

## **Ejercicios de deglución atípica**

### **) Para controlar el hábito de deglución atípica**

- a) Echar agua fría en la boca de la niña con una jeringa y siguiendo la secuencia, primero con la boca abierta y la punta de la lengua situada sobre los pliegues palatinos, hacer movimientos de delante atrás para tragar. Realizar después lo mismo pero con los dientes en oclusión y posteriormente además con la boca cerrada. Continuar el mismo ejercicio con yogures o alimentos pastosos.
- b) Sujetar una gomilla o elástico de ortodoncia con la punta de la lengua apoyada sobre el paladar, y pedirle a la niña que trague saliva sin que se mueva la gomilla.
- c) Sujetar una pastillita plana de caramelo sin azúcar con la punta de la lengua sobre los rugos palatinos hasta que se disuelva.
- d) El mismo ejercicio anterior pero alternando las pastillitas afrutadas de distintos sabores y pidiendo a la niña que las identifique.

### **B) Para el entrenamiento de la respiración nasal**

- a) Se le coloca a la niña un espejo alargado y estrecho debajo de la nariz y tiene que empañarlo cuando con la boca cerrada se le insta que haga inspiraciones y espiraciones. Posteriormente se le pide que inspire por una narina y espire por la otra alternativamente y tapando la contraria.
- b) Realizar inspiraciones por la nariz y espiraciones por la boca silbando.
- c) Ejercicio con una botella llena de agua en la que tras la inspiración nasal debe realizar la espiración bucal lentamente para no desalojar el agua.
- d) Ejercicio de la vela encendida, igual al anterior pero el niño tiene que hacer oscilar la llama sin apagarla, acercándola cada vez más.
- e) Ejercicio del pompero. Inspiraciones y espiraciones nasales intentando producir pompas de jabón.
- f) Con una galleta entre los labios mientras la niña lee o ve la televisión, aumentando progresivamente la duración.

Estos ejercicios los realizó al menos dos veces al día durante 15 o 20 minutos cada vez, asistiendo a la consulta del logopeda un día a la semana.