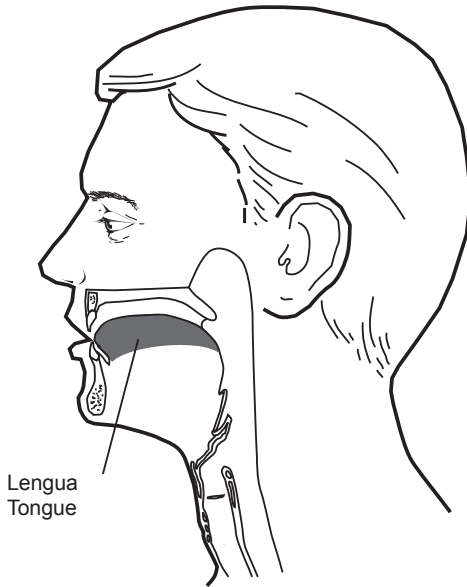


# Ejercicios para fortalecer la base de la lengua

## Tongue Base Strengthening Exercises

The base of your tongue is key in making pressure to help you swallow. These exercises will strengthen and improve the movement of your tongue base. These exercises can help some people with swallowing problems.

- These exercises typically should not be done with any food in your mouth.
- Do these exercises \_\_\_\_\_ times each day as directed by your speech therapist or doctor.



La base de la lengua es clave para hacer presión y ayudar a tragar. Estos ejercicios fortalecerán y mejorarán el movimiento de la base de la lengua. Estos ejercicios pueden ayudar a algunas personas con problemas para tragar.

- Normalmente, no se deben hacer estos ejercicios con comida en la boca.
- Haga estos ejercicios \_\_\_\_\_ veces al día, según lo indique su médico o terapeuta del habla.

### Exercises

#### Masako Maneuver

Place the tip of your tongue between your front teeth or gums. Hold gently and swallow, keeping your tongue between your teeth or gums. It may feel awkward to swallow, but this will strengthen muscles in your throat.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

#### Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

### Ejercicios

#### Maniobra de Masako

Ponga la punta de la lengua entre sus dientes delanteros o encías. Sosténgala suavemente y trague, mientras mantiene la lengua entre sus dientes o encías. Tragar puede sentirse incómodo, pero esto fortalecerá los músculos de su garganta.

Repita \_\_\_\_\_ veces.

#### Ejercicio con gasa

Ponga un pedazo de gasa entre sus dientes delanteros. Sostenga suavemente la gasa y trague.

Repita \_\_\_\_\_ veces.

**Effortful Swallow**

Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **Gargle Exercise**

Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **Tongue Pull-Back**

Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **Yawn**

Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **Tragar con esfuerzo**

Trague saliva mientras aprieta todos los músculos de la boca y el cuello con mucha fuerza.

Repita \_\_\_\_\_ veces.

 **Ejercicio de gárgaras**

Mueva la lengua hacia dentro de la boca tanto como pueda. Simule hacer gárgaras fuertes y luego libere la lengua.

Repita \_\_\_\_\_ veces.

 **Retroceso de la lengua**

Saque la lengua hacia afuera y luego muévela hacia adentro de la boca tanto como pueda. Mantenga esa posición durante 2 segundos.

Repita \_\_\_\_\_ veces.

 **Bostezo**

Bostece y mantenga la boca tan abierta como pueda durante 1 segundo.

Repita \_\_\_\_\_ veces.