

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



### **HOME PROGRAM: Multiple Version of Oral Motor Exercise HEPs (Beginning and Advanced ABC Versions)**

Establishing a home exercise program for oral motor involvement can be an important part of a swallowing therapy program.

[Nicespeechlady.com](https://www.nicespeechlady.com) has included in this resource several HEPs, including:

- **HOME PROGRAM: Beginning Oral-Motor Exercises, Swallowing Version A**
- **HOME PROGRAM: Beginning Oral-Motor Exercises, Swallowing Version B**
- **HOME PROGRAM: Beginning Oral-Motor Exercises, Swallowing Version C**
  
- **HOME PROGRAM: Advanced Oral-Motor Exercises, Swallowing Version A**
- **HOME PROGRAM: Advanced Oral-Motor Exercises, Swallowing Version B**
- **HOME PROGRAM: Advanced Oral-Motor Exercises, Swallowing Version C**

Clinicians can choose to print each letter form individually through setting preferences, as this resource includes all HEPs in totality.

Spanish versions are available as well as a part of this resource.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



## **HOME PROGRAM: Beginning Oral-Motor Exercises, Swallowing Version A**

Set time aside for oral-motor exercises each day. Take care to allow enough time to not rush through these exercises, but to perform them as accurately as described as possible. Oral-motor exercises involve fine-motor skills, so precision is important. These exercises will aid in building strength, increased range of motion and improved coordination for swallowing.

### **Instructions:**

- Perform these exercises once a day.
- Sit in front of a mirror that allows for a good view of the mouth area.
- Take short breaks and moisten your mouth as indicated.

---

### **TONGUE EXERCISES**

#### SLOWLY:

Stick your tongue forward as far as possible, relax your tongue. Repeat X 10.

Move your tongue from side to side. Repeat X 10.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Repeat X 10.

Point your tongue toward your chin, then relax your tongue. Repeat X 10.

#### LONG HOLDS:

Stick your tongue forward as far as possible. Hold for 20 seconds.

Move your tongue to one side and hold it. Hold for 20 seconds.

Move your tongue to the other side. Hold for 20 seconds.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Hold for 20 seconds.

Point your tongue toward your chin, then relax your tongue. Hold for 20 seconds.

#### FAST AS POSSIBLE:

Stick out your tongue forwards as far as possible, then relax your tongue. Perform for 20 seconds straight, fast.

Move your tongue from side to side. Perform for 20 seconds straight, fast.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Perform for 20 seconds straight, fast.

Point your tongue toward your chin. Perform for 20 seconds straight, fast.

### **LIP EXERCISES**

#### SLOWLY:

Smile, relax your mouth. Repeat X 10.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Repeat X 10.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth X 10.

#### LONG HOLDS:

Smile for a 20 second hold, relax your mouth.

Pucker your lips like a kiss for a 20 second hold.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**FAST AS POSSIBLE:**

Smile, then relax your mouth. Perform for 20 seconds straight.  
Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Perform for 20 seconds straight.  
Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth. Perform for 20 seconds straight.

**JAW EXERCISES**

**SLOWLY:**

Close your mouth. Then, open your jaw fully. Repeat X 10.  
Open your jaw fully. Then, close your mouth. Repeat X 10.  
Open your jaw fully. Alternate the jaw in side motions. Repeat X 10.  
Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips. Repeat X 10.

**LONG HOLDS:**

Open your mouth fully and hold it for 20 seconds.  
Close your mouth fully and hold it for 20 seconds.  
Open your jaw fully and move the jaw in one side motion, hold for 20 seconds.  
Open your jaw fully and move the jaw to the other side motion, hold for 20 seconds.  
Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips, hold for 20 seconds.

**FAST AS POSSIBLE:**

Open your jaw fully, then close it fully, repeating. Perform for 20 seconds straight.  
Alternate the jaw in side motions. Perform for 20 seconds straight.  
Keeping your jaw open, repeatedly round you lips and relax for 20 seconds straight.

**ADDITIONAL EXERCISES ASSIGNED**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



## **HOME PROGRAM: Beginning Oral-Motor Exercises, Swallowing Version B**

Set time aside for oral-motor exercises each day. Take care to allow enough time to not rush through these exercises, but to perform them as accurately as described as possible. Oral-motor exercises involve fine-motor skills, so precision is important. These exercises will aid in building strength, increased range of motion and improved coordination for swallowing.

### **Instructions:**

- Perform these exercises once a day.
- Sit in front of a mirror that allows for a good view of the mouth area.
- Take short breaks and moisten your mouth as indicated.

---

### **TONGUE EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Stick your tongue forward as far as possible, relax your tongue. Repeat X 20.

Move your tongue from side to side. Repeat X 20.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Repeat X 20.

Point your tongue toward your chin, then relax your tongue. Repeat X 20.

#### **LONG HOLDS:**

Stick your tongue forward as far as possible. Hold for 40 seconds.

Move your tongue to one side and hold it. Hold for 40 seconds.

Move your tongue to the other side. Hold for 40 seconds.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Hold for 40 seconds.

Point your tongue toward your chin, then relax your tongue. Hold for 40 seconds.

#### **FAST AS POSSIBLE:**

Stick out your tongue forwards as far as possible, then relax your tongue. Perform for 40 seconds straight, fast.

Move your tongue from side to side. Perform for 40 seconds straight, fast.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Perform for 40 seconds straight, fast.

Point your tongue toward your chin. Perform for 40 seconds straight, fast.

### **LIP EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Smile, relax your mouth. Repeat X 20.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Repeat X 20.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth X 20.

#### **LONG HOLDS:**

Smile for a 40 second hold, relax your mouth.

Pucker your lips like a kiss for a 40 second hold.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**FAST AS POSSIBLE:**

Smile, then relax your mouth. Perform for 40 seconds straight.  
Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Perform for 40 seconds straight.  
Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth. Perform for 40 seconds straight.

**JAW EXERCISES**

**SLOWLY:**

Close your mouth. Then, open your jaw fully. Repeat X 20.  
Open your jaw fully. Then, close your mouth. Repeat X 20.  
Open your jaw fully. Alternate the jaw in side motions. Repeat X 20.  
Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips. Repeat X 20.

**LONG HOLDS:**

Open your mouth fully and hold it for 40 seconds.  
Close your mouth fully and hold it for 40 seconds.  
Open your jaw fully and move the jaw in one side motion, hold for 40 seconds.  
Open your jaw fully and move the jaw to the other side motion, hold for 40 seconds.  
Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips, hold for 40 seconds.

**FAST AS POSSIBLE:**

Open your jaw fully, then close it fully, repeating. Perform for 40 seconds straight.  
Alternate the jaw in side motions. Perform for 40 seconds straight.  
Keeping your jaw open, repeatedly round you lips and relax for 40 seconds straight.

**ADDITIONAL EXERCISES ASSIGNED**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



## **HOME PROGRAM: Beginning Oral-Motor Exercises, Swallowing Version C**

Set time aside for oral-motor exercises each day. Take care to allow enough time to not rush through these exercises, but to perform them as accurately as described as possible.

Oral-motor exercises involve fine-motor skills, so precision is important. These exercises will aid in building strength, increased range of motion and improved coordination for swallowing.

### **Instructions:**

- Perform these exercises once a day.
- Sit in front of a mirror that allows for a good view of the mouth area.
- Take short breaks and moisten your mouth as indicated.

---

### **TONGUE EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Stick your tongue forward as far as possible, relax your tongue. Repeat X 30.

Move your tongue from side to side. Repeat X 30.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Repeat X 30.

Point your tongue toward your chin, then relax your tongue. Repeat X 30.

#### **LONG HOLDS:**

Stick your tongue forward as far as possible. Hold for 60 seconds.

Move your tongue to one side and hold it. Hold for 60 seconds.

Move your tongue to the other side. Hold for 60 seconds.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Hold for 60 seconds.

Point your tongue toward your chin, then relax your tongue. Hold for 60 seconds.

#### **FAST AS POSSIBLE:**

Stick out your tongue forwards as far as possible, then relax your tongue. Perform for 60 seconds straight, fast.

Move your tongue from side to side. Perform for 60 seconds straight, fast.

Elevate your tongue toward your nose, then relax your tongue. Perform for 60 seconds straight, fast.

Point your tongue toward your chin. Perform for 60 seconds straight, fast.

### **LIP EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Smile, relax your mouth. Repeat X 30.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Repeat X 30.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth X 30.

#### **LONG HOLDS:**

Smile for a 60 second hold, relax your mouth.

Pucker your lips like a kiss for a 60 second hold.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**FAST AS POSSIBLE:**

Smile, then relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth. Perform for 60 seconds straight.

**JAW EXERCISES**

**SLOWLY:**

Close your mouth. Then, open your jaw fully. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Then, close your mouth. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Alternate the jaw in side motions. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion, opposite direction. Repeat X 30.

**LONG HOLDS:**

Open your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Close your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw in one side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw to the other side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips, hold for 60 seconds.

**FAST AS POSSIBLE:**

Open your jaw fully, then close it fully, repeating. Perform for 60 seconds straight.

Alternate the jaw in side motions rapidly. Perform for 60 seconds straight.

Keeping your jaw open, repeatedly round you lips and relax for 60 seconds straight.

Move your jaw in a rotary chew motion rapidly for 60 seconds straight.

Move your jaw in the opposite rotary chew direction, for 60 seconds straight.

**ADDITIONAL EXERCISES ASSIGNED**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



### **HOME PROGRAM: Advanced Oral-Motor Exercises, Swallowing Version A**

Set time aside for oral-motor exercises each day. Take care to allow enough time to not rush through these exercises, but to perform them as accurately as described as possible. Oral- motor exercises involve fine-motor skills, so precision is important. These exercises will aid in building strength, increased range of motion and improved coordination for swallowing.

#### **Instructions:**

- Sit in front of a mirror that allows for a good view of the mouth area.
- Take short breaks and moisten your mouth as indicated.
- A tongue depressor is needed for this list of oral motor exercises.
- Perform these exercises twice a day.

---

### **TONGUE EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Stick your tongue forward as far as possible against the tongue blade. Repeat X 15.

Move your tongue to one side. Provide tongue blade resistance. Repeat X 15

Move your tongue to the other side. Provide tongue blade resistance. Repeat X 15.

Elevate your tongue toward your nose with tongue blade resistance. Repeat X 15.

Point your tongue toward your chin with tongue blade resistance. Repeat X 15.

Move your tongue in a circle motion all around your mouth. Repeat X 30.

#### **LONG HOLDS:**

Stick your tongue forward with tongue blade resistance for 30 seconds.

Move your tongue to one side. Provide tongue blade resistance for 30 seconds.

Move your tongue to the other side, provide tongue blade resistance for 30 seconds.

Elevate your tongue toward your nose with tongue blade resistance for 30 seconds.

Point your tongue toward your chin with tongue blade resistance for 30 seconds.

#### **FAST AS POSSIBLE:**

Stick your tongue against the tongue blade and relax rapidly for 30 seconds.

Move your tongue to one side, use tongue blade resistance/relax for 30 seconds.

Move your tongue to the other side, use resistance/relax for 30 seconds.

Elevate your tongue toward nose with tongue blade resistance/relax or 30 seconds.

Point your tongue toward your chin with resistance/relax for 30 seconds.

Move your tongue in a circle motion all around your mouth. Repeat for 60 seconds.

### **LIP EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Smile, relax your mouth. Repeat X 30.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Repeat X 30.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth X 30.



SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**LONG HOLDS:**

Smile for a 60 second hold, relax your mouth.

Pucker your lips like a kiss for a 60 second hold.

**FAST AS POSSIBLE:**

Smile, then relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth. Perform for 60 seconds straight.

**JAW EXERCISES**

**SLOWLY:**

Close your mouth. Then, open your jaw fully. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Then, close your mouth. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Alternate the jaw in side motions. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion, opposite direction. Repeat X 30.

**LONG HOLDS:**

Open your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Close your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw in one side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw to the other side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips, hold for 60 seconds.

**FAST AS POSSIBLE:**

Open your jaw fully, then close it fully, repeating. Perform for 60 seconds straight.

Alternate the jaw in side motions rapidly. Perform for 60 seconds straight.

Keeping your jaw open, repeatedly round you lips and relax for 60 seconds straight.

Move your jaw in a rotary chew motion rapidly for 60 seconds straight.

Move your jaw in the opposite rotary chew direction, for 60 seconds straight.

**ADDITIONAL EXERCISES ASSIGNED**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



## **HOME PROGRAM: Advanced Oral-Motor Exercises, Swallowing Version B**

Set time aside for oral-motor exercises each day. Take care to allow enough time to not rush through these exercises, but to perform them as accurately as described as possible. Oral-motor exercises involve fine-motor skills, so precision is important. These exercises will aid in building strength, increased range of motion and improved coordination for swallowing.

### **Instructions:**

- Sit in front of a mirror that allows for a good view of the mouth area.
- Take short breaks and moisten your mouth as indicated.
- A tongue depressor is needed for this list of oral motor exercises.
- Perform these exercises twice a day.

---

### **TONGUE EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Stick your tongue forward as far as possible against the tongue blade. Repeat X 30.

Move your tongue to one side. Provide tongue blade resistance. Repeat X 30.

Move your tongue to the other side. Provide tongue blade resistance. Repeat X 30.

Elevate your tongue toward your nose with tongue blade resistance. Repeat X 30.

Point your tongue toward your chin with tongue blade resistance. Repeat X 30.

Move your tongue in a circle motion all around your mouth. Repeat X 30.

#### **LONG HOLDS:**

Stick your tongue forward with tongue blade resistance for 45 seconds.

Move your tongue to one side. Provide tongue blade resistance for 45 seconds.

Move your tongue to the other side, provide tongue blade resistance for 45 seconds.

Elevate your tongue toward your nose with tongue blade resistance for 45 seconds.

Point your tongue toward your chin with tongue blade resistance for 45 seconds.

#### **FAST AS POSSIBLE:**

Stick your tongue against the tongue blade and relax rapidly for 45 seconds.

Move your tongue to one side, use tongue blade resistance/relax for 45 seconds.

Move your tongue to the other side, use resistance/relax for 45 seconds.

Elevate your tongue toward nose with tongue blade resistance/relax or 45 seconds.

Point your tongue toward your chin with resistance/relax for 45 seconds.

Move your tongue in a circle motion all around your mouth. Repeat for 60 seconds.

### **LIP EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Smile, relax your mouth. Repeat X 30.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Repeat X 30.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth X 30.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**LONG HOLDS:**

Smile for a 60 second hold, relax your mouth.

Pucker your lips like a kiss for a 60 second hold.

**FAST AS POSSIBLE:**

Smile, then relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth. Perform for 60 seconds straight.

**JAW EXERCISES**

**SLOWLY:**

Close your mouth. Then, open your jaw fully. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Then, close your mouth. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Alternate the jaw in side motions. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion, opposite direction. Repeat X 30.

**LONG HOLDS:**

Open your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Close your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw in one side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw to the other side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips, hold for 60 seconds.

**FAST AS POSSIBLE:**

Open your jaw fully, then close it fully, repeating. Perform for 60 seconds straight.

Alternate the jaw in side motions rapidly. Perform for 60 seconds straight.

Keeping your jaw open, repeatedly round you lips and relax for 60 seconds straight.

Move your jaw in a rotary chew motion rapidly for 60 seconds straight.

Move your jaw in the opposite rotary chew direction, for 60 seconds straight.

**ADDITIONAL EXERCISES ASSIGNED**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



## **HOME PROGRAM: Advanced Oral-Motor Exercises, Swallowing Version C**

Set time aside for oral-motor exercises each day. Take care to allow enough time to not rush through these exercises, but to perform them as accurately as described as possible. Oral-motor exercises involve fine-motor skills, so precision is important. These exercises will aid in building strength, increased range of motion and improved coordination for swallowing.

### **Instructions:**

- Sit in front of a mirror that allows for a good view of the mouth area.
- Take short breaks and moisten your mouth as indicated.
- A tongue depressor is needed for this list of oral motor exercises.
- Perform these exercises twice a day.

---

### **TONGUE EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Stick your tongue forward as far as possible against the tongue blade. Repeat X 30.

Move your tongue to one side. Provide tongue blade resistance. Repeat X 30.

Move your tongue to the other side. Provide tongue blade resistance. Repeat X 30.

Elevate your tongue toward your nose with tongue blade resistance. Repeat X 30.

Point your tongue toward your chin with tongue blade resistance. Repeat X 30.

Move your tongue in a circle motion all around your mouth. Repeat X 30.

#### **LONG HOLDS:**

Stick your tongue forward with tongue blade resistance for 45 seconds.

Move your tongue to one side. Provide tongue blade resistance for 60 seconds.

Move your tongue to the other side, provide tongue blade resistance for 60 seconds.

Elevate your tongue toward your nose with tongue blade resistance for 60 seconds.

Point your tongue toward your chin with tongue blade resistance for 60 seconds.

#### **FAST AS POSSIBLE:**

Stick your tongue against the tongue blade and relax rapidly for 60 seconds.

Move your tongue to one side, use tongue blade resistance/relax for 60 seconds.

Move your tongue to the other side, use resistance/relax for 60 seconds.

Elevate your tongue toward nose with tongue blade resistance/relax or 60 seconds.

Point your tongue toward your chin with resistance/relax for 60 seconds.

Move your tongue in a circle motion all around your mouth. Repeat for 60 seconds.

### **LIP EXERCISES**

#### **SLOWLY:**

Smile, relax your mouth. Repeat X 30.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Repeat X 30.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth X 30.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**LONG HOLDS:**

Smile for a 60 second hold, relax your mouth.

Pucker your lips like a kiss for a 60 second hold.

**FAST AS POSSIBLE:**

Smile, then relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Pucker your lips like a kiss, relax your mouth. Perform for 60 seconds straight.

Smile, then pucker your lips like a kiss. Repeat back and forth. Perform for 60 seconds straight.

**JAW EXERCISES**

**SLOWLY:**

Close your mouth. Then, open your jaw fully. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Then, close your mouth. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Alternate the jaw in side motions. Repeat X 30.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion. Repeat X 30.

Move your jaw in a rotary chew motion, opposite direction. Repeat X 30.

**LONG HOLDS:**

Open your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Close your mouth fully and hold it for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw in one side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully and move the jaw to the other side motion, hold for 60 seconds.

Open your jaw fully. Keeping your jaw open, round your lips, hold for 60 seconds.

**FAST AS POSSIBLE:**

Open your jaw fully, then close it fully, repeating. Perform for 60 seconds straight.

Alternate the jaw in side motions rapidly. Perform for 60 seconds straight.

Keeping your jaw open, repeatedly round you lips and relax for 60 seconds straight.

Move your jaw in a rotary chew motion rapidly for 60 seconds straight.

Move your jaw in the opposite rotary chew direction, for 60 seconds straight.

**ADDITIONAL EXERCISES ASSIGNED**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**PROGRAMA EN EL HOGAR: Versión Múltiple de PEH de Ejercicio Motor Oral (Versiones ABC de Comienzo y Avanzadas)**

Establecer un programa de ejercicio en el hogar para la participación motora oral puede ser una parte importante de un programa de terapia de deglución.

[Nicespeechlady.com](http://Nicespeechlady.com) ha incluido en este recurso varios PEH, incluso:

- PROGRAMA EN CASA: Ejercicios de Comienzo Motor-Orales, de Deglución Versión A
- PROGRAMA EN CASA: Ejercicios de Comienzo Motor-Orales, de Deglucion Versión B
- PROGRAMA EN CASA: Ejercicios de Comienzo Motor-Orales, de Deglución Versión C
  
- PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Avanzados Motor-Orales, de Deglución Versión A
- PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Avanzados Motor-Orales, de Deglución Versión B
- PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Avanzados Motor-Orales, de Deglución Versión C

Los médicos pueden optar por imprimir cada formulario de carta individualmente a través de establecer preferencias, ya que este recurso incluye todos los PEH en su totalidad.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_



DATE: \_\_\_\_\_

### **PROGRAMA EN CASA: Ejercicios de Comienzo Motor-Orales, de Deglución, Versión A**

Reserve tiempo para ejercicios motor-orales cada día. Tenga cuidado en permitir tiempo suficiente para no apresurar estos ejercicios, sino para realizarlos lo mas exactamente posible como se describe en las instrucciones. Los ejercicios motor-orales implican habilidades motoras finas, por lo que la precisión es importante. Estos ejercicios ayudarán en la construcción de fuerza, mayor rango de movimiento y mejora la coordinación para la deglución.

#### **Instrucciones:**

- Realice estos ejercicios una vez al día.
- Siéntese frente a un espejo que permita una buena vista del area de la boca.
- Tome descansos cortos y humedezca la boca como se indica.

---

### **EJERCICIOS DE LENGUA**

#### **DESPACIO:**

Saque la lengua lo más que pueda, relaje la lengua. Repetir X 10.

Mueva su lengua de lado a lado. Repetir X 10.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Repetir X 10)

Apunte su lengua hacia su barbilla, luego relaje su lengua. Repetir X 10.

#### **TIEMPOS LARGOS:**

Saque la lengua lo más lejos posible. Sostenga por 20 segundos.

Mueva su lengua hacia un lado y sostenga. Sostenga por 20 segundos.

Mueva su lengua al otro lado. Sostenga por 20 segundos.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Mantenga por 20 segundos

Apunte su lengua hacia su barbilla, luego relaje su lengua. Mantenga por 20 segundos.

#### **TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Saque la lengua hacia adelante tanto como sea posible, luego relaje su lengua. Realizar durante 20 segundos seguidos, rápido.

Mueva su lengua de lado a lado. Realizar durante 20 segundos seguidos, rápido.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Realizar durante 20 segundos seguidos, rápido.

Apunte su lengua hacia su barbilla. Realizar durante 20 segundos seguidos, rápido.

### **EJERCICIOS DE LABIOS**

#### **DESPACIO:**

Sonría, relaje su boca. Repetir X 10.

Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Repetir X 10.

Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir X 10.

#### **TIEMPOS LARGOS:**

Sonría durante 20 segundos, relaje su boca.

Frunza los labios como un beso durante 20 segundos.

#### **TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



Sonría, luego relaje su boca. Realizar durante 20 segundos seguidos.  
Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Realizar por 20 segundos seguidos.  
Sonría, luego frunza los labios como un beso. Haga repeticiones hasta realizarlo 20 segundos seguidos.

**EJERCICIOS DE LA QUIJADA**

DESPACIO:

Cierre su boca. Luego, abra la mandíbula por completo. Repetir X 10.  
Abra su mandíbula completamente. Luego, cierre la boca. Repetir X 10.  
Abra su mandíbula completamente. Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Repetir X 10.  
Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando sus labios. Repetir X 10)

TIEMPOS LARGOS:

Abra la boca completamente y sosténgala por 20 segundos.  
Cierre completamente la boca y manténgala por 20 segundos.  
Abra la mandíbula completamente y muévala con un movimiento lateral, sostenga por 20 segundos.  
Abra la mandíbula por completo y muévala hacia el otro lado, sostenga 20 segundos  
Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando los labios, espere 20 segundos.

RAPIDO COMO POSIBLE:

Abra la mandíbula completamente, luego ciérrela completamente, repitiendolo hasta realizarlo por 20 segundos seguidos.  
Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Realizar durante 20 segundos seguidos.  
Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando repetidamente los labios y relájese durante 20 segundos seguidos.

---

**EJERCICIOS ADICIONALES ASIGNADOS**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_



## **PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Motor-Orales de Comienzo, de Deglución Versión B**

Reserve tiempo para ejercicios motor-orales cada día. Tenga cuidado en permitir tiempo suficiente para no apresurar estos ejercicios, sino para realizarlos lo mas exactamente posible como se describe en las instrucciones. Los ejercicios motor-orales implican habilidades motoras finas, por lo que la precisión es importante. Estos ejercicios ayudarán en la construcción de fuerza, mayor rango de movimiento y mejora la coordinación para la deglución.

### **Instrucciones:**

- Realice estos ejercicios una vez al día.
- Siéntese frente a un espejo que permita una buena vista del area de la boca.
- Tome descansos cortos y humedezca la boca como se indica.

---

## **EJERCICIOS DE LENGUA**

### DESPACIO:

Saque la lengua lo más que pueda, relaje la lengua. Repetir X 20.

Mueva su lengua de lado a lado. Repetir X 20.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Repetir X 20.

Apunte su lengua hacia su barbilla, luego relaje su lengua. Repetir X 20.

### TIEMPOS LARGOS:

Saque la lengua lo más lejos posible. Mantenga por 40 segundos.

Mueva su lengua hacia un lado y sostenga. Mantenga por 40 segundos.

Mueva su lengua al otro lado. Mantenga por 40 segundos.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Mantener durante 40 segundos.

Apunte su lengua hacia su barbilla, luego relaje su lengua. Mantener por 40 segundos.

### RAPIDO COMO POSIBLE:

Saque la lengua hacia adelante tanto como sea posible, luego relaje su lengua. Realizar durante 40 segundos seguidos, rápido.

Mueva su lengua de lado a lado. Realizar durante 40 segundos seguidos, rápido.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Realizar durante 40 segundos seguidos, rápido.

Apunte su lengua hacia su barbilla. Realizar durante 40 segundos seguidos, rápido.

## **EJERCICIOS DE LABIOS**

### DESPACIO:

Sonría, relaje su boca. Repetir X 20.

Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Repetir X 20.

Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir X 20.

### TIEMPOS LARGOS:

Sonría durante 40 segundos, relaje su boca.

Frunza los labios como un beso durante 40 segundos.

### TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



Sonría, luego relaje su boca. Realizar durante 40 segundos seguidos.  
Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Realizar por 40 segundos seguidos.  
Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repitalo hasta realizarlo durante 40 segundos seguidos.

**EJERCICIOS DE LA QUIJADA**

DESPACIO:

Cierre su boca. Luego, abra la mandíbula por completo. Repetir X 20.  
Abra su mandíbula completamente. Luego, cierre la boca. Repetir X 20.  
Abra su mandíbula completamente. Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Repetir X 20.  
Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando sus labios. Repetir X 20.

TIEMPOS LARGOS:

Abra la boca por completo y sosténgala durante 40 segundos.  
Cierre completamente la boca y manténgala por 40 segundos.  
Abra la mandíbula completamente y muévala con un movimiento lateral, sostenga durante 40 segundos.  
Abra la mandíbula por completo y muévala hacia el otro lado, sostenga 40 segundos.  
Abra la mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando los labios, espere 40 segundos.

TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:

Abra la mandíbula completamente, luego ciérrela completamente, repitiendo. Realizar por 40 segundos seguidos.  
Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Realizar durante 40 segundos seguidos.  
Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando repetidamente los labios y relájese durante 40 segundos seguidos.

---

**EJERCICIOS ADICIONALES ASIGNADOS**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_



DATE: \_\_\_\_\_

## **PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Motor-Orales de Comienzo, de Deglución Versión C**

Reserve tiempo para ejercicios motor-orales cada día. Tenga cuidado en permitir tiempo suficiente para no apresurar estos ejercicios, sino para realizarlos lo mas exactamente posible como se describe en las instrucciones. Los ejercicios motor-orales implican habilidades motoras finas, por lo que la precisión es importante. Estos ejercicios ayudarán en la construcción de fuerza, mayor rango de movimiento y mejora la coordinación para la deglución.

### **Instrucciones:**

- Realice estos ejercicios una vez al día.
- Siéntese frente a un espejo que permita una buena vista del area de la boca.
- Tome descansos cortos y humedezca la boca como se indica.

---

### **EJERCICIOS DE LENGUA**

#### **DESPACIO:**

Saque la lengua lo más que pueda, relaje la lengua. Repetir X 30.

Mueva su lengua de lado a lado. Repetir X 30.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Repetir X 30.

Apunte su lengua hacia su barbilla, luego relaje su lengua. Repetir X 30.

#### **TIEMPOS LARGOS:**

Saque la lengua lo más lejos posible. Sostenga por 60 segundos.

Mueva su lengua hacia un lado y sostengala. Sostenga por 60 segundos.

Mueva su lengua al otro lado. Sostenga por 60 segundos.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Mantener durante 60 segundos.

Apunte su lengua hacia su barbilla, luego relaje su lengua. Espera por 60 segundos.

#### **TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Saque la lengua hacia adelante tanto como sea posible, luego relaje tu lengua. Realizar durante 60 segundos seguidos, rápido.

Mueva su lengua de lado a lado. Realizar durante 60 segundos seguidos, rápido.

Eleve su lengua hacia su nariz, luego relaje su lengua. Realizar durante 60 segundos seguidos, rápido.

Apunte su lengua hacia su barbilla. Realizar durante 60 segundos seguidos, rápido.

### **EJERCICIOS DE LABIOS**

#### **DESPACIO:**

Sonría, relaje su boca. Repetir X 30.

Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Repetir X 30.

Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir X 30.

#### **TIEMPOS LARGOS:**

Sonría durante 60 segundos, relaje su boca.

Frunza los labios como un beso durante 60 segundos.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Sonría, luego relaje su boca. Realizar durante 60 segundos seguidos.

Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Realizar por 60 segundos seguidos.

Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repitalo hasta realizarlo durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS DE LA QUIJADA**

**DESPACIO:**

Cierre su boca. Luego, abra la mandíbula por completo. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Luego, cierre la boca. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando sus labios. Repetir X 30.

Mueva la mandíbula con un movimiento rotativo de masticación. Repetir X 30.

Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación, en dirección opuesta. Repetir X 30.

**TIEMPOS LARGOS:**

Abra la boca por completo y sosténgala durante 60 segundos.

Cierre la boca por completo y manténgala durante 60 segundos.

Abra la mandíbula completamente y muévala con un movimiento lateral, sostenga por 60 segundos.

Abra la mandíbula por completo y muévala hacia el otro lado, sostenga 60 segundos.

Abre tu mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando los labios, espere 60 segundos.

**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Abra la mandíbula completamente, luego ciérrela completamente, repitiendo. Realizar por 60 segundos seguidos.

Alterne la mandíbula en movimientos laterales rápidamente. Realizar por 60 segundos seguidos.

Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando repetidamente los labios y relájese durante 60 segundos seguidos.

Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación rápidamente durante 60 segundos seguidos.

Mueva la mandíbula en la dirección de masticación giratoria opuesta, durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS ADICIONALES ASIGNADOS**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_



DATE: \_\_\_\_\_

### **PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Motor-Orales Avanzados, de Deglución Versión A**

Reserve tiempo para ejercicios motor-orales cada día. Tenga cuidado en permitir tiempo suficiente para no apresurar estos ejercicios, sino para realizarlos lo mas exactamente posible como se describe en las instrucciones. Los ejercicios motor-orales implican habilidades motoras finas, por lo que la precisión es importante. Estos ejercicios ayudarán en la construcción de fuerza, mayor rango de movimiento y mejora la coordinación para la deglución.

#### **Instrucciones:**

- Siéntese frente a un espejo que permita una buena vista del area de la boca.
- Tome descansos cortos y humedezca la boca como se indica.
- Se necesita un depresor de lengua para la lista de ejercicios motor-orales.
- Realice estos ejercicios dos veces al día.

---

### **EJERCICIOS DE LENGUA**

#### **DESPACIO:**

Pegue la lengua hacia adelante lo más posible contra la cuchilla de la lengua. Repetir X 15.  
Mueva su lengua hacia un lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 15.  
Mueva su lengua al otro lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 15.  
Eleve su lengua hacia su nariz con resistencia de la cuchilla de lengua. Repetir X 15.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia de la cuchilla de lengua. Repetir X 15.  
Mueva su lengua en un movimiento circular alrededor de su boca. Repetir X 30.

#### **TIEMPOS LARGOS:**

Pegue su lengua hacia adelante con resistencia de la cuchilla de lengua durante 30 segundos.  
Mueva su lengua hacia un lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua por 30 segundos.  
Mueva su lengua al otro lado, proporcione resistencia a la cuchilla de lengua por 30 segundos.  
Eleve su lengua hacia su nariz con resistencia de la cuchilla de lengua por 30 segundos.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia de la cuchilla de lengua por 30 segundos.

#### **TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Pegue su lengua contra la cuchilla de lengua y relájese rápidamente por 30 segundos.  
Mueva la lengua hacia un lado, use resistencia / relajación de la cuchilla de lengua durante 30 segundos.  
Mueva su lengua hacia el otro lado, use resistencia / relajación por 30 segundos.  
Eleve su lengua hacia la nariz con resistencia / relajación de la cuchilla de lengua por 30 segundos.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia / relajación durante 30 segundos.  
Mueva su lengua en un movimiento circular alrededor de su boca. Repita por 60 segundos.

### **EJERCICIOS DE LABIOS**

#### **DESPACIO:**

Sonría, relaje su boca. Repetir X 30.  
Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Repetir X 30.  
Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir X 30.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**TIEMPOS LARGOS:**

Sonría durante 60 segundos, relaje su boca.  
Frunza los labios como un beso durante 60 segundos.

**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Sonría, luego relaje su boca. Realizar durante 60 segundos seguidos.  
Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Realizar por 60 segundos seguidos.  
Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir hasta realizarlo durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS DE LA QUIJADA**

**DESPACIO:**

Cierre su boca. Luego, abra la mandíbula por completo. Repetir X 30.  
Abra su mandíbula completamente. Luego, cierre la boca. Repetir X 30.  
Abra su mandíbula completamente. Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Repetir X 30.  
Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando sus labios. Repetir X 30).  
Mueva la mandíbula con un movimiento rotativo de masticación. Repetir X 30.  
Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación, en dirección opuesta. Repetir X 30.

**TIEMPOS LARGOS:**

Abra la boca por completo y sosténgala durante 60 segundos.  
Cierre la boca por completo y manténgala durante 60 segundos.  
Abra la mandíbula completamente y muévala con un movimiento lateral, sostenga por 60 segundos.  
Abra la mandíbula por completo y muévala hacia el otro lado, sostenga 60 segundos.  
Abra la mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando los labios, espere 60 segundos.

**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Abra la mandíbula completamente, luego ciérrela completamente, repitiendo. Realizar por 60 segundos seguidos.  
Alterne la mandíbula en movimientos laterales rápidamente. Realizar por 60 segundos seguidos.  
Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando repetidamente los labios y relájese durante 60 segundos seguidos.  
Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación rápidamente durante 60 segundos seguidos.  
Mueva la mandíbula en la dirección de masticación giratoria opuesta, durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS ADICIONALES ASIGNADOS**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_



DATE: \_\_\_\_\_

### **PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Motor-Orales Avanzados, de Deglución Versión B**

Reserve tiempo para ejercicios motor-orales cada día. Tenga cuidado en permitir tiempo suficiente para no apresurar estos ejercicios, sino para realizarlos lo mas exactamente posible como se describe en las instrucciones. Los ejercicios motor-orales implican habilidades motoras finas, por lo que la precisión es importante. Estos ejercicios ayudarán en la construcción de fuerza, mayor rango de movimiento y mejora la coordinación para la deglución.

#### **Instrucciones:**

- Siéntese frente a un espejo que permita una buena vista del area de la boca.
- Tome descansos cortos y humedezca la boca como se indica.
- Se necesita un depresor de lengua para esta lista de ejercicios motor-orales.
- Realice estos ejercicios dos veces al día.

---

### **EJERCICIOS DE LENGUA**

#### **DESPACIO:**

Pegue la lengua hacia adelante lo más posible contra la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Mueva su lengua hacia un lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Mueva su lengua al otro lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Eleve su lengua hacia su nariz con resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Mueva su lengua en un movimiento circular alrededor de su boca. Repetir X 30.

#### **TIEMPOS LARGOS:**

Apriete la lengua hacia adelante con la resistencia de la cuchilla de lengua durante 45 segundos.  
Mueva su lengua hacia un lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua por 45 segundos.  
Mueva su lengua al otro lado, proporcione resistencia a la cuchilla de lengua por 45 segundos.  
Eleve su lengua hacia su nariz con resistencia a la cuchilla de lengua por 45 segundos.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia a la cuchilla de lengua por 45 segundos.

#### **TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Pegue su lengua contra la cuchilla de lengua y relájese rápidamente durante 45 segundos.  
Mueva la lengua hacia un lado, use resistencia / relajacion con la cuchilla de lengua por 45 segundos.  
Mueva su lengua hacia el otro lado, use resistencia / relajación por 45 segundos.  
Eleve la lengua hacia la nariz con resistencia / relajación con la cuchilla de lengua por 45 segundos.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia / relajación por 45 segundos.  
Mueva su lengua en un movimiento circular alrededor de su boca. Repita por 60 segundos.

### **EJERCICIOS DE LABIOS**

#### **DESPACIO:**

Sonría, relaje su boca. Repetir X 30.  
Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Repetir X 30.  
Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir X 30.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**TIEMPOS LARGOS:**

Sonría durante 60 segundos, relaje tu boca.

Frunza los labios como un beso durante 60 segundos.

**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Sonría, luego relaje su boca. Realizar durante 60 segundos seguidos.

Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Realizar por 60 segundos seguidos.

Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir hasta realizarlo durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS DE LA QUIJADA**

**DESPACIO:**

Cierre su boca. Luego, abra la mandíbula por completo. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Luego, cierre la boca. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando sus labios. Repetir X 30.

Mueva la mandíbula con un movimiento rotativo de masticación. Repetir X 30.

Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación, en dirección opuesta. Repetir X 30.

**TIEMPOS LARGOS:**

Abra la boca por completo y sosténgala durante 60 segundos.

Cierre la boca por completo y manténgala durante 60 segundos.

Abra la mandíbula completamente y muévala con un movimiento lateral, sostenga por 60 segundos.

Abra la mandíbula por completo y muévala hacia el otro lado, sostenga 60 segundos.

Abra la mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando los labios, espere 60 segundos.

**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Abra la mandíbula completamente, luego ciérrela completamente, repitiendo. Realizar por 60 segundos seguidos.

Alterne la mandíbula en movimientos laterales rápidamente. Realizar por 60 segundos seguidos.

Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando repetidamente los labios y relájese durante 60 segundos seguidos.

Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación rápidamente durante 60 segundos seguidos.

Mueva la mandíbula en la dirección de masticación giratoria opuesta, durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS ADICIONALES ASIGNADOS**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_



### **PROGRAMA EN CASA: Ejercicios Motor-Orales Avanzados, de Deglución Versión C**

Reserve tiempo para ejercicios motor-orales cada día. Tenga cuidado en permitir tiempo suficiente para no apresurar estos ejercicios, sino para realizarlos lo mas exactamente posible como se describe en las instrucciones. Los ejercicios motor-orales implican habilidades motoras finas, por lo que la precisión es importante. Estos ejercicios ayudarán en la construcción de fuerza, mayor rango de movimiento y mejora la coordinación para la deglución.

#### **Instrucciones:**

- Siéntese frente a un espejo que permita una buena vista del area de la boca.
- Tome descansos cortos y humedezca la boca como se indica.
- Se necesita un depresor de lengua para esta lista de ejercicios motor-orales.
- Realice estos ejercicios dos veces al día.

---

### **EJERCICIOS DE LENGUA**

#### **DESPACIO:**

Pegue la lengua hacia adelante lo más posible contra la cuchilla de la lengua. Repetir X 30.  
Mueva su lengua hacia un lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Mueva su lengua al otro lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Eleve su lengua hacia su nariz con resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia a la cuchilla de lengua. Repetir X 30.  
Mueva su lengua en un movimiento circular alrededor de su boca. Repetir X 30.

#### **TIEMPOS LARGOS:**

Apriete la lengua hacia adelante con Resistencia a la cuchilla de lengua durante 45 segundos.  
Mueva su lengua hacia un lado. Proporcionar resistencia a la cuchilla de lengua para 60 segundos.  
Mueva su lengua al otro lado, proporcione resistencia a la cuchilla de lengua por 60 segundos.  
Eleve su lengua hacia su nariz con resistencia a la cuchilla de lengua por 60 segundos.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia a la cuchilla de lengua por 60 segundos.

#### **TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Pegue su lengua contra la cuchilla de lengua y relájese rápidamente por 60 segundos.  
Mueva su lengua hacia un lado, use resistencia a la cuchilla de lengua / relájese por 60 segundos.  
Mueva la lengua hacia el otro lado, use resistencia / relajación durante 60 segundos.  
Eleve su lengua hacia la nariz con resistencia / relajación a la cuchilla de lengua por 60 segundos.  
Apunte su lengua hacia su barbilla con resistencia / relajación durante 60 segundos.  
Mueva su lengua en un movimiento circular alrededor de su boca. Repita por 60 segundos.

### **EJERCICIOS DE LABIOS**

#### **DESPACIO:**

Sonría, relaje su boca. Repetir X 30.  
Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Repetir X 30.  
Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir X 30.

SLP-chosen for you, from the Nicespeechlady.com library SPEECH PATHOLOGY PATIENT: \_\_\_\_\_

SPEECH PATHOLOGIST: \_\_\_\_\_

SPECIAL INSTRUCTIONS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_



**TIEMPOS LARGOS:**

Sonría durante 60 segundos, relaje su boca.

Frunza los labios como un beso durante 60 segundos.

**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Sonría, luego relaje su boca. Realizar durante 60 segundos seguidos.

Frunza los labios como un beso, relaje la boca. Realizar por 60 segundos seguidos.

Sonría, luego frunza los labios como un beso. Repetir hasta realizarlo durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS DE LA QUIJADA**

**DESPACIO:**

Cierre su boca. Luego, abra la mandíbula por completo. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Luego, cierre la boca. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Alterne la mandíbula con movimientos laterales. Repetir X 30.

Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando sus labios. Repetir X 30.

Mueva la mandíbula con un movimiento rotativo de masticación. Repetir X 30.

Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación, en dirección opuesta. Repetir X 30.

**TIEMPOS LARGOS:**

Abra la boca por completo y sosténgala durante 60 segundos.

Cierre la boca por completo y manténgala durante 60 segundos.

Abra la mandíbula completamente y muévala con un movimiento lateral, sostenga por 60 segundos.

Abra la mandíbula por completo y muévala hacia el otro lado, sostenga por 60 segundos.

Abra su mandíbula completamente. Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando los labios, espere 60 segundos.

**TAN RAPIDO COMO SEA POSIBLE:**

Abra la mandíbula completamente, luego ciérrela completamente, repitiendo. Realizar por 60 segundos seguidos.

Alterne la mandíbula en movimientos laterales rápidamente. Realizar por 60 segundos seguidos.

Manteniendo la mandíbula abierta, redondeando repetidamente los labios y relájese durante 60 segundos seguidos.

Mueva la mandíbula en un movimiento rotativo de masticación rápidamente durante 60 segundos seguidos.

Mueva la mandíbula en la dirección de masticación giratoria opuesta, durante 60 segundos seguidos.

**EJERCICIOS ADICIONALES ASIGNADOS**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_