

# Rutina diaria de ejercicios miofuncionales y faciales

## Mañana

### 1. Ejercicio de respiración nasal (5 minutos)

Inhala y exhala lentamente por la nariz, asegurándote de que el aire llegue al abdomen. Hazlo 10 veces.

### 2. Movimientos de la lengua (3 minutos)

Mueve la lengua hacia arriba, abajo, derecha e izquierda, tocando el paladar y las mejillas. Haz 10 repeticiones en cada dirección.

### 3. Tragar sin mover la lengua hacia adelante (3 minutos)

Practica tragar sin que la lengua toque los dientes delanteros, asegurándote de mantenerla en una posición más posterior. Haz 10 tragos conscientes.

### 4. Fortalecimiento labial: Inflar las mejillas (3 minutos)

Llena tus mejillas de aire y mantenlas infladas durante 10 segundos. Luego desinfla lentamente. Repite 5 veces.

### 5. Mantener la lengua en el paladar (5 minutos)

Con la boca cerrada, coloca la punta de la lengua en el paladar, justo detrás de los dientes superiores. Mantén la posición durante 10 segundos y repite 10 veces.

## Noche

### 1. Ejercicio de movilidad lingual avanzado (5 minutos)

Realiza movimientos circulares con la lengua, tocando el paladar, los dientes y las mejillas. Repite el movimiento 10 veces en cada dirección.

### 2. Ejercicio de mandíbula (5 minutos)

Abre la boca lentamente hasta donde puedas, mantén la posición por 5 segundos y luego ciérrala suavemente. Repite 10 veces.

### 3. Sonrisa amplia y relajación (3 minutos)

Haz una sonrisa amplia durante 10 segundos y luego relaja los músculos faciales. Repite 10 veces.

#### **4. Relajación de la lengua (5 minutos)**

Coloca la lengua en el paladar y respira profundamente, manteniendo la postura relajada durante 10 segundos. Repite 10 veces.

#### **5. Ejercicio de presión labial (3 minutos)**

Cierra los labios con suavidad y luego aplica una ligera presión, manteniendo los labios cerrados durante 10 segundos. Repite 10 veces.

#### **6. Tragar conscientemente (3 minutos)**

Practica tragar manteniendo la lengua en el paladar y los dientes ligeramente juntos, sin empujar la lengua hacia adelante. Haz 10 tragos.

#### **7. Respiración nasal para dormir (5 minutos)**

Haz respiraciones lentas y profundas por la nariz, asegurándote de que el aire llegue a tu abdomen.