

Guía práctica Ejercicios de motricidad orofacial – Rutina nocturna diaria

DR. CRISTIAN MARTÍNEZ



¿Por qué realizamos estos ejercicios?

Esta etapa busca seguir trabajando la coordinación de la lengua y los labios, la articulación de los sonidos R, S y T y el control del aire. A través de palabras, frases, chasquidos linguales y vibraciones labiales, practicamos movimientos cada vez más precisos, procurando realizarlos con calma y sin tensión.

Además, incorporamos un pequeño desafío de memoria: escuchar información antes de comenzar la rutina y recordarla al finalizar. Esta actividad permite practicar la atención, la organización y la recuperación de información después de unos minutos, integrando movimiento, lenguaje y memoria en una misma experiencia.

El objetivo es avanzar de manera progresiva, respetando el ritmo de cada niño y priorizando la calidad de los ejercicios.

TRES CLAVES PARA LA RUTINA

Precisión

Movimientos lentos y sin tensión.

Constancia

Practicar cada noche.

Memoria

Escuchar al inicio y recordar al final.

IMPORTANTE

Comenzar esta etapa solo después de completar correctamente el Ejercicio 1 y recibir la aprobación del Dr. Cristian Martínez. Estos ejercicios son un complemento y no reemplazan la evaluación profesional. Si aparece dolor o fatiga, detener el ejercicio.



DR. CRISTIAN MARTÍNEZ

Ortodoncia · Vía Aérea · Neurodesarrollo

Investigador de Neurociencias Infantil

¿Cómo usar esta guía?

Esta rutina está pensada para practicar en casa cada noche, con el acompañamiento de un adulto. Comienza esta etapa con la aprobación del Dr. Cristian Martínez y prioriza la constancia y la precisión.

1

Elige un momento tranquilo

Busca un espacio sin distracciones, idealmente frente a un espejo, para realizar los ejercicios con calma.

2

Comienza con el desafío de memoria

Antes de los ejercicios, entrega al niño la información que deberá recordar. Sigue las categorías de la guía, sin repetirla durante la rutina.

3

Sigue la secuencia de ejercicios

Realiza las palabras, frases, chasquidos y vibraciones labiales, respetando las repeticiones y los descansos indicados.

4

Prioriza la calidad del movimiento

Practica lentamente, sin forzar ni tensar la cara o la mandíbula. Si aparece dolor o fatiga, detén el ejercicio.

5

Recuerda al terminar

Al finalizar toda la rutina, pide al niño que recuerde la información siguiendo el orden indicado. Dale tiempo, sin pistas iniciales, y registra sus aciertos.

ANTES DE COMENZAR

Esta guía corresponde a la segunda etapa de entrenamiento. Avanza al Ejercicio 2 solo después de practicar correctamente el Ejercicio 1, con la frecuencia indicada, y recibir la evaluación y aprobación del Dr. Cristian Martínez.

Palabras fáciles con R, S y T

Repetir cada palabra con claridad, procurando marcar correctamente los sonidos.

NIVEL 1 - R

Palabras simples

- 01 Rana
- 02 Rosa
- 03 Rio
- 04 Rama
- 05 Rueda
- 06 Remo
- 07 Ratón
- 08 Ropa
- 09 Rojo
- 10 Reina

NIVEL 1 - S

Palabras simples

- 01 Sapo
- 02 Sopa
- 03 Sol
- 04 Sal
- 05 Silla
- 06 Suma
- 07 Seis
- 08 Saco
- 09 Semilla
- 10 Semana

NIVEL 1 - T

Palabras simples

- 01 Taza
- 02 Tela
- 03 Té
- 04 Toro
- 05 Techo
- 06 Tiza
- 07 Tren
- 08 Torta
- 09 Tomate
- 10 Túnel

REPETIR TODOS LAS NOCHES

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

Palabras difíciles con R, S y T

Estas palabras deben pronunciarse lentamente primero. Una vez que exista precisión, aumentar progresivamente la velocidad sin sacrificar claridad.

NIVEL 1 - R

Palabras simples

- 01 Ferrocarril
- 02 Refrigerador
- 03 Extraordinario
- 04 Reestructuración
- 05 Irremplazable
- 06 Respiratorio
- 07 Rehabilitación
- 08 Reorganización
- 09 Irreprochable
- 10 Prerrequisito

NIVEL 1 - S

Palabras simples

- 01 Sensibilización
- 02 Sistematización
- 03 Susceptibilidad
- 04 Sobresaliente
- 05 Sincronización
- 06 Psicosomático
- 07 Sociabilización
- 08 Sucesivamente
- 09 Sofisticación
- 10 Insustituible

NIVEL 1 - T

Palabras simples

- 01 Tridimensional
- 02 Transversalidad
- 03 Traumatología
- 04 Transformación
- 05 Trastrocamiento
- 06 Territorialidad
- 07 Transdisciplinario
- 08 Terrateniente
- 09 Trigonometría
- 10 Termorregulación

REPETIR TODOS LAS NOCHES

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

Frases simples con R, S y T

Pronunciar cada frase completa, sin correr y procurando que lengua, labios y mandíbula trabajen sin tensión.

1

Rosa toma té.

2

Sara tiene una taza.

3

Tomás corre por el patio.

4

Rita toma su sopa.

5

Sergio trae una torta

6

Teresa riega las rosas.

7

El ratón está tras la silla.

8

Rosa corta tres tomates.

9

Sara salta sobre la arena.

10

Tomás trae su pelota roja

Frases más difíciles con R, S y T

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

1

Rosa restauró rápidamente tres retratos antiguos.

2

Sergio transportó tres enormes estructuras hasta el taller.

3

Teresa recorrió silenciosamente los estrechos senderos del cerro.

4

Tres ferrocarriles atravesaron rápidamente la estación central.

5

Roberto respiró profundamente antes de responder tranquilamente.

6

Sara trajo tres rosas rojas desde el jardín trasero

7

Los restauradores reconstruyeron cuidadosamente la antigua estructura.

8

Tres astronautas regresaron satisfechos tras recorrer el espacio.

9

Ernesto sostuvo firmemente tres instrumentos durante la presentación.

10

Rosario reorganizó cuidadosamente los instrumentos del laboratorio.

Chasquidos linguales

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

LA RUTINA

50 chasquidos linguales claros y sonoros.
+ Descanso

TÉCNICA CORRECTA

- ✓ La lengua debe elevarse y apoyarse ampliamente contra el paladar.
- ✓ Generar succión y despegarla produciendo un chasquido definido.
- ✗ Evitar exagerar movimientos de mandíbula o labios.

NOTA PARA PADRES

Buscar precisión y coordinación, no simplemente velocidad o volumen. La mandíbula debe permanecer lo más estable posible y los labios relajados. Si aparece dolor o fatiga, detener el ejercicio. Esto mantiene el principio de la guía original de trabajar la elevación lingual evitando compensaciones mandibulares.

Vibración labial

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

LA RUTINA

5 vibraciones labiales tipo “brrrr”, intentando mantener cada una durante al menos 20 segundos.

+ Descanso

Repetir hasta completar 5 series.

TÉCNICA CORRECTA

- ✓ Controlar el flujo aéreo. No se busca expulsar todo el aire rápidamente.
- ✓ Inspirar cómodamente antes de comenzar y liberar el aire de manera progresiva y continua para intentar mantener la vibración durante los 20 segundos.

NOTA PARA PADRES

Los labios deben permanecer relajados. Evitar apretar dientes o mandíbula, inflar excesivamente las mejillas o forzar la respiración. Si no logra inicialmente los 20 segundos, registrar cuánto consigue sin forzar e intentar progresar gradualmente.

DESAFÍO DE MEMORIA A LARGO PLAZO

Esta actividad comienza ANTES de todos los ejercicios y termina DESPUÉS de completar toda la rutina.

La idea es introducir información al inicio y solicitar su evocación después de un intervalo ocupado por las tareas anteriores.

ANTES DE COMENZAR

La mamá, papá o cuidador le entrega al niño información para recordar. No debe escribirla ni volver a repetirla durante la rutina.

Realizar estas 5 tareas de memoria:

1. **Tres objetos:** por ejemplo: llave – cuchara – mochila.
2. **Tres frutas:** por ejemplo: manzana – frutilla – plátano. Otras opciones pueden ser pera, naranja, kiwi, sandía, durazno o uva.
3. **Tres números:** elegir tres números diferentes. Por ejemplo: 3 – 6 – 7. También pueden utilizarse combinaciones como 2 – 5 – 9 o 1 – 4 – 8.
4. **Tres animales:** por ejemplo: perro – elefante – jirafa. También pueden utilizarse gato, caballo, león, tigre, conejo, mono, tortuga, etc.
5. **Secuencia combinada:** entregar una combinación de categorías, por ejemplo: pelota – naranja – 4 – caballo. Al finalizar tendrá que recordar los cuatro elementos y sus categorías.

DESPUÉS DE TERMINAR TODA LA RUTINA

No entregar pistas inicialmente. Pedir que recuerde la información en un orden diferente al utilizado al comienzo:

1. **Animales:** debe recordar los tres animales.
2. **Números:** debe decirlos de mayor a menor. Por ejemplo, si al comienzo recibió 3 – 6 – 7, ahora debe responder 7 – 6 – 3.
3. **Frutas:** debe recordar las tres frutas manteniendo exactamente el orden en que fueron entregadas inicialmente.
4. **Objetos:** recordar los tres objetos entregados al comienzo.
5. **Secuencia combinada:** recuperar los elementos de la última tarea y, como desafío adicional, intentar decirlos en orden inverso

NOTA PARA PADRES

No corregir inmediatamente ni entregar la respuesta. Dar unos segundos para que el niño intente recuperar la información por sí mismo. Registrar cuántos elementos recordó correctamente para comparar su desempeño con las siguientes sesiones.

Una precisión: si esto se presenta como material clínico, yo lo llamaría “**ejercicio de memoria diferida**” o “**evocación diferida**”, más que “**memoria a largo plazo**”. El intervalo dentro de una misma rutina evalúa/entrena principalmente la capacidad de retener y recuperar información después de una demora; llamarlo directamente memoria a largo plazo sería una afirmación neurocognitiva más amplia de lo que este ejercicio permite establecer.

¿QUÉ BUSCAMOS CON LOS EJERCICIOS DE MEMORIA?

Esta parte de la rutina no está incorporada al azar. Mientras realizamos los ejercicios de motricidad orofacial, también podemos sumar un pequeño desafío cognitivo: **recibir información, mantenerla mientras hacemos otra actividad y recuperarla algunos minutos después.**

Cuando el niño recibe al comienzo palabras, frutas, animales o números y debe recordarlos al finalizar, trabajamos principalmente procesos de **codificación, mantenimiento y recuperación de la información**. En estas tareas participan redes cerebrales que incluyen el **hipocampo y estructuras del lóbulo temporal medial**, fundamentales para la formación de nuevos recuerdos, junto con regiones de la **corteza prefrontal**, involucradas en atención, organización, memoria de trabajo y estrategias de recuperación.

El ejercicio se vuelve más desafiante cuando no pedimos simplemente repetir. Por ejemplo, recordar 3-6-7 y posteriormente responder 7-6-3 requiere recuperar la información y además manipularla mentalmente, aumentando la participación de los sistemas de memoria de trabajo y control ejecutivo.

Cerebro en acción

Durante nuestros ejercicios de memoria

Cuando tu hijo/a recibe información, la mantiene mientras realiza otra actividad y la recupera después, se activan diferentes áreas del cerebro que trabajan en conjunto.

Corteza prefrontal

Planifica, organiza y mantiene la información en mente.



Atención



Memoria de trabajo



Organización



Estrategias de recuperación



Control ejecutivo

Lóbulo temporal medial

Participa en la formación y consolidación de nuevos recuerdos.

Hipocampo

Es clave para la formación de nuevos recuerdos y para recuperar la información después de un tiempo.



Estas regiones trabajan en red para que tu hijo/a pueda escuchar, recordar, organizar y recuperar la información.

“Un cerebro que aprende hoy, construye más oportunidades mañana”



Proceso de la memoria en nuestros ejercicios



1. Codificación

La información ingresa y se procesa.



2. Mantenimiento

Se mantiene en mente mientras se realizan otras actividades.



3. Consolidación

Las redes cerebrales fortalecen la información.



4. Recuperación

Se evoca después de un intervalo de tiempo.

— Movemos la lengua, estimulamos el cerebro, potenciamos su desarrollo. —



SALUD
HABLA
UNA COMUNIDAD
MEJOR

¿QUÉ “VENTANA” APROVECHAMOS?

Durante la rutina generamos intencionalmente un **intervalo de retención con interferencia**: el niño recibe la información al comienzo, luego dirige su atención hacia palabras, frases y ejercicios motores y, varios minutos después, debe recuperarla.

Por eso hablamos de **evocación diferida**. No estamos afirmando que unos minutos de ejercicio desarrollen por sí solos la memoria a largo plazo. Estamos creando una pequeña ventana entre **codificación → intervalo → recuperación**, que permite practicar el paso desde mantener información inmediatamente disponible hacia recuperarla después de una demora.

Además, pedir al niño que recuerde la información **sin volver a verla** incorpora el principio de *retrieval practice* o **práctica de recuperación**: el cerebro debe buscar activamente la información almacenada en lugar de limitarse a reconocerla.

¿POR QUÉ CAMBIAMOS EL ORDEN?

Al finalizar, aumentamos progresivamente la demanda cognitiva:

Animal → números en orden inverso → frutas en su orden original.

Así no trabajamos únicamente repetición. Incorporamos atención sostenida, memoria de trabajo, evocación diferida, secuenciación, manipulación mental, control ejecutivo y focalización

Por ejemplo:

Inicio: 3 – 6 – 7 Final: 7 – 6 – 3

El niño primero debe recordar qué números recibió, conservar los tres elementos y después reorganizarlos antes de responder.

NOTA PARA PADRES

Esta actividad complementa la rutina orofacial con un desafío cognitivo: **escuchar, retener, organizar y recordar** información mientras se realizan otros ejercicios.

Más que repetir palabras y mover la lengua, buscamos integrar función **orofacial, articulación, respiración, atención, memoria y control ejecutivo**, de forma progresiva y adaptada a cada niño.

Pequeños hábitos, grandes cambios.



La constancia diaria es la clave. diez a veinte 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.

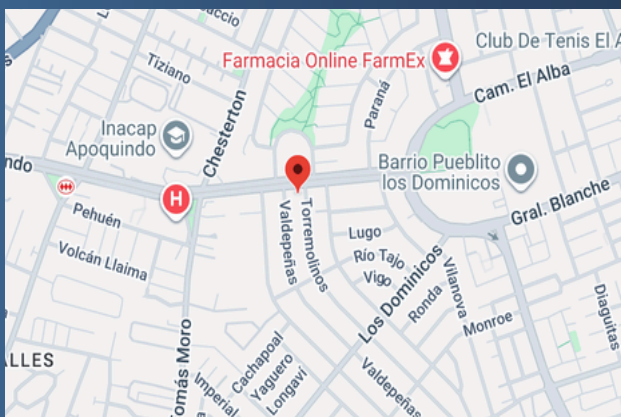
Tu sonrisa y tu salud son nuestra prioridad.

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

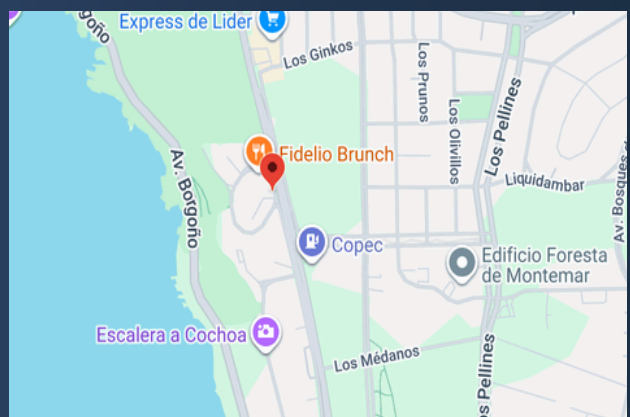
[Mail](mailto:contacto@dr cristianmartinez.cl): contacto@dr cristianmartinez.cl

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!

