

CLÍNICA ENIQ

Motricidad orofacial · Respiración y función estomatognática

Guía de técnicas y ejercicios para reeducar la respiración nasal

Material de apoyo clínico para el abordaje del paciente respirador oral

Edición y maquetación: Clínica ENIQ — clinicaeniq.com



Referencias visuales

-  Ideas para el domicilio
-  Adaptaciones para sesión virtual
-  Actividades de consultorio
-  Incluye material complementario descargable

Índice

Referencias visuales.....	1
Introducción.....	1
Antes de comenzar: conciencia y educación respiratoria.....	1
Parte I — Conciencia respiratoria.....	1
Objetivos terapéuticos.....	1
Actividades.....	1
Actividad 1 — Detectives de aromas  	1
Actividad 2 — ¿Por dónde entra el aire?   	1
Actividad 3 — Nariz exploradora  	1
Actividad 4 — Carrera de olores  	1
Actividad 5 — Memotest olfativo  	1
Actividad 6 — Detectives del aire   	1
Parte II — Postura corporal.....	1
Objetivos terapéuticos.....	1
Actividades.....	1
Actividad 1 — El hilo invisible   	1
Actividad 2 — Respiración con espalda apoyada   	1
Actividad 3 — Estatua respiradora   	1
Actividad 4 — Equilibrio nasal   	1
Actividad 5 — Robot postural   	1
Parte III — Posición y tono lingual.....	1
Objetivos terapéuticos.....	1
Actividades.....	1
Actividad 1 — Punta lingual en rugas   	1
Actividad 2 — Acoples linguales   	1
Actividad 3 — Pintar el paladar (barridos)   	1
Actividad 4 — Semáforo lingual    	1
Recursos complementarios de facilitación sensorial.....	1
Parte IV — Respiración costo-diafragmática.....	1
Objetivos terapéuticos.....	1
Actividades.....	1
Actividad 1 — El peluche respirador  	1
Actividad 2 — Inflar sin apuro   	1
Actividad 3 — Globo en 3 tiempos   	1
Actividad 4 — Semáforo de globos   	1

Parte V — Respiración nasal y sellado labial.....	1
Objetivos terapéuticos.....	1
Actividades.....	1
Actividad 1 — Hilo entre labios   	1
Actividad 2 — Botón labial   	1
Actividad 3 — El espejo respirador   	1
Actividad 4 — Carrera de cierre labial   	1
Actividad 5 — Respiración nasal con lengua al paladar   	1
Parte VI — Coordinación respiratoria.....	1
Objetivos terapéuticos.....	1
Actividades.....	1
Actividad — Jardín respiratorio    	1
Parte VII — Soplo y control aéreo.....	1
Objetivos terapéuticos.....	1
Actividades.....	1
Actividad 1 — Apaga la vela  	1
Actividad 2 — Molino de viento   	1
Actividad 3 — Burbujas en el vaso   	1
Actividad 4 — Fútbol de soplo    	1
Actividad 5 — Carrera de algodones    	1
Actividad 6 — Instrumentos de viento   	1
Parte VIII — Ideas para generalizar.....	1
Recordatorios visuales en casa.....	1
Tips clínicos.....	1
Parte IX — Ejercicios domiciliarios.....	1
Sugerencias generales para las familias.....	1
Rutina domiciliaria breve (5-10 minutos).....	1
Ideas de desafíos semanales.....	1
Parte X — Registro terapéutico 	1

Introducción

La respiración nasal cumple un rol fundamental en el adecuado desarrollo y funcionamiento del sistema estomatognático. Cuando este patrón respiratorio se encuentra alterado, pueden verse comprometidas distintas funciones orofaciales, como la postura labial, la masticación, la deglución, el descanso y la coordinación respiratoria.

La presente guía fue creada como un material de apoyo para profesionales que trabajan en el área de motricidad orofacial. Su objetivo es brindar ideas, ejercicios y actividades orientadas al trabajo de la respiración nasal y el control del soplo, especialmente en pacientes respiradores orales. Asimismo, este tipo de abordaje puede resultar útil en otras situaciones que requieran reeducación respiratoria y trabajo del control aéreo funcional.

Antes de comenzar: conciencia y educación respiratoria

Antes de iniciar ejercicios específicos de respiración nasal, resulta fundamental generar un espacio de conciencia y comprensión junto al paciente.

Muchos niños realizan los ejercicios de forma mecánica sin comprender por qué necesitan respirar por nariz o qué consecuencias puede generar la respiración oral. Por este motivo, dedicar unos minutos a explicar el funcionamiento respiratorio y conversar sobre el tema suele favorecer la motivación, la participación y la adherencia al tratamiento.

Durante esta instancia pueden utilizarse:

Láminas visuales e imágenes comparativas.
Títeres de boca y modelos anatómicos.
Espejos, recursos gráficos y fotografías.
Juegos de observación.

Algunos temas que pueden abordarse:

- Diferencias entre respiración nasal y oral.
- Función de la nariz.
- Postura de labios y lengua.
- Qué ocurre con el paladar.
- Importancia del sellado labial.
- Consecuencias funcionales de respirar por boca.
- Hábitos respiratorios cotidianos.

 **Tip clínico:** adaptar siempre la explicación a la edad y nivel de comprensión del paciente. En niños pequeños suele resultar útil utilizar ejemplos visuales y lenguaje concreto.

 **Recurso recomendado:** Las láminas de respiración nasal pueden funcionar como apoyo visual durante esta etapa de concienciación, ayudando al paciente a comprender por qué se trabajan determinados ejercicios y cuál es el objetivo de lograr una respiración nasal funcional.

Parte I — Conciencia respiratoria

La conciencia respiratoria es el primer paso dentro de la reeducación respiratoria. Antes de intentar modificar un patrón respiratorio, el paciente debe poder reconocer cómo respira, percibir el paso aéreo y diferenciar respiración oral y nasal.

Objetivos terapéuticos

- Aumentar la conciencia respiratoria.
- Reconocer inspiración y espiración.
- Percibir el paso aéreo nasal.
- Diferenciar respiración nasal y oral.
- Favorecer la atención respiratoria.
- Aumentar la percepción del flujo aéreo.

Actividades

Actividad 1 — Detectives de aromas 🏠 👤

Objetivo: Aumentar la percepción nasal y la conciencia inspiratoria.

Materiales

- Aromas suaves: perfume, esencias, canela, café, vainilla, limón, menta.
- Algodón.

Paso a paso

1. Solicitar cierre labial.
2. Presentar un aroma debajo de la nariz.
3. Pedir inspiración nasal lenta.
4. El paciente debe identificar el olor.
5. Alternar aromas.

Observaciones: Evitar aromas muy invasivos o irritantes.

Errores frecuentes

- Inspirar por boca.
- Elevar los hombros.
- Inspiraciones rápidas.



Tip clínico: utilizar consignas cortas y concretas.

Actividad 2 — ¿Por dónde entra el aire? 🏠 💻 👤

Objetivo: Diferenciar respiración oral y nasal.

Materiales

- Espejo.
- Mano del paciente.

Paso a paso

1. Colocar la mano debajo de la nariz.
2. Inspirar y espirar por nariz.
3. Repetir por boca.
4. Comparar sensaciones.

Observaciones: Puede realizarse frente al espejo.

Errores frecuentes: Abrir los labios durante la respiración nasal.

Actividad 3 — Nariz exploradora 🏠 👤

Objetivo: Favorecer la percepción nasal y la conciencia inspiratoria.

Materiales

- Diferentes aromas y algodones.
- Vasitos o recipientes pequeños.
- Venda o pañuelo.
- Tabla impresa de aromas (con imágenes de cada uno).

Paso a paso

1. Esconder distintos aromas dentro de los recipientes.
2. El paciente, con los ojos vendados, debe inspirar por nariz y descubrir “qué aroma se escondió”, señalando la imagen en la tabla impresa de aromas.
3. Puede clasificarlos en ricos / fuertes / suaves / dulces.
4. También puede buscar el recipiente correcto entre varios.

Observaciones: Trabajar siempre con los labios cerrados.



Actividad 4 — Carrera de olores 🏠 👤

Objetivo: Estimular la inspiración nasal sostenida y la atención respiratoria.

Materiales

- Aromas diferentes.
- Tarjetas con imágenes o nombres.

Paso a paso

1. Colocar distintos aromas sobre la mesa.
2. El terapeuta dice un olor específico.
3. El paciente debe encontrarlo oliendo únicamente por nariz.
4. Gana puntos por cada aroma correcto.

Variantes

- Realizar con cronómetro.
- Incorporar pistas visuales.
- Trabajar memoria olfativa.

Actividad 5 — Memotest olfativo 🏠 👤

Objetivo: Favorecer la discriminación olfativa y la conciencia nasal.

Materiales

- Pares de aromas iguales.
- Frascos pequeños.

Paso a paso

1. Preparar pares de aromas iguales.
2. El paciente debe oler e identificar cuáles coinciden.
3. Puede jugarse tipo memotest tradicional.
4. Cada vez que encuentre un par, debe realizar una respiración nasal lenta.

Observaciones: Utilizar aromas fácilmente diferenciables.

Actividad 6 — Detectives del aire 🏠 💻 👤

Objetivo: Aumentar la conciencia del flujo aéreo nasal.

Materiales

- Espejo.
- Papelitos livianos, plumas o algodón.
- Vasito de biofeedback visual del flujo aéreo (casero).

Paso a paso

1. El paciente debe descubrir “por dónde sale el aire”.
2. Puede colocar papelitos, plumas, algodoncitos o el vasito debajo de la nariz o de la boca.
3. Comparar respiración oral y nasal.
4. Observar el movimiento del aire sobre los distintos materiales.

Variantes

- Hacerlo frente al espejo.
- Realizar desafíos de respiración silenciosa.
- Detectar inspiración rápida vs. lenta.

💡 **Tip clínico:** estos juegos suelen funcionar muy bien al inicio de la sesión, como momento de activación y conciencia respiratoria.



Parte II — Postura corporal

La postura corporal influye directamente sobre la respiración, el sellado labial y la función orofacial. Muchos respiradores orales presentan alteraciones posturales compensatorias.

Objetivos terapéuticos

- Favorecer la alineación corporal.
- Disminuir las compensaciones.
- Facilitar la respiración nasal.
- Mejorar la estabilidad postural.
- Favorecer la organización corporal.

Actividades

Actividad 1 — El hilo invisible

Objetivo: Favorecer la alineación corporal y la elongación axial.

Materiales: Ninguno.

Paso a paso

1. Solicitar una postura erguida.
2. Imaginar un hilo que tira desde la cabeza.
3. Alinear hombros y cuello.
4. Mantener la respiración nasal.

Observaciones: Controlar la tensión excesiva.

Errores frecuentes

- Rigidez corporal.
- Elevación de hombros.

Actividad 2 — Respiración con espalda apoyada

Objetivo: Favorecer la estabilidad postural durante la respiración.

Materiales: Pared.

Paso a paso

1. Apoyar la espalda en la pared.
2. Mantener los labios cerrados.
3. Inspirar por nariz.
4. Espirar lentamente.

Observaciones: Controlar la cabeza adelantada.

Actividad 3 — Estatua respiradora

Objetivo: Favorecer la conciencia postural y la respiración nasal.

Paso a paso

El paciente debe quedarse “como una estatua” manteniendo:

- Espalda alineada.
- Hombros relajados.
- Labios cerrados.
- Lengua al paladar.
- Respiración nasal.

El terapeuta puede observar si aparecen compensaciones o movimientos corporales.

Variantes

- Realizar mientras escucha música.
- Mantener distintas posturas.
- Agregar pequeños movimientos de brazos.

Actividad 4 — Equilibrio nasal

Objetivo: Favorecer la estabilidad corporal y el control respiratorio.

Paso a paso: El paciente debe mantener una postura de equilibrio simple (por ejemplo, un pie adelante del otro o apoyo unipodal suave) mientras sostiene la respiración nasal y el sellado labial.

Variantes

- Mantener un objeto sobre la cabeza.
- Caminar lentamente.
- Realizar pequeños recorridos.

 **Tip clínico:** controlar la tensión cervical y la elevación de hombros.

Actividad 5 — Robot postural

Objetivo: Trabajar la alineación corporal y la conciencia de la postura.

Paso a paso

El paciente debe caminar “como un robot bien alineado”:

- Cabeza erguida.
- Hombros alineados.
- Labios cerrados.
- Respiración nasal.

El terapeuta puede dar consignas como: “robot alto”, “robot relajado”, “robot silencioso”.

Variantes

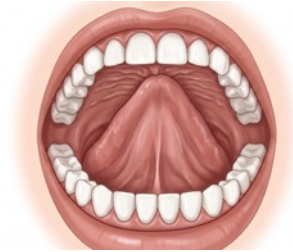
- Incorporar pausas respiratorias.
- Agregar cambios de velocidad.
- Hacer recorridos con obstáculos simples.

Parte III — Posición y tono lingual

Muchos respiradores orales presentan posición lingual baja, hipotonía y alteraciones del reposo oral. Esta sección busca favorecer una posición lingual funcional y mejorar el control muscular lingual.

Objetivos terapéuticos

- Favorecer la lengua en posición palatina.
- Mejorar la tonicidad lingual.
- Aumentar la conciencia lingual.
- Trabajar la elevación y la estabilidad.
- Favorecer la disociación lingual.
- Estimular la movilidad y la precisión.



Actividades

Actividad 1 — Punta lingual en rugas 🏠 💻 👤

Objetivo: Favorecer el posicionamiento lingual correcto.

Materiales

- Espejo.
- Cepillo de dientes.

Paso a paso

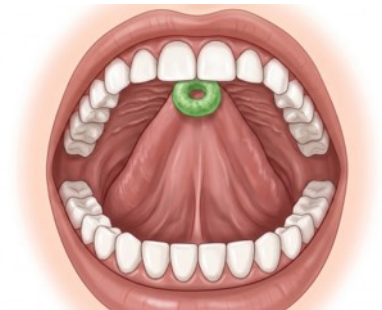
1. Realizar un “cosquilleo” con el cepillo en la zona de las rugas palatinas.
2. Elevar la punta lingual.
3. Mantener la posición.
4. Respirar por nariz.

Observaciones: Controlar las compensaciones mandibulares.

Variantes: Sostener un cereal tipo “anillo”.

Errores frecuentes

- Presionar los dientes.
- Abrir los labios.
- Tensión mentoniana.



Actividad 2 — Acoples linguales 🏠 💻 👤

Objetivo: Estimular la elevación y la fuerza lingual.

Materiales: Ninguno.

Paso a paso

1. Elevar la lengua al paladar.
2. Acoplar la lengua al paladar.
3. Sostener primero 3 segundos, después 5 y después 10 segundos.
4. Respirar por nariz.
5. Repetir las secuencias.

Observaciones: Mantener la estabilidad mandibular.

Errores frecuentes

- Mover la mandíbula.
- Falta de elevación posterior.

Actividad 3 — Pintar el paladar (barridos) 🏠 💻 👤

Objetivo: Favorecer la conciencia lingual y el contacto palatino.

Materiales: Ninguno.

Paso a paso

1. Deslizar la lengua por el paladar.
2. Recorrer de adelante hacia atrás y viceversa.
3. Primero con la boca abierta y luego con los labios cerrados y relajados.

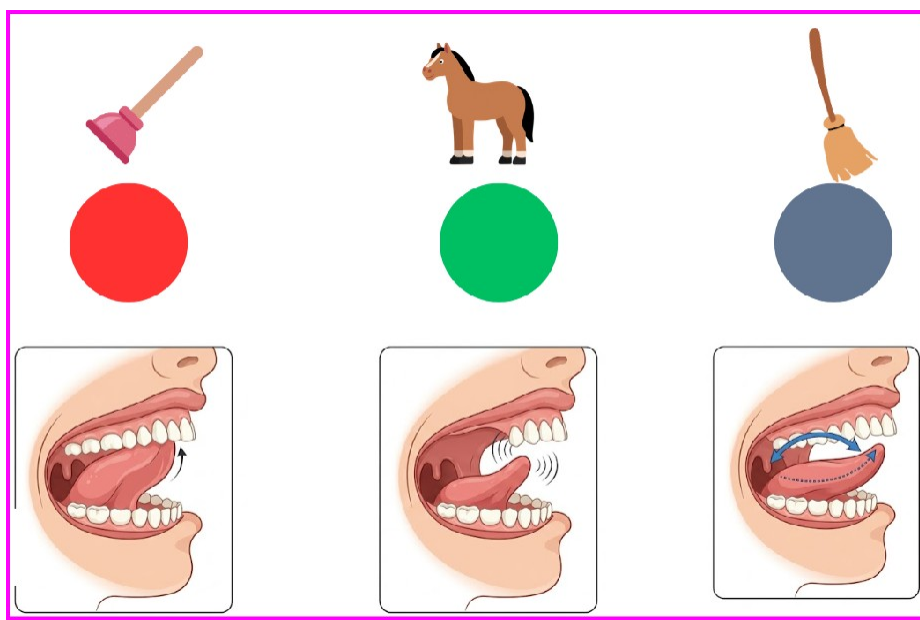
Observaciones

- Puede utilizarse con sabores.
- Controlar la tensión cervical.

Actividad 4 — Semáforo lingual 🏠 💻 👤 ★

Objetivo: Favorecer la coordinación motora lingual, la velocidad de respuesta ante consignas auditivas y visuales, la disociación de movimientos linguales y el control de diferentes patrones motores de la lengua.

Materiales



Paso a paso

Mostrar al paciente el tablero y explicar qué representa cada color:

- ● Rojo: realizar acople lingual o “sopapa” (lengua completamente adherida al paladar).
 - ● Verde: realizar chasquidos linguales (“hacer el caballito”).
 - ● Azul: realizar barridos linguales recorriendo el paladar de adelante hacia atrás y viceversa.
1. Practicar cada movimiento por separado hasta asegurarse de que el paciente comprenda las consignas.
 2. Comenzar señalando un color a la vez para que el paciente ejecute el movimiento correspondiente.
 3. Aumentar progresivamente la dificultad alternando colores de manera más rápida.
 4. Cuando el paciente domine la actividad visual, presentar únicamente la consigna verbal: “Rojo”, “Verde”, “Azul”.
 5. En niveles más avanzados pueden combinarse secuencias (p. ej., Rojo – Verde – Azul; Azul – Rojo – Verde; Verde – Verde – Rojo – Azul).

Observaciones

- Verificar que cada movimiento se realice con precisión antes de aumentar la velocidad.
- Controlar que no aparezcan compensaciones mandibulares excesivas.
- Mantener la respiración nasal y los labios relajados durante la actividad siempre que sea posible.

Errores frecuentes

- Realizar un movimiento diferente al solicitado.
- Mover la mandíbula en exceso para compensar la falta de movilidad lingual.
- Perder el contacto lingual durante el acople (“sopapa”).
- Reducir el recorrido durante los barridos linguales.

 **Tip clínico:** esta actividad funciona muy bien como ejercicio de transición entre el trabajo de tonicidad lingual y las actividades de coordinación motora más complejas, ya que combina atención, velocidad de procesamiento y control motor lingual en una misma tarea.

Recursos complementarios de facilitación sensorial

Posibles recursos

- Vibración.
- Temperaturas frías.
- Sabores intensos.
- Diferentes texturas.
- Presión lingual.
- Estimulación táctil.

Objetivos posibles

- Aumentar la conciencia intraoral.
- Favorecer la activación muscular.
- Mejorar la percepción lingual.
- Facilitar la elevación.
- Estimular la atención oral.

 **Tip clínico:** utilizar facilitadores sensoriales siempre con un objetivo funcional.

Parte IV — Respiración costo-diafragmática

El objetivo de esta etapa es favorecer un patrón respiratorio más funcional, coordinado y eficiente.

Objetivos terapéuticos

- Disminuir la respiración clavicular.
- Favorecer la expansión costo-diafragmática.
- Mejorar la coordinación respiratoria.
- Regular el ritmo respiratorio.
- Aumentar la conciencia corporal.

Actividades

Actividad 1 — El peluche respirador 🏠 👤

Objetivo: Favorecer la conciencia abdominal.

Materiales: Peluche pequeño.

Paso a paso

1. Acostarse boca arriba.
2. Colocar el peluche sobre el abdomen.
3. Inspirar por nariz.
4. Observar el movimiento.

Observaciones: Evitar la elevación excesiva de hombros.

Errores frecuentes

- Respiración oral.
- Movimiento torácico superior excesivo.

Actividad 2 — Inflar sin apuro 🏠 💻 👤

Objetivo: Trabajar la coordinación respiratoria y el control del aire espirado.

Materiales: Globos.

Paso a paso

1. Inspirar por nariz.
2. Inflar el globo con una única espiración.
3. Descansar.
4. Repetir varias veces intentando aumentar progresivamente la cantidad de aire utilizada.

Observaciones: Priorizar el control antes que el tamaño del globo.

Sugerencia: Utilizar válvula anti escape.



Actividad 3 — Globo en 3 tiempos 🏠 💻 👤

Objetivo: Favorecer la coordinación respiratoria, la dosificación del aire espirado y el control voluntario de la espiración.

Materiales: Globos.

Paso a paso

1. Solicitar al paciente una inspiración profunda por nariz.
2. Colocar el globo en la boca.
3. Con una única inspiración previa, inflar el globo realizando tres espiraciones consecutivas (primera, segunda y tercera).

4. Luego descansar y recuperar la respiración normal.
5. Repetir varias series según la edad y la tolerancia del paciente.

Niveles de dificultad

- Nivel inicial: realizar 2 o 3 series.
- Nivel intermedio: realizar 5 series manteniendo un volumen de aire similar en cada espiración.
- Nivel avanzado: intentar inflar cada vez más el globo manteniendo las tres espiraciones sin tomar aire adicional.

Observaciones

- La inspiración debe realizarse siempre por nariz.
- Entre cada serie, permitir una recuperación respiratoria adecuada.
- Controlar que no aparezcan compensaciones cervicales o elevación de hombros.
- Adaptar el tamaño y la resistencia del globo a las posibilidades del paciente.

Errores frecuentes

- Tomar aire nuevamente entre las tres espiraciones.
- Inspirar por boca.
- Realizar una primera espiración muy fuerte y quedarse sin aire para las siguientes.
- Inflar el globo utilizando únicamente fuerza y no control respiratorio.

 **Tip clínico:** puede acompañarse con un conteo visual (“1, 2 y 3”) o marcadores gráficos para ayudar al paciente a distribuir el aire de manera más equilibrada entre las tres espiraciones. Se sugiere utilizar válvula anti escape.

Actividad 4 — Semáforo de globos

Objetivo: Favorecer la regulación voluntaria del flujo aéreo, la dosificación del aire espirado y la coordinación respiratoria.

Materiales

- Globos.
- Tarjetas de colores (opcional).

Paso a paso

Antes de comenzar, explicar al paciente qué representa cada color:

-  Verde: inflar el globo rápidamente.
 -  Amarillo: inflar el globo a velocidad media.
 -  Rojo: inflar el globo lentamente y de forma controlada.
1. Realizar una demostración práctica de cada color para asegurar la comprensión de las consignas.
 2. Solicitar al paciente una inspiración nasal profunda.
 3. El terapeuta dará una orden verbal indicando un color (“Verde”, “Amarillo”, “Rojo”).
 4. El paciente deberá inflar el globo utilizando la velocidad correspondiente al color nombrado.
 5. Permitir un breve descanso y repetir con nuevas consignas.
 6. A medida que el paciente progresa, variar las órdenes de manera aleatoria para aumentar las demandas de atención y control respiratorio.

Variantes

- Mostrar únicamente la tarjeta de color sin decir la consigna.
- Combinar dos colores consecutivos (“Rojo y verde”, “Verde y amarillo”).
- Realizar secuencias de varios colores que el paciente debe recordar y ejecutar.

Observaciones

- La inspiración previa debe realizarse por nariz.
- Controlar que los labios formen un buen sellado alrededor del globo.
- Observar la capacidad del paciente para modificar la intensidad y la velocidad del flujo aéreo según la consigna.

Errores frecuentes

- Utilizar la misma velocidad para todos los colores.
- Inspirar por boca antes de comenzar.
- Inflar el globo con movimientos bruscos o poco controlados.
- No comprender la asociación entre color y velocidad de inflado.

 **Tip clínico:** esta actividad suele resultar muy útil para pacientes que necesitan aprender a modular el flujo aéreo, ya que les permite experimentar de manera concreta las diferencias entre una espiración rápida, moderada y lenta.

Parte V — Respiración nasal y sellado labial

La respiración nasal funcional requiere estabilidad orofacial y un adecuado sellado labial. Muchos respiradores orales presentan labios hipotónicos, dificultad para mantener el cierre labial en reposo y alteraciones en la postura oral.

El trabajo de sellado labial no tiene como objetivo “apretar” los labios, sino favorecer un cierre funcional, estable y relajado que permita sostener la respiración nasal durante las distintas actividades diarias.

 **Tip clínico:** controlar siempre que el paciente no realice compensaciones mandibulares ni tensión excesiva del músculo mentoniano.

Objetivos terapéuticos

- Favorecer el cierre labial funcional.
- Mejorar la tonicidad labial.
- Facilitar la respiración nasal sostenida.
- Disminuir la apertura oral en reposo.
- Favorecer la estabilidad orofacial.
- Mejorar la conciencia del reposo oral.
- Facilitar la automatización del sellado labial.

Actividades

Actividad 1 — Hilo entre labios

Objetivo: Favorecer el sellado labial y la conciencia del cierre oral.

Materiales: Hilo grueso o cordón fino.

Paso a paso

1. Colocar un hilo entre los labios del paciente.
2. Solicitar un cierre labial suave.
3. Mantener la respiración nasal.
4. Sostener durante algunos segundos.
5. Aumentar progresivamente el tiempo.

Observaciones: El hilo debe sostenerse únicamente con los labios, sin participación dentaria.

Errores frecuentes

- Morder el hilo.
- Tensar excesivamente el mentón.
- Respirar por boca.
- Empujar la mandíbula hacia adelante.

 **Tip clínico:** comenzar con tiempos cortos para evitar la fatiga.

Actividad 2 — Botón labial 🏠 💻 👤

Objetivo: Mejorar la fuerza y la estabilidad labial.

Materiales

- Botón grande.
- Hilo dental.

Paso a paso

1. Colocar el botón entre los labios.
2. Solicitar el cierre labial.
3. El terapeuta realiza pequeñas tracciones suaves.
4. El paciente debe sostener el botón manteniendo la respiración nasal.

Observaciones: Realizar tracciones suaves y progresivas.

Errores frecuentes

- Sujetar con los dientes.
- Tensión excesiva.
- Compensaciones mandibulares.



💡 **Tip clínico:** controlar constantemente el sellado relajado y la respiración nasal.

Actividad 3 — El espejo respirador 🏠 💻 👤

Objetivo: Favorecer la conciencia del sellado labial y la respiración nasal.

Materiales: Espejo.

Paso a paso

1. El paciente observa su rostro en el espejo.
2. Mantiene los labios cerrados.
3. Realiza inspiración y espiración nasal lenta.
4. Observa si los labios permanecen cerrados.

Observaciones: Ideal para el trabajo de autopercepción.

Errores frecuentes

- Apertura oral involuntaria.
- Movimiento mandibular excesivo.

💡 **Tip clínico:** utilizar preguntas como “¿qué hacen tus labios cuando respiras?” para aumentar la conciencia.

Actividad 4 — Carrera de cierre labial 🏠 💻 👤

Objetivo: Favorecer la automatización del sellado labial.

Materiales: Cronómetro.

Paso a paso

1. El paciente debe mantener los labios cerrados respirando por nariz.
2. Se mide el tiempo.
3. Intentar superar el propio récord.

Variantes

- Realizar mientras escucha una historia.
- Mantener durante una actividad manual.
- Incorporar postura correcta y lengua al paladar.

Observaciones: No buscar rigidez muscular.

Actividad 5 — Respiración nasal con lengua al paladar 🏠 💻 👤

Objetivo: Integrar respiración nasal, sellado labial y postura lingual.

Materiales: Espejo.

Paso a paso

1. Colocar la lengua en acople suave.
2. Mantener los labios cerrados.
3. Inspirar y espirar por nariz lentamente.
4. Sostener la postura funcional algunos segundos.

Observaciones: Actividad muy importante para la automatización funcional.

Errores frecuentes

- Lengua baja.
- Tensión cervical.
- Mentón contraído.



Tip clínico: esta actividad puede utilizarse como “posición de descanso funcional” entre ejercicios.

Parte VI — Coordinación respiratoria

Objetivos terapéuticos

- Coordinación inspiración-espирación.
- Ritmo respiratorio.
- Secuenciación.
- Atención sostenida.
- Control motor respiratorio.
- Automatización del patrón respiratorio nasal.

Actividades

Actividad — Jardín respiratorio 🏠💻🧑‍🤝🧑★

Objetivo: Favorecer la coordinación respiratoria, el seguimiento de secuencias, el control del ritmo respiratorio y la automatización de la respiración nasal funcional.

Objetivos específicos

- Coordinar inspiración y espiración nasal.
- Mantener el sellado labial durante toda la actividad.
- Favorecer la postura lingual correcta.
- Trabajar atención y memoria secuencial.
- Mejorar el control del ritmo respiratorio.
- Aumentar la conciencia del ciclo respiratorio.

Materiales

Láminas “Jardín respiratorio”, anexo al final del apartado.

- Opcional: lápiz borrable para marcar el recorrido.

Referencias visuales

- 🌸 Flor = inspiración nasal.
- 🕯 Vela = espiración nasal.

Paso a paso

Solicitar al paciente labios cerrados y relajados, lengua apoyada en el paladar y postura corporal adecuada. Explicar el significado de los símbolos (cada flor indica una inspiración nasal; cada vela, una espiración nasal).

1. Comenzar recorriendo la secuencia de izquierda a derecha. Ejemplo 🌸🌸🕯 : inspirar por nariz, inspirar nuevamente por nariz y espirar por nariz.
2. Continuar siguiendo toda la secuencia propuesta por la lámina.
3. A medida que el paciente progresa, aumentar la velocidad o la complejidad de los patrones.

Variantes

El terapeuta y/o el paciente pueden crear sus propios patrones descargando estas tarjetas:

Niveles de dificultad

- Nivel 1: patrones simples de 3 elementos. Ejemplo: 🌸🌸🕯
- Nivel 2: patrones de 4 o 5 elementos. Ejemplo: 🌸🕯🌸🕯
- Nivel 3: patrones largos. Ejemplo: 🌸🌸🕯🌸🕯🌸🕯
- Nivel 4: la terapeuta señala los símbolos aleatoriamente sin seguir el orden visual.
- Nivel 5: el paciente reproduce secuencias escuchadas o memorizadas.

Sugerencias

- Antes de comenzar, puede utilizarse un estímulo olfativo suave (por ejemplo, una pequeña cantidad de mentol colocada externamente en la zona nasal) para aumentar la percepción del paso aéreo nasal.
- Utilizar un dedo guía o marcador visual para ayudar al seguimiento de la secuencia.
- Puede transformarse en una competencia de precisión más que de velocidad.
- Ideal para utilizar luego de los ejercicios de conciencia nasal y lengua al paladar.

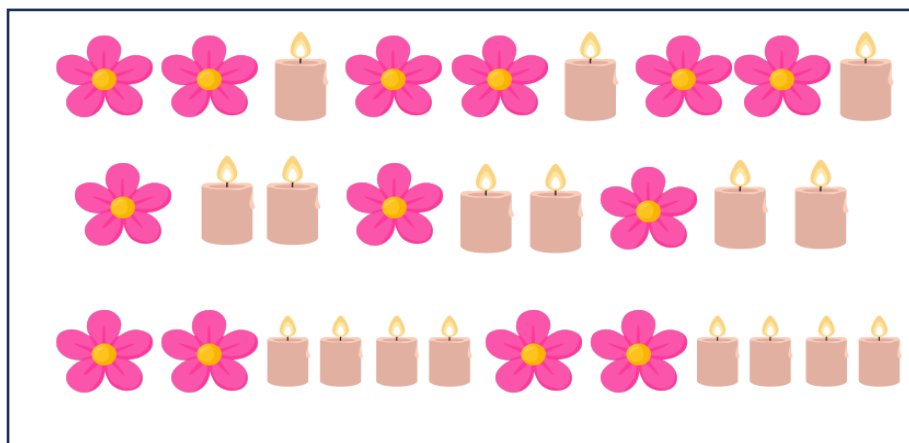
Observaciones clínicas

- Controlar que la inspiración y la espiración se realicen por nariz.
- Verificar que los labios permanezcan cerrados durante toda la actividad.
- Supervisar la posición lingual cuando el paciente ya la haya incorporado.
- Observar posibles compensaciones cervicales o elevación de hombros.

Errores frecuentes

- Inspirar por boca.
- Abrir los labios entre secuencias.
- Perder el ritmo respiratorio.
- Realizar respiraciones demasiado rápidas.
- Descender la lengua del paladar.
- Elevar los hombros durante la inspiración.

 **Tip clínico:** esta actividad combina de manera muy natural respiración nasal, sellado labial, postura lingual, atención y coordinación respiratoria, por lo que suele funcionar muy bien como puente entre el trabajo miofuncional y la automatización de la respiración nasal.



Parte VII — Soplo y control aéreo

Los ejercicios de soplo pueden utilizarse como herramientas para favorecer el control del flujo aéreo, la coordinación respiratoria y la conciencia del aire espirado. Siempre que sea posible, la inspiración previa deberá realizarse por nariz y, al finalizar la actividad, se favorecerá el retorno a una postura de reposo funcional con labios cerrados y respiración nasal.

Objetivos terapéuticos

- Favorecer el control del flujo aéreo.
- Mejorar la coordinación inspiración-espiración.
- Aumentar la duración de la espiración.
- Trabajar la dirección del aire.
- Favorecer la regulación de la intensidad del soplo.
- Integrar respiración nasal y control respiratorio funcional.
- Aumentar la conciencia del aire espirado.

Actividades

Actividad 1 — Apaga la vela

Objetivo: Favorecer la dirección del aire y la regulación de la intensidad del soplo.

Materiales

- Velas.
- Tarjetas con imágenes de velas (opcional).

Paso a paso

1. Solicitar una inspiración nasal.
2. Mantener los labios relajados.
3. Soplar para apagar la vela.
4. Repetir modificando la distancia.
5. Comparar soplos suaves y fuertes.

Variantes

- Apagar una vela.
- Apagar varias velas.
- Apagar velas a diferentes distancias.
- Soplo largo frente a soplo corto.

Observaciones: Controlar que la inspiración previa se realice por nariz.

Errores frecuentes

- Inspirar por boca.
- Soplar excesivamente fuerte.
- Inflar las mejillas en exceso.
- Acercarse demasiado a la vela.

Actividad 2 — Molino de viento 🏠💻👤

Objetivo: Favorecer la prolongación de la espiración y el control continuo del flujo aéreo.

Materiales: Molinillos de viento.

Paso a paso

1. Inspirar por nariz.
2. Colocar el molinillo frente a la boca.
3. Soplar intentando mantener el giro durante varios segundos.
4. Descansar.
5. Repetir varias veces.

Variantes

- ¿Quién lo mantiene girando más tiempo?
- Giro rápido.
- Giro lento.
- Mantener una velocidad constante.

Observaciones: Priorizar la continuidad del flujo antes que la fuerza.

Errores frecuentes

- Soplos explosivos.
- Cortar el aire repetidamente.
- Inspirar por boca.



Actividad 3 — Burbujas en el vaso 🏠💻👤

Objetivo: Favorecer la coordinación respiratoria, la prolongación de la espiración y el control del flujo aéreo.

Materiales

- Sorbete (pajita).
- Vaso transparente.
- Pequeña cantidad de agua.
- Una gota de detergente o jabón líquido.

Paso a paso

1. Colocar agua y una pequeña cantidad de detergente dentro del vaso.
2. Solicitar una inspiración lenta por nariz.
3. Introducir el sorbete dentro del líquido.
4. Soplar por el sorbete formando burbujas.
5. Intentar mantener la producción de burbujas durante varios segundos.
6. Descansar y repetir.

Variantes

- Realizar burbujas durante 3, 5 o 10 segundos.
- Intentar formar la mayor cantidad de espuma posible con una sola espiración.
- Competencia de “burbujas largas”.
- Semáforo del soplo: ● burbujas rápidas, ● burbujas moderadas, ● burbujas lentas y suaves.

Observaciones

- La inspiración previa debe realizarse por nariz.
- Controlar que el paciente no tome aire por el sorbete.
- Mantener una postura corporal adecuada y los labios bien posicionados alrededor del sorbete.
- Priorizar la continuidad del flujo antes que la fuerza.

Errores frecuentes

- Inspirar por boca.
- Soplar de forma explosiva.
- Interrumpir constantemente la espiración.
- Inflar las mejillas excesivamente.
- Aspirar líquido accidentalmente.

Tip clínico: la espuma ofrece un excelente biofeedback visual. Los pacientes pueden observar fácilmente cómo cambian las burbujas cuando modifican la intensidad, la velocidad o la duración del sople, favoreciendo el aprendizaje del control aéreo.

Actividad 4 — Fútbol de soplo 🏠 💻 👤 ★

Objetivo: Trabajar la dirección y la precisión del flujo aéreo.

Materiales

- Pelotita de telgopor (corcho blanco / poliestireno).
- Imprimir en A3 campo anexo y pegar en cartón. Descargar en: https://drive.google.com/drive/folders/1Rm_3w3vfsloRSokm7b7l1rYnr2BJBX_4?usp=drive_link

- Sorbete (pajita).

Paso a paso

1. Inspirar por nariz.
2. Colocar el sorbete entre los labios.
3. Soplar la pelotita intentando dirigirla hacia el arco.
4. Repetir diferentes recorridos.

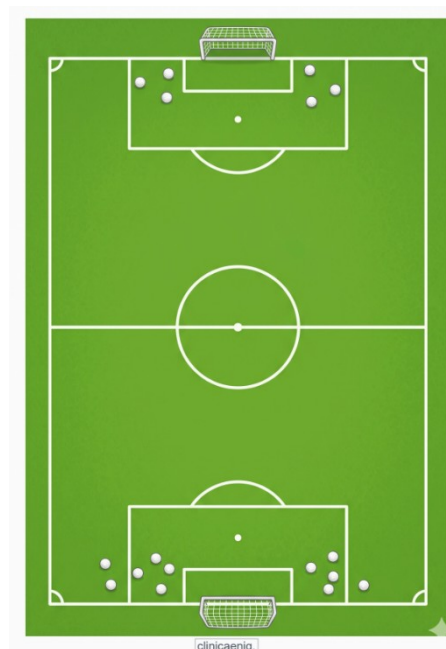
Variantes

- Carrera de obstáculos.
- Penales.
- Arcos de distinto tamaño.
- Competencia por puntos.

Observaciones: Controlar que la fuerza se adapte a la distancia.

Errores frecuentes

- Soplar demasiado fuerte.
- Perder la dirección.
- Tomar aire por boca entre intentos.



Tip clínico: permite trabajar simultáneamente intensidad y precisión.

Actividad 5 — Carrera de algodones 🏠 💻 👤 ★

Objetivo: Favorecer la regulación del flujo aéreo.

Materiales

- Algodones.
- Descargar imagen: https://drive.google.com/drive/folders/1Rm_3w3vfsloRSokm7b7l1rYnr2BJBX_4?usp=drive_link

Paso a paso

1. Inspirar por nariz.
2. Soplar el algodón para desplazarlo.
3. Intentar completar un recorrido.
4. Repetir regulando velocidad e intensidad.

Variantes

- Recorridos rectos.
- Curvas.
- Circuitos con obstáculos.

Observaciones: El algodón responde a soplos muy suaves.

Errores frecuentes

- Soplar excesivamente fuerte.
- Soplos bruscos.
- Perder el control direccional.



Tip clínico: ideal para pacientes que necesitan aprender a disminuir la intensidad del soplo.

Actividad 6 — Instrumentos de viento 🏠 💻 👥

Objetivo: Trabajar el control espiratorio, la intensidad y la duración del flujo aéreo.

Materiales

- Armónica.
- Flauta.
- Silbatos.
- Instrumentos de viento infantiles.

Paso a paso

1. Inspirar por nariz.
2. Emitir sonido utilizando el instrumento.
3. Mantener el sonido durante varios segundos.
4. Repetir regulando intensidad y duración.



Variantes

- Sonidos largos.
- Sonidos cortos.
- Imitar secuencias.
- Juegos de eco.

Observaciones: Adaptar la resistencia del instrumento a la edad y las posibilidades del paciente.

Errores frecuentes

- Inspirar por boca.
- Soplar con tensión excesiva.
- Perder el sellado labial.



Tip clínico: la armónica suele permitir trabajar la duración y el control del flujo con gran motivación.

Parte VIII — Ideas para generalizar

- Respiración nasal mientras mira dibujos.
- Mantener los labios cerrados durante la lectura.
- Respiración nasal durante juegos de mesa.
- “Chequeos de labios” durante el día.
- Practicar lengua al paladar en momentos de reposo.

Recordatorios visuales en casa



Post-it en lugares estratégicos

Colocar pequeñas notas con dibujos o palabras clave en el espejo del baño, el escritorio, la nevera, la mesilla de noche o el ordenador. Ejemplos:

- 📌 “¿Estás respirando por nariz?”
- 🗨️ “Labios cerrados”
- 🗨️ “Lengua al paladar”

Alarmas del móvil

Programar alarmas suaves durante el día para realizar un “chequeo respiratorio”.

Al sonar la alarma, el paciente debe preguntarse:

- ¿Tengo los labios cerrados?
- ¿Estoy respirando por nariz?
- ¿Dónde está mi lengua?



Pegatinas o stickers

Utilizar stickers de nariz, flores o caritas en objetos de uso frecuente (botella de agua, cuaderno, carpeta, ordenador, puerta del dormitorio). Cada vez que vea el sticker, deberá realizar un control rápido de su postura oral.



El semáforo respiratorio

Crear un pequeño cartel visible que el paciente pueda utilizar varias veces al día como autocontrol:

- 🟢 Nariz respirando.
- 🟡 Revisar labios.
- 🔴 Corregir postura oral.



Tips clínicos

- Priorizar siempre calidad antes que fuerza.
- Evitar ejercicios excesivamente intensos.
- Controlar constantemente las compensaciones mandibulares.
- Observar la tensión mentoniana.
- Integrar lengua al paladar siempre que sea posible.
- Favorecer la automatización funcional y no solamente la ejecución aislada del ejercicio.

Parte IX — Ejercicios domiciliarios

La práctica domiciliaria cumple un rol fundamental dentro del proceso terapéutico. El objetivo no es realizar ejercicios durante largos períodos de tiempo, sino favorecer la repetición funcional, la conciencia respiratoria y la automatización progresiva de la respiración nasal en distintos contextos cotidianos.



Tip clínico: suele ser más efectivo realizar prácticas breves y frecuentes que ejercicios extensos y agotadores.

Sugerencias generales para las familias

- Priorizar calidad antes que cantidad.
- Mantener consignas simples y claras.
- Evitar transformar la práctica en una obligación estresante.
- Supervisar postura, labios y respiración.
- Realizar los ejercicios en momentos tranquilos.
- Suspender la actividad si el paciente presenta cansancio excesivo o malestar.

Rutina domiciliaria breve (5-10 minutos)

Opción 1 — Rutina básica

- Conciencia nasal: oler aromas, sentir el aire debajo de la nariz, respirar con labios cerrados.
- Lengua al paladar: ubicar la lengua en el spot palatino, mantener algunos segundos, respirar por nariz.
- Sellado labial: hilo entre labios, papel sostenido, labios relajados y cerrados.
- Respiración costo-diafragmática: mano sobre el abdomen, inspirar por nariz, espirar lentamente.
- Actividad de sopro: burbujas, molinillo, pelotitas con sorbete.

Opción 2 — Rutina funcional

Durante actividades cotidianas:

- Ver la tele con labios cerrados.
- Respirar por nariz mientras dibuja.
- “Chequeos de labios” durante el día.
- Lengua al paladar en momentos de reposo.
- Respiración nasal durante la lectura.



Tip clínico: incorporar pequeños recordatorios visuales puede ayudar a la automatización.

Ideas de desafíos semanales

- Desafío 1 — Intentar respirar por nariz durante una actividad tranquila diaria.
- Desafío 2 — Mantener los labios cerrados durante momentos de concentración.
- Desafío 3 — Recordar varias veces al día que la lengua debe descansar en el paladar.
- Desafío 4 — Detectar cuándo aparece la respiración oral y corregirla conscientemente.

Parte X — Registro terapéutico ★

El registro domiciliario permite realizar un seguimiento de la práctica, observar avances y aumentar la conciencia del paciente y la familia sobre el proceso terapéutico. El objetivo es registrar la práctica funcional y sostener la continuidad.

Aquí puedes descargar una planilla de registro domiciliario para imprimirla o usarla como guía para crear la tuya:

[🔗 https://drive.google.com/drive/folders/1Rm_3w3vfsIoRSokm7b7l1rYnr2BJBX_4?usp=drive_link](https://drive.google.com/drive/folders/1Rm_3w3vfsIoRSokm7b7l1rYnr2BJBX_4?usp=drive_link)

 **Tip clínico:** el registro no debe funcionar como un método de presión, sino como una herramienta de conciencia y acompañamiento terapéutico.

Encuentra todos los materiales de apoyo para estas actividades en el siguiente Drive:

[🔗 https://drive.google.com/drive/folders/1Rm_3w3vfsIoRSokm7b7l1rYnr2BJBX_4?usp=drive_link](https://drive.google.com/drive/folders/1Rm_3w3vfsIoRSokm7b7l1rYnr2BJBX_4?usp=drive_link)

La reeducación de la respiración oral es un proceso que requiere tiempo, constancia y práctica funcional. Más allá de los ejercicios realizados en sesión, los verdaderos cambios se producen cuando el paciente comienza a incorporar nuevos hábitos respiratorios en su vida cotidiana.

Esta guía reúne propuestas prácticas destinadas a acompañar ese proceso de manera progresiva, respetando los tiempos y necesidades de cada paciente. Ninguna actividad debe realizarse de forma rígida o mecánica; por el contrario, el juego, la motivación y la adaptación clínica son herramientas fundamentales para lograr una intervención exitosa.

Recordemos que el objetivo final no es simplemente que el paciente realice ejercicios, sino que logre respirar por nariz de manera espontánea, mantener un adecuado sellado labial, una correcta postura lingual y un patrón respiratorio funcional que pueda sostenerse en el tiempo.

Esperamos que este material sirva como una herramienta útil para enriquecer la práctica clínica diaria y facilitar el camino hacia una respiración más eficiente y saludable.

Edición: Clínica ENIQ — clnicaeniq.com