



“Logo-bits de praxias orofaciales”

Ref. 20020

Guía elaborada por Paloma Gutiérrez. Logopeda especialista en trastornos del lenguaje y la comunicación. Investigadora activa y autora del Método Logo-Bits.



LOGO-BITS DE PRAXIAS OROFACIALES

Ref. 20020

1. **CONTENIDO**
2. **EDAD RECOMENDADA**
3. **OBJETIVO**
4. **METODOLOGÍA LOGO-BITS**
5. **OTRAS ACTIVIDADES CON LAS TARJETAS DE PRAXIAS OROFACIALES**
6. **INFORMACIÓN TEÓRICA ADICIONAL DE LA TERAPIA MIOFUNCIONAL (TMF)**
7. **FRASES RECOMENDADAS PARA LAS TARJETAS (IMPRIMIR)**

1. CONTENIDO:

- Contiene un total de 72 tarjetas:
 - o 33 tarjetas de praxias orofaciales (x 2)
 - o 3 tarjetas que contienen una guía rápida de clasificación (x 2)
- Incluye 2 hojas adhesivas para imprimir las frases recomendadas de las tarjetas, en el idioma que se seleccione.

Al final de esta guía se adjunta un listado con las frases recomendadas que se asocian a cada tarjeta. Este listado se ha de imprimir en cada una de las 2 hojas adhesivas. Por las líneas de corte se han de recortar las frases para pegarlas en el reverso de las tarjetas. El listado lleva las frases numeradas para identificarlas correctamente con las tarjetas correspondientes.

Estas frases son orientativas. El especialista puede utilizar otras frases para adaptarlo a su vocabulario habitual y su forma de trabajar.

Las tarjetas se clasifican según su punto de articulación: lengua, mejillas, labios y velares.

Para identificar mejor qué trabajamos con cada tarjeta, en el reverso encontramos su numeración marcada con cuatro colores diferentes, que distinguen los cuatro tipos de trabajo orofacial: lengua - morado, labios - azul, mejillas - naranja, y velar - rosa.

La imagen del reverso, igual a la del anverso, permite que el especialista pueda reproducirla a la vez que muestra la tarjeta, mientras da el apoyo verbal correspondiente.

2. EDAD RECOMENDADA:

A partir de 3 años.



3. OBJETIVO:

Conseguir una mayor funcionalidad de los órganos buco-fonatorios de forma que la persona, de cualquier edad, pueda adquirir la agilidad y coordinación necesarias para hablar correctamente.

Las actividades buco-faciales deben ir orientadas a la consecución de una adecuada movilidad orofacial, siendo aplicable a las patologías que presentan desajustes en los órganos orofaciales que dificultan la masticación, respiración, deglución, articulación y fonación.

Los objetivos son:

- Desarrollar la motricidad general de todos los órganos orofaciales.
- Lengua: adquirir fuerza, control tónico, afianzar la elasticidad, movilidad y tonicidad lingual.
- Labios: ejercitar y potenciar la movilidad y separación labial, presión, relajación y elasticidad.

La gran ventaja del Método Logo-Bits de Praxias orofaciales es que se trabaja con imágenes reales. Mostrar la imagen real de la posición correcta, permite que mentalmente se visualice, se comprenda y se interiorice. De modo que el cerebro comienza a tener conciencia de ese movimiento determinado, que antes no reconocía. Y al reproducirlo de forma continua y mecánica, logramos con el tiempo, que se corrija y se automatice.

Las tarjetas de praxias orofaciales nos permiten localizar el problema orofacial existente en un punto de articulación concreto. Para ello es necesario reproducir todas las tarjetas de praxias. Al averiguar dónde están las dificultades que impiden una pronunciación correcta, podremos trabajar específicamente el punto de articulación que no tiene una movilidad funcional adecuada.

Aunque se recomienda pasar todas las tarjetas de praxias para trabajar la cavidad bucofonatoria en su conjunto, si su defecto es, por ejemplo, lingual, podremos separar las tarjetas de lengua para intensificar la terapia en ese órgano concreto.

4. METODOLOGIA LOGO-BITS:

El terapeuta se sitúa frente a la persona a tratar. Si es diestro/a colocará el total de tarjetas en su mano izquierda, e irá pasando las tarjetas, con la mano derecha, de atrás hacia adelante. Es importante que las tarjetas estén a la altura de los ojos de la persona tratada.

El terapeuta puede ayudar de tres maneras: con apoyo verbal, leyendo la frase del reverso; colocando con un depresor o un dedil la posición correcta; y modelando o reproduciendo también el ejercicio.

Algunas recomendaciones:

- Es conveniente exagerar las posturas para que se distinga claramente la posición.
- Es recomendable tener un espejo en el lateral para que, si se precisa, la persona pueda ver cómo lo hace.
- Es necesario el uso de un cronómetro para las sesiones.



- Los ejercicios se deben hacer de forma progresiva. Ampliando el número de tarjetas conforme se vaya avanzando. Es importante no saturar ni agotar a la persona.
- Para obtener buenos resultados los ejercicios se han de realizar estableciendo una frecuencia en el tiempo, de manera constante.
- Es muy importante que la realización de los ejercicios tenga un componente lúdico, y pueda asociarse a refuerzos positivos.
- Si se convive con la persona, se aconseja que, esporádicamente a lo largo del día, se le repita una posición concreta. A mayor número de repeticiones, antes obtendremos resultados.

De cada ejercicio o movimiento propuesto se hará una triple valoración:

1. Observar si puede realizar dicho movimiento. En caso negativo, se apartará la tarjeta para posteriormente anotarlo y trabajar sobre ello. Observar a qué parte o partes de la cavidad bucal afecta.
2. Valorar la agilidad y control del movimiento del órgano que interviene.
3. Saber si tiene independencia para realizar los movimientos propuestos. Cuando ésta no exista, aparecerán las sincinesias o movimientos asociados innecesarios, en los que tiene que apoyarse para realizar el movimiento propuesto, como son movimientos de cabeza, balanceos, parpadeos de ojos, etc...

Con la observación de estos tres aspectos se realizarán los ejercicios básicos de evaluación y se anotarán las conclusiones para comenzar a reeducar los malos hábitos.

Una vez iniciadas las sesiones, se recomienda ir anotando los avances diarios.

Es necesario trabajar con un cronómetro, para tener conciencia del tiempo de trabajo y poder ir incrementándolo progresivamente. Es importante que la persona pueda ver sus propios avances, observando que cada vez necesita menos tiempo para realizar los mismos ejercicios. Y también saber que los ejercicios tienen una duración determinada.

Se usa el cronómetro para marcar los tiempos en los que queremos trabajar. Cada situación es diferente. El terapeuta marcará el tiempo oportuno, en función del nivel de atención de la persona.

Un tiempo óptimo es pasar los bits en series de 3 minutos. Cuando finalice el tiempo, reforzar positivamente a la persona. Hacer una pausa para decirle lo bien que lo está haciendo, descansar y beber agua. Volver a poner el cronómetro otros tres minutos. Así sucesivamente, teniendo en cuenta la capacidad de atención de cada uno.

Progresivamente se irá aumentando el tiempo de la sesión, a medida que la ejecución sea más rápida. Dependiendo siempre de la destreza, limitaciones y patología que presente la persona. No se podrá trabajar igual y a la misma velocidad, con una parálisis cerebral, un síndrome de Down, un trastorno del espectro autismo, una dislalia o un ictus cerebral. Cada uno tendrá un tratamiento específico. Dependiendo de la persona y la patología asociada, se realizarán una serie de ejercicios destinados específicamente a sus necesidades.

Se ha de crear un programa a largo plazo que contenga un trabajo frecuente en el tiempo (todos los días), e intensivo y breve en las sesiones (entre 10 y 15 minutos de sesión, con series de 3 minutos cronometrados). El objetivo es generalizar los nuevos hábitos de manera progresiva, sin agotar a la persona. Se trata de espacios breves pero intensos, que se han de



realizar rutinariamente, y han de ser premiados o reforzados. La finalidad es dejar a la persona con ganas de más. No agotarla en las sesiones. La actitud y la motivación hacia los Logo-bits es muy importante para obtener buenos resultados en el tiempo.

Con la práctica, en tres minutos, incluso en menos tiempo, se pueden pasar todas las tarjetas.

Se ha de tener en cuenta que la terapia con niños pequeños es más complicada porque no comprenden la finalidad de los ejercicios, sin embargo, a partir de los seis años es más cómoda y todavía las estructuras óseas se moldean fácilmente.

5. OTRAS ACTIVIDADES CON LAS TARJETAS DE PRAXIAS OROFACIALES:

Al disponer de dos barajas iguales, las posibilidades de realizar juegos de identificación son infinitas. Con imaginación y de forma lúdica, atendiendo siempre a las capacidades y necesidades de la persona en concreto con la que se va a trabajar, se pueden crear muchas formas de juego adaptadas.

IDENTIFICACIÓN DE TARJETAS:

Al disponer de dos barajas iguales, se puede mostrar una tarjeta y pedir que, de entre un grupo de tarjetas, identifique la misma.

1. Seleccionar las tarjetas a trabajar (por parejas, en dos grupos separados).
2. Poner un grupo boca arriba en la mesa de cara a la persona, y quedarnos el otro grupo en la mano.
3. 3º Mostrarle una tarjeta y pedirle que señale la misma, de entre las tarjetas que hay sobre la mesa.
4. Al señalar la misma, realizar el ejercicio de la tarjeta y guardar la pareja.

MEMORIA DE PAREJAS (de fácil identificación):

Al disponer de dos barajas iguales, se pueden hacer juegos de memoria visual.

1. Seleccionar las tarjetas a trabajar (por parejas).
2. Ponerlas con la imagen grande boca abajo y, por turnos, darles la vuelta de dos en dos.
3. Al conseguir dos tarjetas iguales, guardar la pareja y realizar el ejercicio de la tarjeta.

Observación: El hecho de que con las tarjetas boca abajo se vea la imagen en pequeño en el reverso, permite que todos puedan hacer las parejas más fácilmente, incluso aquellas personas con más limitaciones. A mayor número de parejas, mayor número de veces se trabajan los ejercicios de las tarjetas.

6. INFORMACIÓN TEÓRICA ADICIONAL DE LA TERAPIA MIOFUNCIONAL (TMF):

Se entiende por Terapia Miofuncional (Myofunctional Therapy) «al conjunto de sus procedimientos y técnicas utilizadas en la corrección del desequilibrio muscular orofacial, creación de un nuevo comportamiento muscular normal, reducción de hábitos nocivos y mejoramiento de la estética del paciente» (Gómez, 1983).



La terapia Miofuncional es aplicable a las patologías que presentan desajustes en los órganos orofaciales que dificultan la masticación, respiración, deglución, articulación y fonación.

Es un método de reeducación de los hábitos de succión, respiración bucal, deglución atípica y los problemas de lenguaje o articulación, que originan o empeoran las posiciones anormales dentales y orofaciales. Su principal objetivo es la creación de una función muscular orofacial equilibrada, para ayudar al crecimiento y desarrollo de la oclusión normal.

Los objetivos de la TMF son:

- Corregir las alteraciones anatómicas ocasionadas por malos hábitos: uso excesivo del chupete o tetinas, succión del dedo pulgar, etc.
- Mejorar la oclusión dental aportando fuerza muscular.
- Ejercitar la respiración para que no produzca una hipotonía del velo del paladar. Suele pasar en niños con hipertrofia de vegetaciones adenoideas (HVA) y con hipertrofia amigdalina (HA) que se convierten en respiradores bucales.
- Equilibrar la musculatura de los órganos orofaciales para que estén bien coordinados.

La TMF ha de constar de:

- Ejercicios de relajación. Sentado frente al terapeuta realizará los movimientos de tensión-relajación de la musculatura orofacial que se le vaya indicando.
- Ejercicios de respiración y soplo. Explorar el tipo de respiración. Probar con respiración alterna bucal y nasal. Utilizar "Los 4 juegos del soplo" de Akros (ref. 20030), para trabajar la intensidad, la direccionalidad y el control del soplo. Soplar velas, silbatos, y succionar.
- Trabajar la propiocepción (sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición de las diferentes partes del cuerpo) mediante masajes, presiones, termoterapia, frío, calor, etc.
- "Logo-bits de praxias orofaciales" de Akros, (ref. 20020).

Para ello es necesario conocer todos los órganos bucofonatorios, así como la metodología a seguir en cada caso.

1. FARINGE

Objetivo: Lograr la relajación de los músculos constrictores de la faringe y encontrar la sensación de espacio en esta zona.

Metodología: Imitar la sensación de deglución sin tragar nada. Primero deglutir saliva lentamente, tomando conciencia de que la saliva pasa a la faringe. Observar que hay como un cierre. Tras notar este cierre ahora tenemos que realizar dicho cierre voluntariamente, sin tragar la saliva. Una vez hayamos conseguido hacerlo voluntariamente, repetiremos varias veces la tensión y relajación de la zona.

2. LARINGE

Objetivo: Corregir un ataque glótico hipertónico o hipotónico.

Hipertónica: excesiva tensión, sensación de constricción y de estrangulamiento de la musculatura intrínseca de la laringe. Demasiada tensión en las cuerdas vocales y alrededor de éstas.



Hipotónica: falta de tensión, toda la zona está blanda, falta de tonicidad y escape de aire. Como consecuencia de que las cuerdas no cierran bien, las zonas del alrededor hacen más tensión para compensar.

Metodología: Inicio bostezo. Consiste en abrir poco a poco la cavidad provocando un bostezo. Debemos fijarnos en lo que pasa cuando empezamos el bostezo. Nos interesa tomar conciencia de las sensaciones que tenemos en la zona al iniciar el bostezo.

3. CAVIDAD BUCAL

En la cavidad bucal encontramos: la lengua, los labios, la mandíbula y el velo del paladar.

La lengua, los labios y el velo del paladar son activos y móviles, mientras que el paladar duro, los alveolos y los dientes son fijos y pasivos.

Gracias al movimiento de la mandíbula, lengua y labios, varía la caja de resonancia y con ellos se modifica el timbre y los resultados fónicos.

3.1 Labios:

Objetivo: Disminuir la tensión en esta zona.

Metodología: realizar los ejercicios de labios de las tarjetas de praxias orofaciales.

También se proponen otros ejercicios de apoyo labial:

- Cierre labial:
 - Hacer masajes en el labio superior, de la nariz hacia la comisura labial superior y en rotación en ambos sentidos.
 - Conseguir la respiración nasal.
 - Mantener objetos de diferentes formas y pesos entre los dos labios.
- Agilidad
 - Abrir y cerrar los labios sin la participación de la mandíbula, sin sonido y con sonido.
 - Subir hilos que están enganchados en un extremo a un botón o a algún objeto que vaya variando el peso.
 - Tensión
 - Pellizcar los labios con ayuda de dediles
 - Mantener en el vestíbulo (entre los dientes y los labios) una pantalla oral, que puede ser un botón sujeto con un hilo sin que se salga de la boca, solo haciendo fuerza con los labios.
 - Mantener objetos largos entre el labio superior y la nariz. Ej. Lápiz.

3.2 Lengua

Objetivo: Relajarla y evitar una retracción lingual.

Metodología: realizar los ejercicios de lengua de las tarjetas de praxias orofaciales.



También se proponen otros ejercicios de apoyo lingual:

- Tensión-relajación.
 - Primero ponemos la punta de la lengua en los alveolos, tensamos y, a continuación destensamos lentamente para relajar la lengua y sensibilizar esta zona.
 - Sacar la lengua de la boca sin tocar los dientes ni los labios.
 - Colocar gomita de ortodoncia en la punta de la lengua de manera que oprima el musculo lingual y conseguir que con el movimiento de la lengua la gomita salte.
 - Morderse la punta de la lengua.
 - Mantener la lengua quieta en un punto determinado.
- Agilidad
 - Repasar el paladar con la punta de la lengua desde la zona alveolar hasta el paladar blando.
 - Chupar diferentes objetos o alimentos.
 - Subir un hilo desde el exterior de la boca hacia el interior con movimientos rítmicos de la lengua.
- Alargar frenillo lingual:
 - Repasar el techo de la boca con la punta de la lengua.
 - Ventosa: mantener la lengua enganchada en todo el paladar.
 - Poner la punta de la lengua en los alveolos y manteniéndola en este punto abrir y cerrar la boca.
- Vibración.
 - Hacer vibrar los labios y la punta de la lengua entre ellos.
 - Producir el sonido /z/ y alternarlo con el sonido /r/.
- Fuerza
 - Mantener objetos en la punta de la lengua.
 - Apretar la lengua contra el depresor, conseguir un desplazamiento de este objeto que ofrece resistencia.

3.3 Mandíbula

Objetivo: Relajar la mandíbula y eliminar la posible tensión que haya para facilitar la articulación.

Metodología: realizar los ejercicios de las tarjetas de praxias orofaciales

También se proponen otros ejercicios de apoyo mandibular:

Primero comenzar a articular diciendo los números, creando la apertura necesaria para producir una voz fluida y sin tensión en esta zona. Se puede dar masaje.



- Movimientos rítmicos de elevación y descenso.
- Movimientos de desplazamiento lateral.
- Poner los dedos dentro de las orejas, abrir y cerrar la boca. Notar los desplazamientos de los cóndilos.
- Morder objetos o alimentos de diferentes consistencias.
- Aguantar con los dientes y las muelas objetos de diferente volumen y consistencia.
- Apoyar la barbilla encima de una mesa. Abrir y cerrar la mandíbula.

3.4 Velo paladar

Objetivo: Tonificar el velo del paladar para evitar una voz nasal.

Metodología: Primero debemos localizar dónde se encuentra el velo. Tenemos que seguir con la lengua nuestro paladar, de delante hacia atrás. Distinguir entre sonido nasal y sonido oral. Realizar prácticas con grupos consonánticos velares como /k/, /g/ y /j/.

Se proponen otros ejercicios de apoyo velar:

- Sensibilización.
 - Aplicar masajes sobre la mucosa del paladar blando, en sentido longitudinal y transversal.
 - Colocar dentro de la boca diferentes alimentos pequeños y que se tengan que ir a buscar con la lengua.
 - Toser.
 - Carraspear.
 - Articular el sonido velar /k/ durante un tiempo con diferentes secuencias silábicas.
 - Imitar el rugido del león.
 - Imitar las carcajadas.
 - Hacer gárgaras.
- Agilidad
 - Beber con el porrón, hacer degluciones rítmicas.
 - Articular sonidos velares /ka/, /ga/ y /ja/
 - Soplar todo tipo de objetos ligeros e instrumentos de viento.
- Autocontrol de la fuga nasal.
 - Con la boca abierta, inspirar por la nariz. Soltar el aire por la nariz y por la boca, alternativamente.
 - Colocar un espejo debajo de la nariz y producir sonidos nasales, se tiene que conseguir que no se empañe.




- Hacer notar las diferencias acústicas entre un sonido con resonancia nasal y oral.

Dependiendo del caso y la patología asociada, el paciente realizará una serie de ejercicios destinados específicamente a sus necesidades.

Se trabajarán ejercicios específicos, contemplando distintos aspectos a la vez, según el tipo de problema y la edad. Pero sobre todo, tendremos en cuenta que la terapia se lleve a cabo de una forma lúdica, buscando que le resulte agradable el trabajo y no forzando situaciones que pueden provocar desmotivación y retroceso.



7. FRASES RECOMENDADAS PARA LAS TARJETAS (IMPRIMIR)

| | | |
|---|---|---|
| ① SACAR LA LENGUA | ② LENGUA TOCA LABIO SUPERIOR | ③ LENGUA A LA DERECHA |
| ④ LENGUA A LA IZQUIERDA | ⑤ LAMER LABIO SUPERIOR DERECHA | ⑥ LAMER LABIO SUPERIOR IZQUIERDA |
| ⑦ TOCAR LA NARIZ CON LA LENGUA | ⑧ LENGUA ENTRE DIENTES Y LABIO SUPERIOR | ⑨ LENGUA ENTRE DIENTES Y LABIO INFERIOR |
| ⑩ LENGUA DOBLAR HACIA ARRIBA ENTRE DIENTES | ⑪ LENGUA DOBLAR HACIA ABAJO ENTRE DIENTES | ⑫ LENGUA DOBLAR HACIA ARRIBA ENTRE LABIOS |
| ⑬ APRETAR LENGUA CONTRA EL PALADAR | ⑭ TOCAR MUELA SUPERIOR DERECHA | ⑮ TOCAR MUELA SUPERIOR IZQUIERDA |
| ⑯ TOCAR MUELA INFERIOR DERECHA | ⑰ TOCAR MUELA INFERIOR IZQUIERDA | ⑱ LENGUA EMPUJA MEJILLA DERECHA |
| ⑲ LENGUA EMPUJA MEJILLA IZQUIERDA | ⑳ INFLAR CARRILLOS | ㉑ METER CARRILLOS |
| ㉒ JUNTAR LABIOS Y LLEVAR A LA DERECHA | ㉓ JUNTAR LABIOS Y LLEVAR A LA IZQUIERDA | ㉔ ELEVAR LABIO SUPERIOR, ENSEÑAR ENCÍA |
| ㉕ FRUNCIR LABIOS Y DECIR "U" | ㉖ VIBRAR LABIOS CON UN DEDO | ㉗ ESCONDER LOS LABIOS |
| ㉘ LABIO INFERIOR SOBRE EL SUPERIOR | ㉙ LABIO SUPERIOR SOBRE EL INFERIOR | ㉚ SONREIR Y DECIR "I" |
| ㉛ MORDER LABIO INFERIOR | ㉜ MORDER LABIO SUPERIOR | ㉝ BOCA ABIERTA, BOSTEZAR |
|  | | |
| | | |
| | | |
| | | |