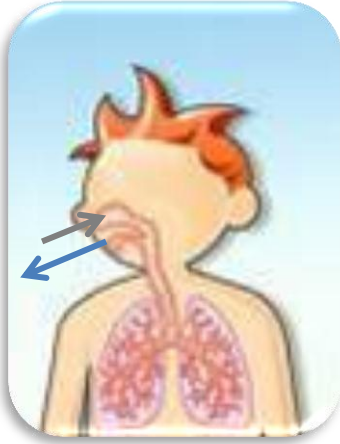


**EXERCICIS PER A EXERCITAR LA FUNCIÓ RESPIRATORIA I LA MOTRICITAT BUCAL**  
**EJERCICIOS PARA EJERCITAR LA FUNCIÓN RESPIRATORIA Y LA MOTRICIDAD BUCAL**

**1.- BUFAR// SOPLAR**

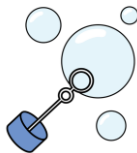


Es tracta d'agafar l'aire pel nas, si és possible, i treure'l per la boca. Si costa inspirar pel nas, s'accepta la inspiració d'aire per la boca.

*Se trata de tomar aire por la nariz, si es posible, y sacar-lo por la boca. Si cuesta inspirar por la nariz, se acepta la inspiración de aire por la boca.*

Activitats autònomes o semi-autònomes, segons el noi/a

*Actividades autónomas o semi-autónomas según el chic@*



Espelmes d'aniversari  
 Velas de cumpleaños



Bufar boletes de paper  
 amb o sense canyeta  
*Soplar bolitas de papel  
 con o sin pajita*

Bufar una mica de  
 farina, sobre la taula,  
 amb o sense canyeta  
*Soplar un poco de  
 harina sobre la mesa  
 con o sin pajita*

Bufar pilotes de ping-pong, de  
 llana, de suro... i plomes de  
 mona o una tiqueta de paper  
*Soplar pelotitas de ping-pong,  
 de lana, corcho...y plumas de  
 mona o una tira de papel*



### 2.- MOURE LA LLENGUA// MOVER LA LENGUA

Alguns/es poden necessitar mirall per fer tots /alguns els moviments

Algun@s pueden necesitar espejo para hacer todos o algunos movimientos



Es tracta d'incitar el desplaçament de la llengua, desplaçant el xupa-xups o similar:

- Cap a les comissures dels llavis com es veu a la foto
- A dos punts al canal entre llavi superior i el nas
- A dos punts entre el llavi inferior i el nas
- Recorre els llavis seguint el caramel per tots dos llavis, començant pel que li sigui més fàcil

*Se trata de incitar el desplazamiento de la lengua al desplazar el chupa-chups o similar:*

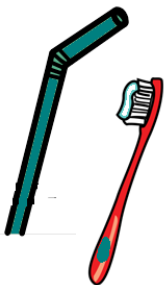
- *hacia las comisuras de los labios como se ve en la foto*
- *a dos puntos del canal entre labio superior y la nariz*
- *a dos puntos entre el labio inferior y la nariz*
- *recorrer los labios siguiendo el caramelo por los dos, empezando por el que le sea más fácil*



Incrementar la força de la mossegada, afavoridora de la masticació, per ambdós costats (molars) i la part central (incisius). Es pot fer servir canyetes de beure de diferents gruixos, per posar a tots tres punts, o la part amb goma del mànec d'un raspall de dents.

**Com fer-ho:** Es col·loca la canyeta o el mànec paral·lel als molars, primer d'un costat, i se li demana al noi/a que tibi amb la mà cap enfora, sense desplaçar el cap (si no pot fer-ho, tira l'adult mirant no arrossegar també el cap del noi/a). La mateixa operació es fa amb els queixals de l'altra banda i amb els incisius.

Si el noi/a mastega generalment de forma funcional, sense perill d'ennuegar-se, també es pot fer amb una xuxe allargada i una mica dura.

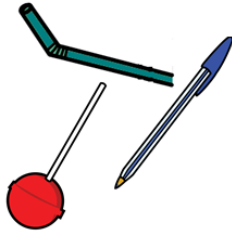


*Incrementar la fuerza de la mordida, favorecedora de la masticación, por ambos lados (molares) y la parte central (incisivos). Se pueden usar cañitas de beber de diferentes grosores, para ponerlas en los tres puntos, o la parte con goma del mango de un cepillo de dientes.*

**Cómo hacerlo:** *Se coloca la cañita o el mango paralelos a las muelas, primero de un lado, y se le pide al chic@ que tire con la mano hacia fuera, sin desplazar la cabeza (si no puede, tira el adulto, procurando no desplazar también la cabeza del chic@). La misma operación se realiza en el otro lado y con los incisivos. Si el chic@ mastica generalmente de forma funcional sin peligro de atragantarse, también se puede usar una chuche alargada y un poco dura.*



### 3.- JUNTAR ELS LLAVIS// JUNTAR LOS LABIOS



Es tracta de mantenir un xupa-xups amb la boca tancada, mantenint els llavis en contacte i mentre es va empassant la saliva. També es pot retenir amb els llavis una canyeta o el tub d'un bolígraf, per ex. Ajuda a tonificar els llavis afavorint la respiració nasal i la deglució de la saliva amb la boca tancada, i així reduir el baveig. Si es posa qualsevol d'aquests elements a la part central dels llavis, i s'estira una mica, ajuda a arrufar els llavis.

*Se trata de mantener un chupa-chups con la boca cerrada, manteniendo los labios en contacto y tragando la saliva mientras. También se puede retener con los labios una cañita o el tubo de un bolígrafo, por ej.*

*Ayuda a tonificar los labios, favoreciendo la respiración nasal y la deglución de saliva con la boca cerrada, y así reducir el babeo.*

*Si se pone cualquiera de estos tres elementos en la parte central de los labios, y se estira un poco, ayuda a fruncir los labios*