



## EJERCICIOS PARA RESPIRADORES ORALES

### LIMPIEZA NASAL

1. Limpiar muy bien la nariz y enseñarle a sonarse primero de una narina y luego de la otra.
2. Realizar "baños" nasales todos los días con un buen chorro de suero fisiológico en cada narina.

### RESPIRACIÓN

1. Dejar entrar el aire por la nariz, aguantarlo unos segundos y dejarlo escapar lentamente por la nariz.
2. Dejar entrar el aire por la nariz en dos tiempos, luego en cuatro, en seis, ocho...La salida del aire lenta y por la boca.
3. Entrar aire por la nariz, aguantarlo unos instantes y soplar como si pronunciáramos la /u/ sacando aire frío por la boca.
4. Estimular la entrada de aire por la nariz mediante olores agradables (p.ej. dándole a oler perfumes, alimentos... con ojos cerrados y que los adivine).

## VELO

1. Hacer gárgaras, si no puede echar agua directamente al velo con una jeringuilla hasta que coja tono.
2. Hacer gárgaras -parar- volver a hacer gárgaras.
3. Beber y hacer burbujas en el agua con una pajita.
4. Coger papelitos y trasladarlos con una pajita.

## LABIOS

1. Sellar los labios con un poquito de "pan de angel" y que intente tenerlos así cerrados el mayor tiempo posible, mientras realiza otras actividades.
2. Mantener el sellado labial mientras:
  - La lengua empuja a los carrillos.
  - La lengua empuja arriba y debajo de los labios.
  - Tenemos aire o agua arriba y debajo de los labios en las mejilla y los pasamos de un lado a otro.
3. Colocar un lapiz en el labio superior a modo de bigote.