

Técnicas terapéuticas para mejorar la alimentación “Terapia orofacial”

L.T.O. Claudia Angélica González García
Coordinadora del área de Terapia Ocupacional del CRI Jalisco.

Este documento tiene como objetivo enseñarte unos ejercicios sencillos para que puedas realizarlos con tu hija o hijo.

Recuerda que tu terapeuta ocupacional debe evaluarte primero y darte indicaciones más precisas, para saber si es solo un problema motor o un problema sensorial.

Los ejercicios se recomiendan hacer antes de cada comida, así los músculos estarán preparados para comer.

Para comer necesitamos de las funciones orofaciales que son:



Funciones orofaciales

- Reflejos orofaciales.
- Deglución.
- Succión.
- Respiración.
- Masticación.
- Amamantamiento.

Cuando le des de comer a una bebé o a un bebé, es importante mantener una postura adecuada a su desarrollo motor.

Postura de evaluación

Cabeza, cuello y tronco alineados.



Posiciones para amamantar

Es muy importante que tu pediatra te haya dado un esquema de alimentación personalizado para tu hija o hijo.



Protocolo de alimentación

Succión al nacer.
Lactancia materna o artificial.

Hay situaciones que debemos evitar, ya que afectan una adecuada alimentación.

Factores que afectan la presión intra oral

- Mordidas abiertas.
- Alteraciones esqueléticas.
- Movimientos primarios de la lengua.
- Uso prolongado del chupón.
- Interposición del pulgar.
- Paladar profundo.
- Comida blanda.

Ejercicios orofaciales

Es importante que utilices guantes de látex, tengas las uñas cortas y ayudes con tus manos a realizar los movimientos de la lengua, labios y cara.



Los siguientes ejercicios mejoran la succión y el cierre de labios durante la alimentación, debes realizarlos por diez repeticiones haciendo una presión fuerte sin lastimar a tu hija o hijo.

- 1.- Círculos en dirección ascendente sobre las mejillas y al llegar a la comisura labial trazar una línea horizontal hacia la boca.
- 2.- Círculos con los dedos alrededor de sus labios.
- 3.- Tomar con los dedos índice y medio de las comisuras labiales y llevar hacia adentro los labios.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA