



**SE**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

**ACTIVIDADES EN CASA**  
**EDUCACIÓN ESPECIAL**



# **EJERCICIOS DE ARTICULACIÓN**

## EDUCACIÓN ESPECIAL



## ¿QUÉ SON LAS PRAXIAS BUCOFONATORIAS Y PARA QUÉ SIRVEN?

Los **órganos bucofonatorios** son los órganos que intervienen en el habla: lengua, labios, mejillas, mandíbula... Estos órganos, no dejan de ser músculos, y, como todos los músculos, necesitan tener una tonicidad, agilidad, movilidad y fuerza adecuadas. Por ello, la realización de actividades y ejercicios en los que se trabajen la **tonicidad y movilidad** de estos órganos que intervienen en la producción de los fonemas (de los sonidos del habla), son de gran importancia. Tengamos en cuenta, que, para hablar, debemos ser capaces de tener gran agilidad en la lengua, por ejemplo, para una buena pronunciación de la [rr], necesitamos hacer la suficiente fuerza, para hacerla vibrar... Por eso, debemos trabajar todos estos órganos fonoarticulatorios: labios, lengua, músculos maseteros (se observan al apretar los molares), músculos buccinadores (las mejillas). Los diferentes ejercicios que se pueden realizar para llevar a cabo una correcta realización articularia, se llaman **praxias**.

### ¿Qué ejercicios puedo realizar con mi hijo para que articule correctamente?

Aquí un listado de diferentes ejercicios, que nos ayudarán a su hijo a mejorar, aumentar y conseguir una buena tonicidad, movilidad y fuerza. Vamos a diferenciar las praxias, según el órgano que vayamos a trabajar:

#### **PRAXIAS LABIALES**

- Colocar los labios en posición de beso y sonrisa, con los labios juntos.
- Esconder los labios y sacarlos en posición de reposo.
- Lamer el labio superior con el inferior. Repetir en sentido inverso.
- Mover los labios hacia derecha e izquierda. Luego, sólo comisuras.
- Imitar la posición labial de las vocales.
- Hacer vibrar los labios.
- Labios atrás y adelante, como si dijeras las vocales "a-o".
- Labios atrás y adelante, como si dijeras las vocales "e-u".

#### **PRAXIAS LINGUALES**

- Sacar y meter la lengua, manteniendo la boca abierta.
- Mover la lengua arriba y abajo.
- Mover la lengua de un lado a otro, tocando las comisuras.
- Empujar con la punta de la lengua una mejilla y luego la otra.
- Mover la lengua arriba y abajo, detrás de los incisivos superior e inferior.
- Lamer con la punta de la lengua el labio superior en ambas direcciones. Repetir el ejercicio con el labio inferior.
- Lamer alternativamente el labio superior e inferior con movimiento rotatorio amplio.
- Con la boca entreabierta, dejar la lengua ancha y relajada. Después, estrecha y tensa.
- Realizar chasquidos linguales.
- Colocar la lengua en posición de canutillo.
- Doblar la lengua arriba, entre los dientes. Doblar la lengua abajo, entre los dientes.

#### **PRAXIAS MANDIBULARES**

- Abrir y cerrar la boca lenta y rápidamente.
- Abrir la boca despacio y cerrarla deprisa.
- Abrir la boca deprisa y cerrarla despacio.
- Masticar.
- Mover la mandíbula inferior de un lado a otro.
- Con los dientes superiores, morder el labio inferior.
- Con los dientes inferiores, morder el labio superior.

#### **PRAXIAS DE MEJILLAS**

- Inflar las dos mejillas con aire, manteniéndolo.
- Aspirar las dos mejillas.
- Inflar una y otra mejilla con aire, alternativamente.

#### **PRAXIAS DEL VELO DEL PALADAR**

- Toser.
- Hacer gárgaras sin agua.
- Aspiraciones profundas, expulsando el aire por la nariz.
- Bostezar.

Aquí están algunas imágenes que sirven como ejemplo:



PRAXIAS LABIALES		
CERRAR LA BOCA	ABRIR LA BOCA	SONREIR
HINCHAR LAS MEJILLAS	ENSEÑAR LOS DIENTES	BESAR
MORDER LABIO SUPERIOR	MORDER LABIO INFERIOR	MOVER LABIOS

PRAXIAS LINGUALES		
SACAR LA LENGUA	TOCAR LA NARIZ	TOCAR EL PALADAR
LENGUA DE LADO	RELAMER LABIO INFERIOR	RELAMER LABIO SUPERIOR
CHASQUEAR LA LENGUA	LAMER UN HELADO	LENGUA DENTRO DE BOCA



PRAXIAS FACIALES		
HACER UN GUIÑO	BOSTEZAR	DORMIR
GRITAR	ENFADADO	LLORAR
REIR	SUSTO	

También puede apoyarse en videos de Youtube, buscando PRAXIAS BUCOFONATORIAS PARA NIÑOS, hay videos llamativos que motivarán más al niño a realizar los ejercicios.

Papitos: Por favor hacer estos ejercicios todos los días con su hijo (a) para que pronuncie mejor sus palabras. Tengamos paciencia y trabajemos con mucho amor.

Para cualquier duda o para brindarle más estrategias para estimular el lenguaje de su hijo, puede comunicarse vía whatsapp.



**SE**

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

---

**GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA**