cuchara de café. Ejercemos una pequeña presión en el labio y el niño/a deberá ejercer presión contra la cuchara.



- **Articular sonidos bilabiales**
 - Emitir sonidos (fonemas) bilabiales:
 - Sonido aislado: /mmmmmmmm/ (ej.: ¿cómo hace la vaca?)
 - Sílabas: /ma/-/ma/-/ma/-/ma/, /me/-/me/-/me/-/me/ (alternando diferentes vocales)
 - Palabras inventadas: /mame/- /mimi/-/meme/
 - Palabras: /mamá/- /mesa/- /misa/- /mapa/- /mopa

LENGUA:

- **OBJETIVO:** Articulación de los sonidos del habla y formación del bolo.

- **ACTIVIDADES Y MATERIAL**

- **Mejorar la Movilidad lingual:**
 - Pasar la lengua por los molares superiores e inferiores.



← Mover la lengua de un lado a otro, tanto por molares superiores como por inferiores.



- Sacar y meter la lengua. En esta actividad se trabaja mucho la base de la lengua.

Realizar movimientos lentos.

Repetir 5 veces.

Intentar que la mandíbula no se mueva: para ello, podemos sujetar el mentón y evitar



- Subir la lengua al paladar.



Mantener esta posición durante 3-5 segundos.

- No recomendado para niños con hipersensibilidad oral. Untar diferentes zonas de la cavidad intraoral (dentro de la boca: por paladar duro, por molares, por detrás de los dientes superiores, por la cara interna de los mofletes, etc.) con nocilla o cualquier otra crema que le guste al niño (hummus, paté, etc.), el niño debe intentar sólo con la lengua quitar la crema.





- **Aumentar la fuerza lingual:**

- Afilar la lengua sin tocar los labios ni dientes superiores ni inferiores. La lengua adopta una posición en punta.

Mantener esta
posición
durante 3-5
segundos.



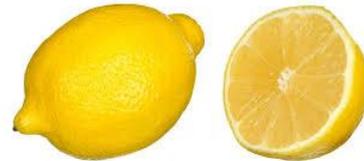
- Podemos utilizar una cuchara de café. Ejercemos una pequeña presión contra la lengua. El niño deberá ejercer presión contra la cuchara.



- **Mejorar propiocepción lingual:**

- Podemos mejorar la movilidad y sensibilidad de la lengua aplicando un estímulo frío. Por ejemplo, un cubito de hielo. Debemos sacarlo 4 minutos antes del congelador para evitar dañar la zona que vayamos a estimular. También podemos envolver el cubito con una gasa o servilleta. Damos pequeños toquitos por la zona de la lengua con el hielo. De esta manera, aumentamos la sensibilidad y propiocepción de la lengua, lo que ayudará a mejorar el movimiento y tono lingual.

- Los sabores fuertes, ácidos, también potencian y aumentan la sensibilidad lingual. Podemos exprimir unas gotitas de limón en el algodón de un bastoncillo y congelarlo durante unas horas. Luego, pasaremos el bastoncillo por diferentes partes de la lengua.



- Con un tenedor o cualquier objeto puntiagudo que tengamos por casa podemos estimular la zona de la lengua, dando toquecitos de manera intermitente.



- La vibración también es un estímulo muy adecuado para mejorar la propiocepción. Si disponéis de cepillo de dientes eléctrico, podéis pasarlo por la lengua, de zonas más anteriores (cerca del labio) a zonas más posteriores. Para los casos de hipersensibilidad oral, estimular de manera progresiva, ya que puede provocar el reflejo nauseoso. Consulte al logopeda en estos casos.

BUCCINADORES (MEJILLAS):

- **OBJETIVOS: SUCCIÓN**
- **ACTIVIDADES Y MATERIAL:**
 - **Mejorar la propiocepción y regular la sensibilidad**
 - Podremos realizar masajes de forma circular por la zona de los buccinadores.



- Sólo se podrá realizar esta actividad con un guante. Introducimos el índice dentro de la cavidad oral y el pulgar por fuera, en la zona de la mejilla. Empezamos a masajear en círculo. Primero por un buccinador y luego por otro.



- Podemos mejorar la movilidad y sensibilidad del buccinador aplicando un estímulo frío. Por ejemplo, un cubito de hielo. Debemos sacarlo 4 minutos antes del congelador para evitar dañar la zona que vayamos a estimular. También podemos envolver el cubito con una gasa o servilleta. Damos pequeños toquitos por la zona del buccinador con el hielo. De esta manera, aumentamos la sensibilidad y propiocepción del buccinador, lo que ayudará a mejorar el movimiento y tono de éste.



- **Mejorar la movilidad**

- Para estimular la movilidad podemos utilizar la boquilla de una botella (previamente bien lavado). El niño se colocará la botella **entre los labios** (no morder) y tendrá que realizar el movimiento de succión. Esto lo tendrá que repetir 5 veces. Importante, para aquellos casos en los que el niño no tenga la función de succión, consultar con el logopeda.



1ª succión- descansar (unos segundos)

2ª succión-descansar

3ª succión- descansar

4ª succión- descansar

5ª succión- descansar

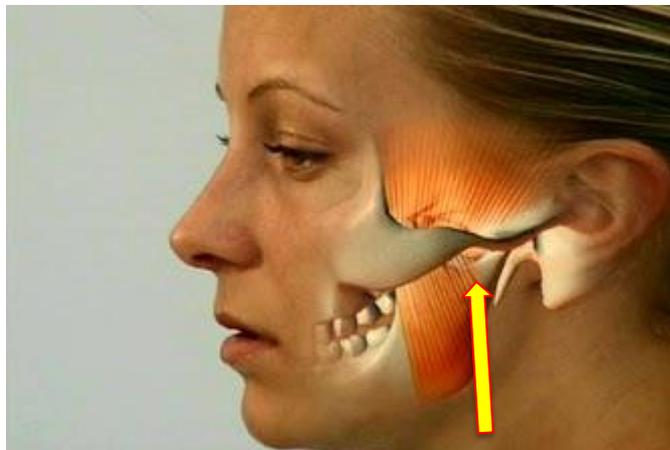
- **Aumentar la fuerza**

- Para fomentar la fuerza podemos utilizar la boquilla de una botella (previamente bien lavado). El niño se colocará la botella entre los labios y tendrá que aguantarla en esa posición. Tendrá que aguantar la botella entre 3 y 5 segundos aproximadamente. Empezar por 3 segundos, y si el niño/a lo consigue, ir aumentando el tiempo progresivamente hasta 5 segundos.



MASETEROS:

- **OBJETIVOS: MASTICACIÓN Y ELEVACIÓN DE LA MANDÍBULA**
- **ACTIVIDADES Y MATERIAL**
 - **Mejorar la propiocepción y regular la sensibilidad**
 - Podemos realizar masajes para activar el músculo masetero. Para ello, realizaremos, unos masajes en sentido ascendente desde el cuerpo de la mandíbula hasta la articulación temporomandibular (ATM).



- Podemos mejorar la movilidad y sensibilidad del masetero aplicando un estímulo frío. Por ejemplo, un cubito de hielo. Debemos sacarlo 4 minutos antes del congelador para evitar dañar la zona que vayamos a estimular. También podemos envolver el cubito con una gasa o servilleta. Damos pequeños toquitos por la zona del masetero con el hielo. De esta manera, aumentamos la sensibilidad y propiocepción del masetero, lo que ayudará a mejorar el movimiento y tono de éste.
- Con un tenedor o cualquier objeto puntiagudo que tengamos por casa podemos estimular la zona del masetero, dando toquitos de manera intermitente.



- **Mejorar la movilidad**

- Abrir y cerrar la boca lentamente. Repetir este movimiento 5 veces en dos series.

Serie:

- 1: abrir y cerrar (descansar 1-2 segundos)
- 2: abrir y cerrar (descansar 1-2 segundos)
- 3: abrir y cerrar (descansar 1-2 segundos)
- 4: abrir y cerrar (descansar 1-2 segundos)
- 5: abrir y cerrar (descansar)

- **Recomendaciones para la masticación bilateral**

- El alimento debe ser triturado por los molares, por lo tanto, el objetivo es que el niño mastique por ambos lados de la cavidad oral, esto es, conseguir una masticación bilateral.
- Esta actividad la realizaremos con alimento. El niño empezará a masticar por un lado de la boca durante 6-8 segundos. Podemos utilizar el dedo como estímulo táctil para guiar la masticación. Tanto el niño o el adulto marcará con el dedo el lado por el que se está masticando, durante unos 6 segundos. Luego, se cambiará de lado y se realizará el mismo procedimiento. Así sucesivamente hasta que el niño esté preparado para tragar el alimento.



Logopedas en Centro de Atención Temprana "Infanta Elena" de APCA (Onil)

María Alvarado Gómez Nº COL: 461032

Andrea Durá Asensi Nº COL: 461171