Ejercicio: Relajación de los músculos faciales, para poder hablar de forma más fluida.

Elaboró: Dra. María Elena Góngora Cámara

Masaje facial, grado 1

El estiramiento de los músculos de la cara, debe posibilitar una relajación de las zonas musculares tensas. Como consecuencia de una tensión general y de una forma de hablar poco fluida, existen a menudo en la zona de los músculos faciales y masticadores tensiones crónicas, que afectan el timbre de voz.

1.

Siéntate bien derecho y pon las yemas de tus dedos en medio de la frente. Estira lentamente la frente con los dedos, desde el centro hasta las sienes. Repite este masaje varias veces.

2.

Después, apoya las yemas de los dedos índice y corazón en la parte superior de la nariz y estira los músculos con las yemas de los dedos, en dirección hacia las mejillas. Repite este masaje varias veces.

3.

A continuación, sitúa las yemas de los dedos en los pómulos y estira los músculos a la barbilla. Repite este masaje varias veces.

4.

A continuación, sitúa los dedos índices entre los labios y la nariz, y estira los músculos con las yemas de los dedos, tirando hacia las comisuras de los labios. Repite este masaje varias veces.

5.

Finalmente, con las yemas de los índices entre los labios y la barbilla, estira los músculos de esta zona, tirando horizontalmente hacia las comisuras de los labios. Repítelo también varias veces.

6.

Masticar, grado 2

Los músculos masticadores y los que intervienen en la articulación del habla, son los mismos, por eso puede lograrse una relajación de los músculos articulatorios masticando enérgicamente.

7.

Mastica con la boca cerrada, sin producir ningún sonido y realizando todos los movimientos posibles, que te permiten los músculos masticadores.

Realiza el mismo movimiento, pero articulando las sílabas: **miyomm, biyom, kiyom**. Pon cuidado en que el movimiento de masticación no pierda intensidad al pronunciar dichas sílabas.

8.

Realiza el mismo movimiento de masticación, y articula al mismo tiempo las palabras siguientes: **musa, mono, mano, mesa, mitad.**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional