

Ejercicios para fortalecer la cara

Facial Strengthening Exercises

These exercises will help the strength and range of motion for your jaw, cheeks, lips and tongue. People with trouble speaking clearly, swallowing problems, or muscle weakness of the mouth may benefit from these exercises.

Do these exercises _____ times each day as directed by your doctor, nurse or therapist.

For some of the exercises, you will need a small flat wooden stick, like an ice cream bar stick or a tongue blade.

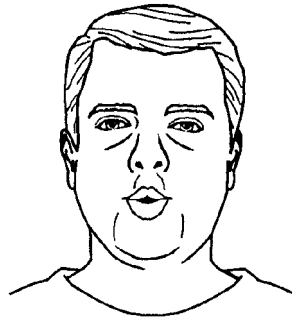
Estos ejercicios ayudarán a fortalecer y aumentar el rango de movimiento de la mandíbula, las mejillas, los labios y la lengua. Si tiene problemas para hablar claramente y para tragar, o tiene debilidad en los músculos de la boca, estos ejercicios pueden resultarle útiles.

Haga estos ejercicios ____ veces al día, según lo indique su médico enfermera o terapeuta.

Para algunos de estos ejercicios, necesitará un palillo plano de madera, como el de las paletas de helado, o un depresor de lengua.

□ Pucker

1. Pucker your lips like you are going to give someone a kiss. Hold for 5 seconds.



2. Pucker your lips and move your pucker from one side to the other. Do not move your tongue. Repeat this 10 times.



3. Close your lips tightly and say "m...m...m", then "p...p...p", then "b...b...b".

□ Fruncir

1. Frunza los labios como si fuera a dar un beso. Mantenga esa posición durante 5 segundos.

2. Frunza los labios y muévalos de un lado a otro. No mueva la lengua. Repita 10 veces.

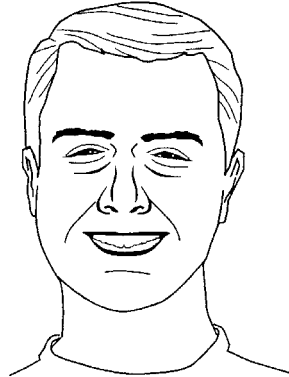
3. Cierre firmemente los labios y diga "m...m...m", luego "p...p...p" y luego "b...b...b".

4. For more lip closure practice, say “me... me...me”, “pe...pe...pe”, “be... be...be”.

4. Para seguir practicando el cierre de los labios, diga “me... me...me”, “pe...pe...pe”, “be...be...be”.

☐ Smile

1. Smile, showing your upper and lower teeth and gums. Clench your teeth gently. Do not squint your eyes. Hold for 5 seconds.
2. Pucker your lips then smile. Repeat this 10 times.



☐ Sonreír

1. Sonría y deje al descubierto la hilera superior e inferior de los dientes y encías. Apriete suavemente los dientes. No entrecierre los ojos. Mantenga esa posición durante 5 segundos.
2. Frunza los labios y luego sonría. Repita 10 veces.

☐ Cheek Puff

1. Take in a deep breath and puff your cheeks out. Hold the air in your cheeks by tightly closing your lips together. Hold the air in your cheeks for 5 seconds.
2. Take in another deep breath and only hold air in your left cheek. Then switch and hold air only in your right cheek.



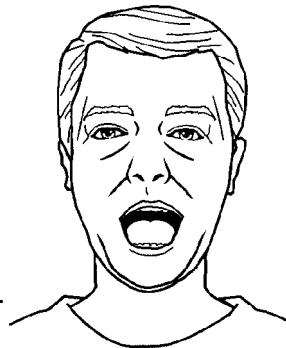
☐ Inflar las mejillas

1. Inhale profundamente e infle las mejillas. Cierre firmemente los labios para mantener el aire en las mejillas. Retenga el aire en las mejillas durante 5 segundos.
2. Inhale profundamente otra vez y mantenga el aire solo en la mejilla izquierda. Luego cambio y mantenga el aire solo en la mejilla derecha.



☐ “O” Exercise

1. Start with your jaw wide open and hide your teeth under your lips. Purse your lips in an “O” shape.
2. Repeat this 10 times.



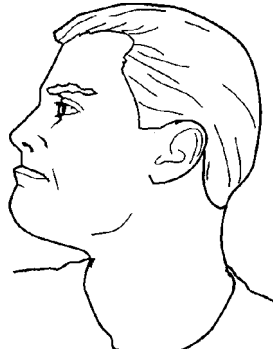
☐ Ejercicios de “O”

1. Para comenzar, abra bien la mandíbula y esconda los dientes tras los labios. Coloque los labios en forma de “O”.
2. Repita 10 veces.



❑ Lower Lip Lift

1. Lift your lower lip up as high as it will go as if you were pouting. Hold this for 5 to 10 seconds.
2. To work your neck, raise your head up and hold while you have your lip up.

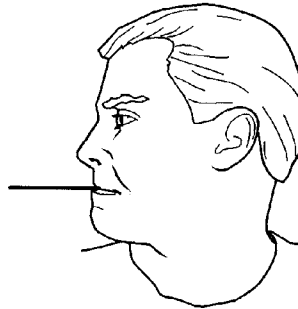


❑ Elevar el labio inferior

1. Suba el labio inferior lo más que pueda, como si estuviera haciendo un puchero. Mantenga esa posición durante 5 a 10 segundos.
2. Para hacer trabajar el cuello, levante la cabeza y manténgala erguida mientras tiene el labio levantado.

❑ Lip Hold

1. Put a small flat stick or tongue blade between your lips.
2. Press only with your lips and hold the stick straight out from your mouth.
3. Hold the stick for 1 minute, or as long as you can.



❑ Sujeción con los labios

1. Ponga un palo pequeño y plano, o un depresor de lengua entre los labios.
2. Apriételo solo con los labios y sosténgalo recto fuera de la boca.
3. Sostenga el palillo durante 1 minuto o el mayor tiempo posible.

❑ Straight Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue straight out, as far as it will go.
2. Stretch it out as far as you can.



❑ Estiramiento recto de la lengua

1. Abra la boca y saque la lengua lo más posible.
2. Estírela tanto como pueda.

☐ Side Tongue Stretch

1. Stick your tongue out to the right side of your mouth. Stretch it to the right as far as you can for 10 seconds.



2. Stick your tongue out the left side of your mouth. Stretch it to the left as far as you can and hold it for 10 seconds.



3. Stick your tongue out and move it quickly from side to side, being sure to touch the corner of your mouth on each side each time.

☐ Estiramiento lateral de la lengua

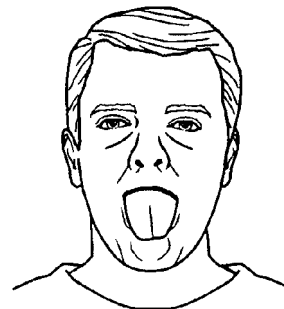
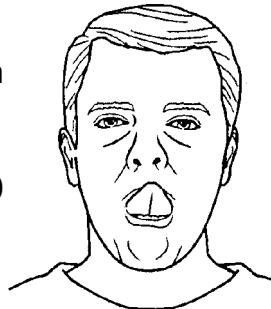
1. Saque la lengua hacia el lado derecho de la boca. Estírela durante 10 segundos hacia la derecha tanto como pueda.

2. Saque la lengua hacia el lado izquierdo de la boca. Estírela durante 10 segundos hacia la izquierda tanto como pueda.

3. Saque la lengua y muévela rápidamente de un lado a otro, cerciorándose de tocar la esquina de la boca en cada lado todas las veces.

☐ Up and Down Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue out and down toward your chin. Stretch your tongue down and hold for 10 seconds.
2. Open your mouth and stick your tongue up toward your nose. Stretch your tongue up and hold for 10 seconds.



☐ Estiramiento de la lengua hacia arriba y abajo

1. Abra la boca y saque la lengua hacia abajo, en dirección al mentón. Estire la lengua hacia abajo y mantenga la posición durante 10 segundos.
2. Abra la boca y saque la lengua hacia arriba, en dirección a la nariz. Estire la lengua hacia arriba y mantenga la posición durante 10 segundos.

□ Tongue Sweep

1. Slide your tongue along the outside of your teeth and gums, making circles in your mouth. Start at the top and sweep all the way around the top teeth and gums.
2. Then switch and sweep all the way around the bottom teeth and gums.

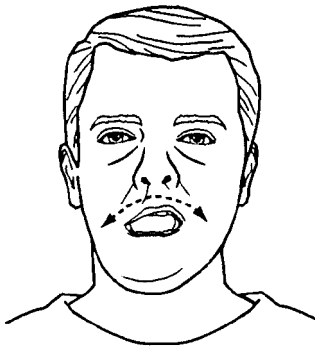


□ Barrido de la lengua

1. Deslice la lengua por el exterior de los dientes y encías, haciendo círculos en la boca. Comience por arriba y barra toda la superficie de los dientes y encías superiores.
2. Luego, cambie de dirección y barra toda la superficie de los dientes y encías inferiores.

□ Teeth Sweep

1. Touch the tip of your tongue to the biting surface of your upper front teeth.
2. Slide your tongue tip along your tooth line to the far right and hold for 5 seconds.
3. Then slide your tongue along your tooth line to the far left and hold for 5 seconds.
4. Now repeat along the biting surfaces of your bottom teeth.

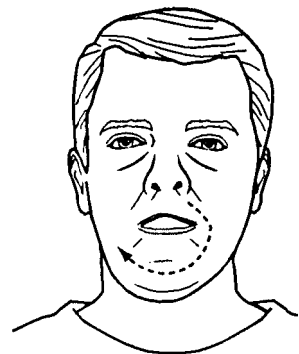


□ Barrido de los dientes

1. Con la punta de la lengua, toque la superficie de mordida de los dientes superiores delanteros.
2. Deslice la punta de la lengua por la línea de los dientes hasta el extremo derecho y mantenga la posición durante 5 segundos.
3. Luego, deslice la lengua por la línea de los dientes hacia el extremo izquierdo y mantenga la posición durante 5 segundos.
4. Repita el ejercicio con la superficie de mordida de los dientes inferiores.

□ Lick Your Lips

1. Use the tip of your tongue and raise and lower it as you lick your lips.
2. Repeat this 10 times.

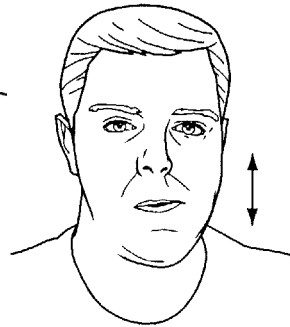
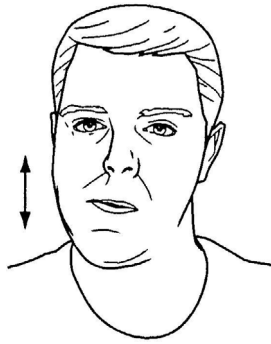


□ Lamerse los labios

1. Use la punta de la lengua, levántela y bájela mientras se lame los labios.
2. Repita 10 veces.

□ Tongue in Cheek Push

1. Push your tongue against the inside of your right cheek and move it up and down. Repeat this 10 times.
2. Now do the same on the left cheek.



3. Push your tongue against the inside of your right cheek. Put your finger on the outside of your cheek and push back against your tongue. Hold for 5 seconds.
4. Now do the same on the left cheek.



□ Lengua contra la mejilla

1. Presione la lengua contra el interior de la mejilla derecha y muévala de arriba a abajo. Repita 10 veces.
2. Ahora, haga lo mismo con la mejilla izquierda.

3. Presione la lengua contra el interior de la mejilla derecha. Ponga su dedo en la parte exterior de la mejilla y haga presión contra la lengua. Mantenga esa posición durante 5 segundos.
4. Ahora, haga lo mismo con la mejilla izquierda.

□ Tongue Blade

1. Stick your tongue out straight. Press your tongue tip out against a flat wooden stick, tongue blade or plastic spoon 2 or 3 times. Now press the stick in while you push you tongue tip out against the stick. Hold this for 10 seconds.



□ Depresor de lengua

1. Saque la lengua recta hacia afuera. Presione la punta de la lengua contra un palillo plano de madera, un depresor de lengua o una cuchara de plástico 2 o 3 veces. Luego presione el palillo hacia adentro mientras presiona la punta de la lengua contra el palillo. Mantenga esa posición durante 10 segundos.

2. Put the stick against one side of your tongue. Push the side of your tongue against the stick while you push the stick in. Hold for 10 seconds. Repeat on the other side of your tongue.



2. Coloque el palillo contra un lado de la lengua. Presione el lado de la lengua contra el palillo mientras lo presiona hacia adentro. Mantenga la posición durante 10 segundos. Repita el ejercicio en el otro lado de la lengua.

3. Place the stick on top of your tongue tip. Press your tongue up against the stick as you push down on the stick. Hold for 10 seconds.



3. Coloque el palillo sobre la punta de la lengua. Presione la lengua hacia arriba contra el palillo mientras empuja hacia abajo con el palillo. Mantenga esa posición durante 10 segundos.

4. Then place the stick under your tongue tip and push down against the stick while you push up on the stick. Hold this for 10 seconds.



4. Coloque el palillo bajo la punta de la lengua y presione hacia abajo contra el palillo mientras empuja el palillo hacia arriba. Mantenga esa posición durante 10 segundos.