

Guía práctica Ejercicios Linguales y Respiratorios

DR. CRISTIAN MARTÍNEZ



¿Por qué realizamos estos ejercicios?

Estos ejercicios buscan favorecer el desarrollo de una función oral y respiratoria más equilibrada, trabajando de manera conjunta la lengua, los labios y la respiración nasal. Los ejercicios linguales ayudan a mejorar la movilidad, coordinación y precisión de la lengua, favoreciendo su elevación hacia el paladar, una posición de reposo adecuada y una mejor articulación de sonidos como R, S y T. A su vez, los ejercicios respiratorios refuerzan el hábito de respirar por la nariz, promoviendo el cierre labial y la toma de conciencia de cómo respiramos durante el día. El objetivo es que el niño vaya incorporando progresivamente un patrón funcional adecuado: respirar por la nariz, mantener los labios suavemente cerrados y favorecer una correcta postura de la lengua.

TRES HÁBITOS CLAVE

Nariz

Respiramos siempre por la nariz.

Labios

Mantenemos los labios suavemente cerrados.

Lengua

La lengua descansa apoyada en el paladar.

IMPORTANTE

Estos ejercicios son un complemento y no reemplazan la evaluación por fonoaudiología y/u otorrinolaringología cuando existe sospecha de obstrucción nasal o respiración oral.



DR. CRISTIAN MARTÍNEZ

Ortodoncia • Vía Aérea • Neurodesarrollo

Investigador de Neurociencias Infantil

¿Cómo usar esta guía?

Esta rutina está pensada para practicar en casa, todos los días, en sesiones cortas y divertidas. La constancia es más importante que la duración.

1

Elige un momento tranquilo

10 a 15 minutos al día son suficientes. Idealmente frente a un espejo, sentados y sin distracciones.

2

Elige un momento tranquilo

10 a 15 minutos al día son suficientes. Idealmente frente a un espejo, sentados y sin distracciones.

3

Elige un momento tranquilo

10 a 15 minutos al día son suficientes. Idealmente frente a un espejo, sentados y sin distracciones.

4

Elige un momento tranquilo

10 a 15 minutos al día son suficientes. Idealmente frente a un espejo, sentados y sin distracciones.

5

Elige un momento tranquilo

10 a 15 minutos al día son suficientes. Idealmente frente a un espejo, sentados y sin distracciones.

TIP

Convierte los ejercicios en un juego. La motivación y el refuerzo positivo hacen que el niño quiera repetir la rutina cada día.

Palabras con R, S y T

Repite cada palabra 3 veces, articulando con claridad frente al espejo.

NIVEL 1

Palabras simples

01 Rata

02 Rosa

03 Rana

04 Sapo

05 Sopa

06 Suma

07 Taza

08 Tela

09 Toro

10 Toma

NIVEL 2

Más difíciles

01 Ratón

02 Carrera

03 Sonrisa

04 Resorte

05 Tesoro

06 Estrella

07 Tristeza

08 Restaurante

09 Terrestre

10 Transportista

REPETIR TODOS LOS DÍAS

Convierte los ejercicios en un juego. La motivación y el refuerzo positivo hacen que el niño quiera repetir la rutina cada día.

Frases simples

Léelas despacio y luego intenta decirlas más rápido, siempre pronunciando bien cada sonido.

1

Rosa toma té.

2

Sara tiene una taza.

3

El ratón corre rápido.

4

Tomás salta alto.

5

Rosa riega sus plantas.

6

Sara toma su sopa.

7

El toro corre solo.

8

Tomás tiene tres rosas.

9

Rita usa su sombrero.

10

El ratón está tras la silla.

Frases más difíciles

Un desafío mayor. Practica cada frase hasta lograr una pronunciación clara y fluida.

1

Tres ratones corren detrás del tren

2

Roberto trajo tres rosas rojas.

3

Teresa prepara tostadas para Rosario.

4

El tren atraviesa rápidamente el túnel.

5

Sebastián encontró un tesoro entre las rocas.

6

Tres tigres saltaron sobre grandes troncos.

7

Rosario prepara una rica torta de frutillas

8

Roberto restaura su antiguo tractor rojo.

9

Teresa sonríe mientras recorre el restaurante.

10

El astronauta regresó rápidamente a la estación.

Chasquidos linguales

Ejercicio de coordinación para elevar la lengua hacia el paladar y fortalecer la musculatura oral.

LA RUTINA

- 10 chasquidos lentos
- + 10 chasquidos seguidos
- + Descanso

TÉCNICA CORRECTA

- ✓ La lengua se eleva hacia el paladar y se despega produciendo el chasquido.
- ✓ Mantener la mandíbula estable y los labios relajados.
- ✗ Evitar exagerar movimientos de mandíbula o labios.

NOTA PARA PADRES

Para un niño de 7 años, lo ideal es hacerlo como juego, sin provocar dolor ni fatiga. Si forma parte de terapia por posible respiración oral o alteración de postura lingual, la técnica específica debe ser indicada por fonoaudiólogo/a tras evaluar función lingual y respiratoria.

Pequeños hábitos, grandes cambios.



La constancia diaria es la clave. Cinco a diez minutos al día, hechos con paciencia y en un ambiente lúdico, generan cambios importantes en la respiración, la postura de la lengua y la articulación de tu hijo.

Si tienes dudas o necesitas orientación, no dudes en contactar a mi asistente

Agenda tu próximo control y mantén tus resultados en el tiempo.

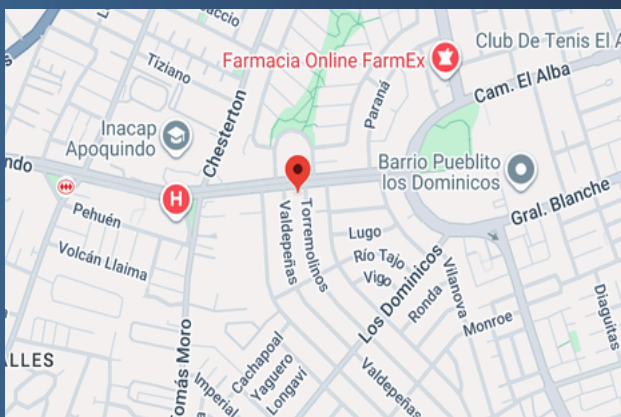
Tu sonrisa y tu salud son nuestra prioridad.

[Whatsapp:](#) +56 9 7985 9013

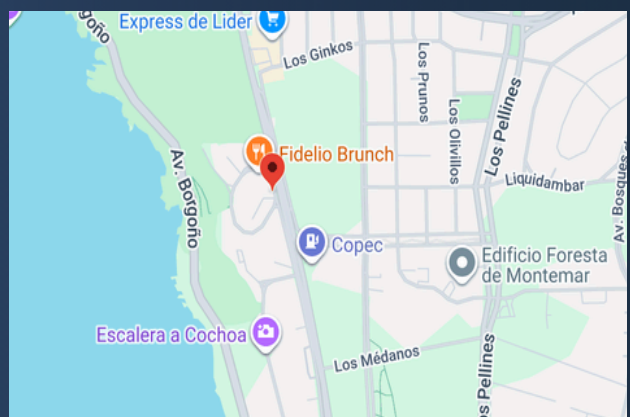
[Mail:](mailto:contacto@dr cristianmartinez.cl) contacto@dr cristianmartinez.cl

Sucursales

Av. Apoquindo 7935, Oficina 310 torre B,
Las Condes, Región Metropolitana



Reñaca Nte. 25, Oficina 1005, Viña del Mar,
Valparaíso



Horario: Lunes a viernes, de 10:00 a 19:00 horas.

Teléfono: +569 7985 9013

www.dr cristianmartinez.cl

¡Sígueme para más contenido!

