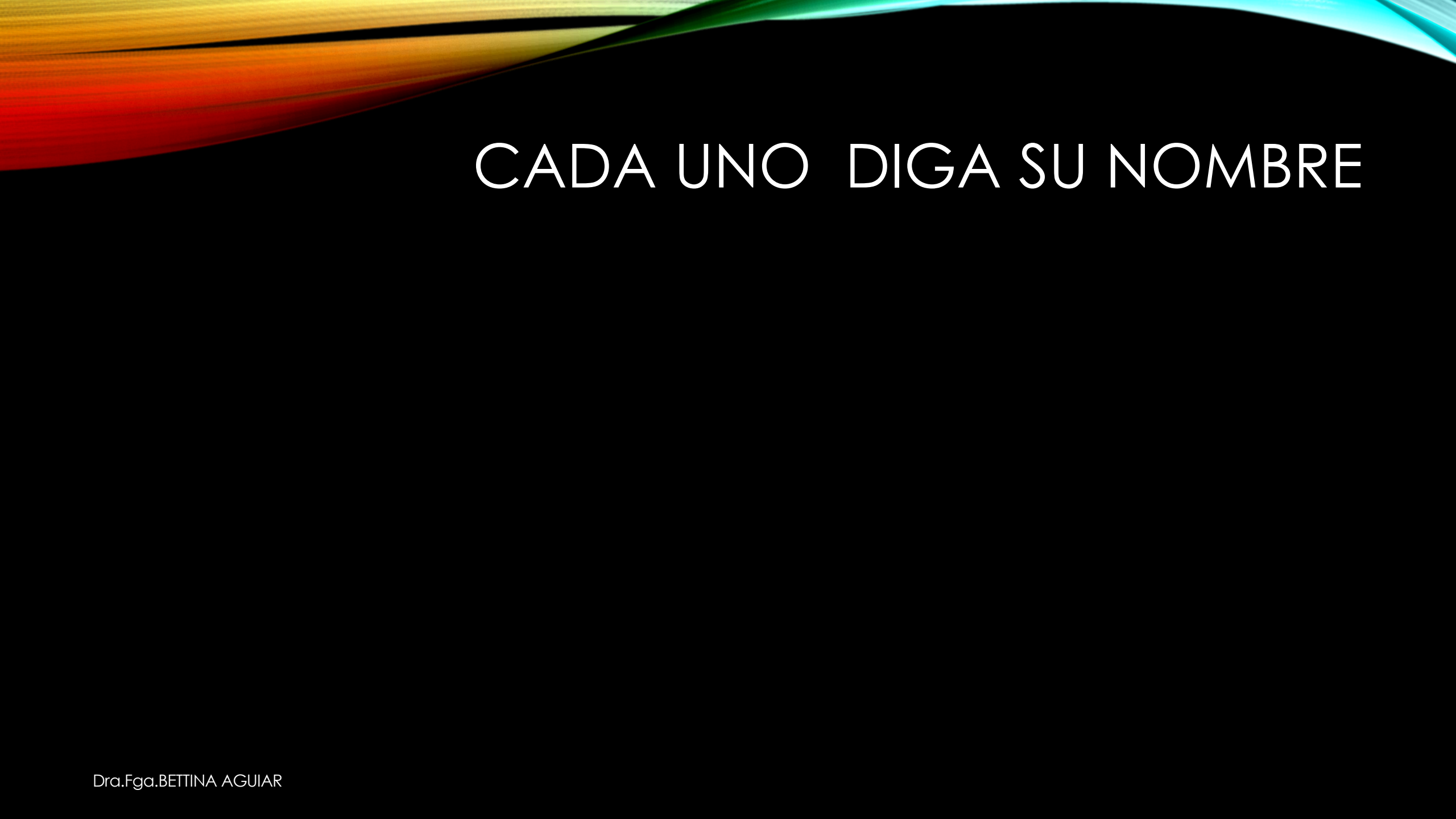




# PASAPALABRA AUP SABADO

19 DE MARZO DE 2022

Dra.Fga.BETTINA AGUIAR



CADA UNO DIGA SU NOMBRE

# DECIMOS NUESTROS APELLIDOS

- MATERNOS

- PATERNOS

# COME SE LLAMARIAN SI PONEN EL APELLIDO MATERNO PRIMERO

- BETTINA MORENO AGUIAR



DIGO FUERTE

- RA

- RO

- RE

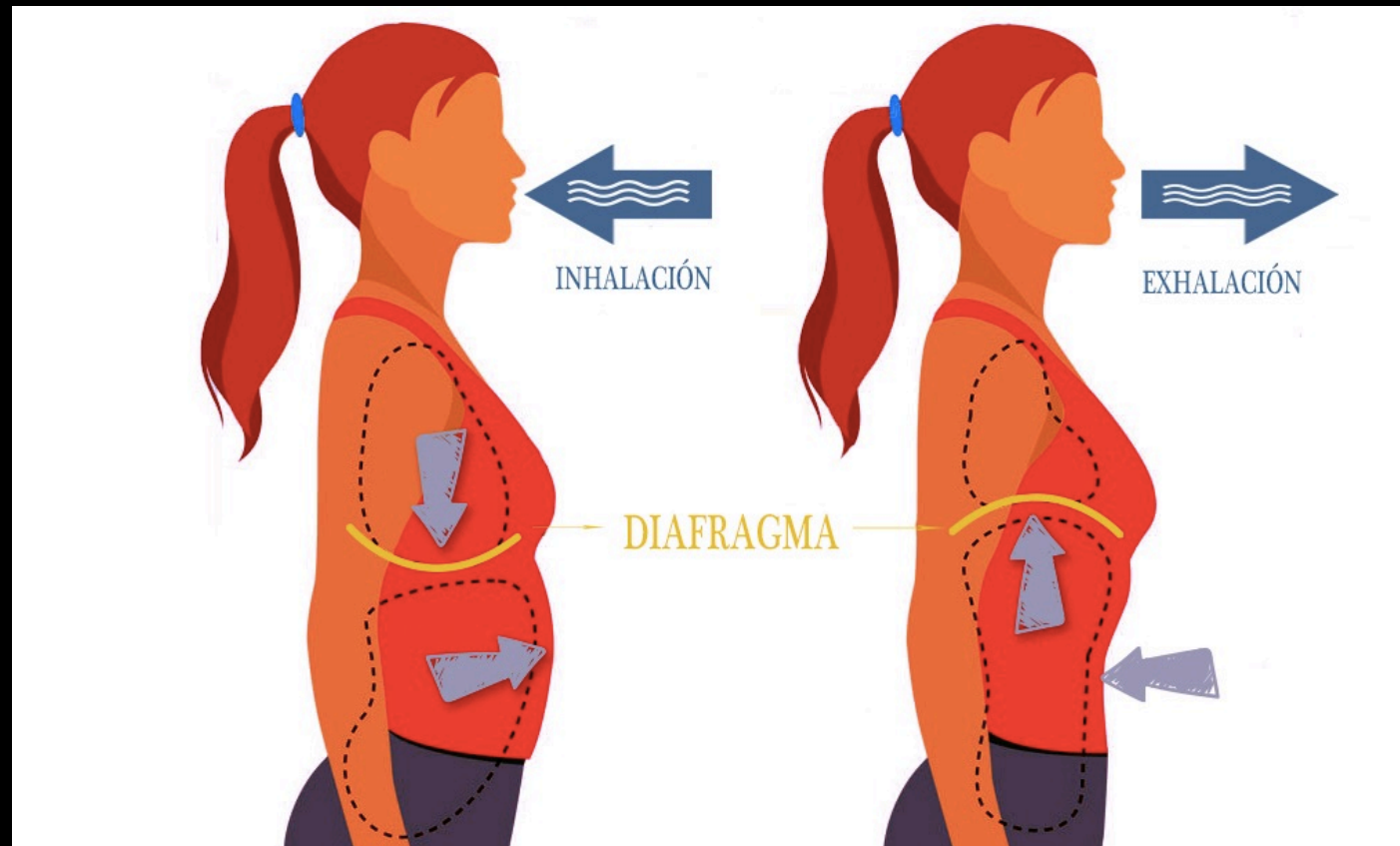


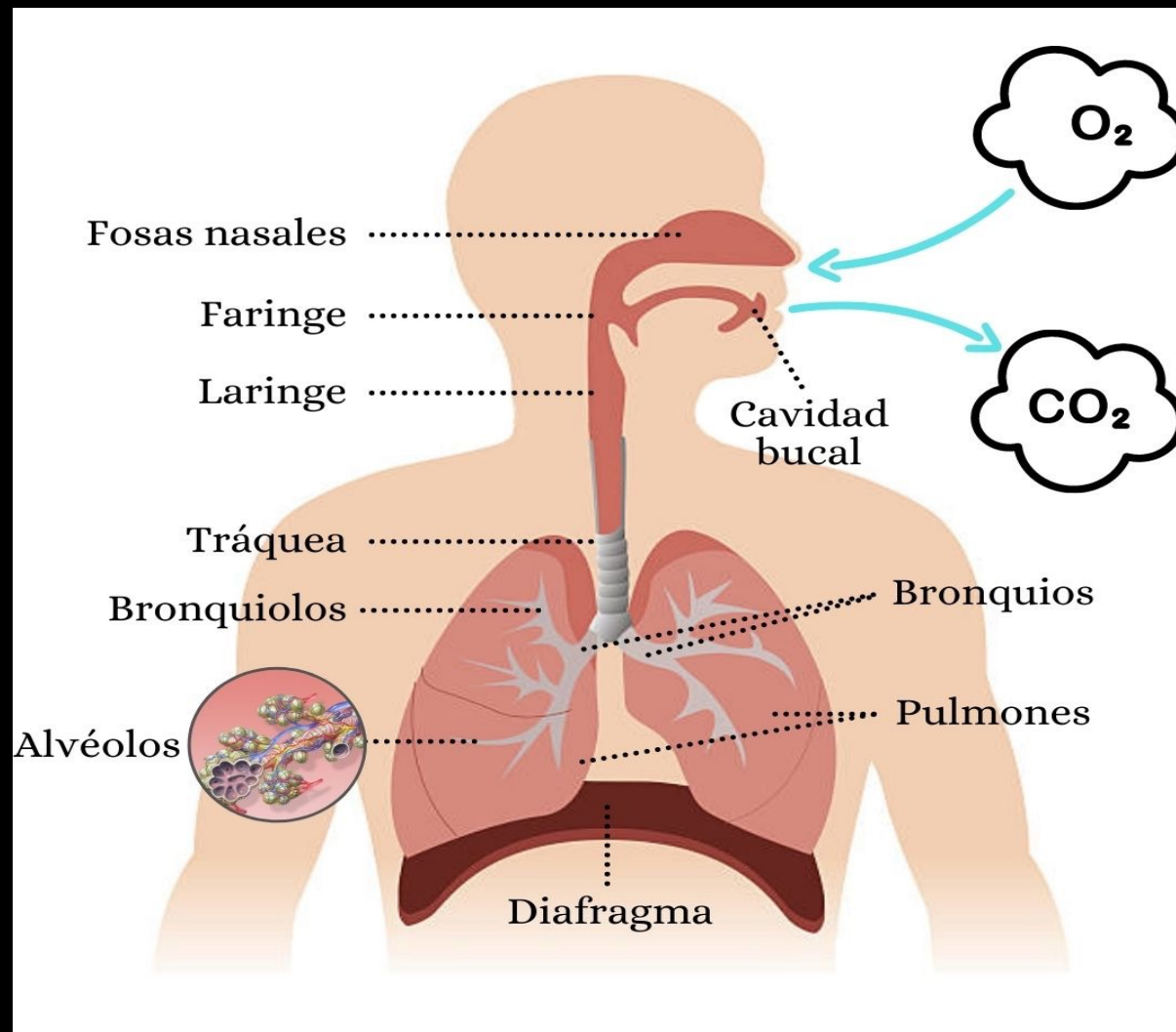
MI DIA EN LA SEMANA ES....  
SABADO

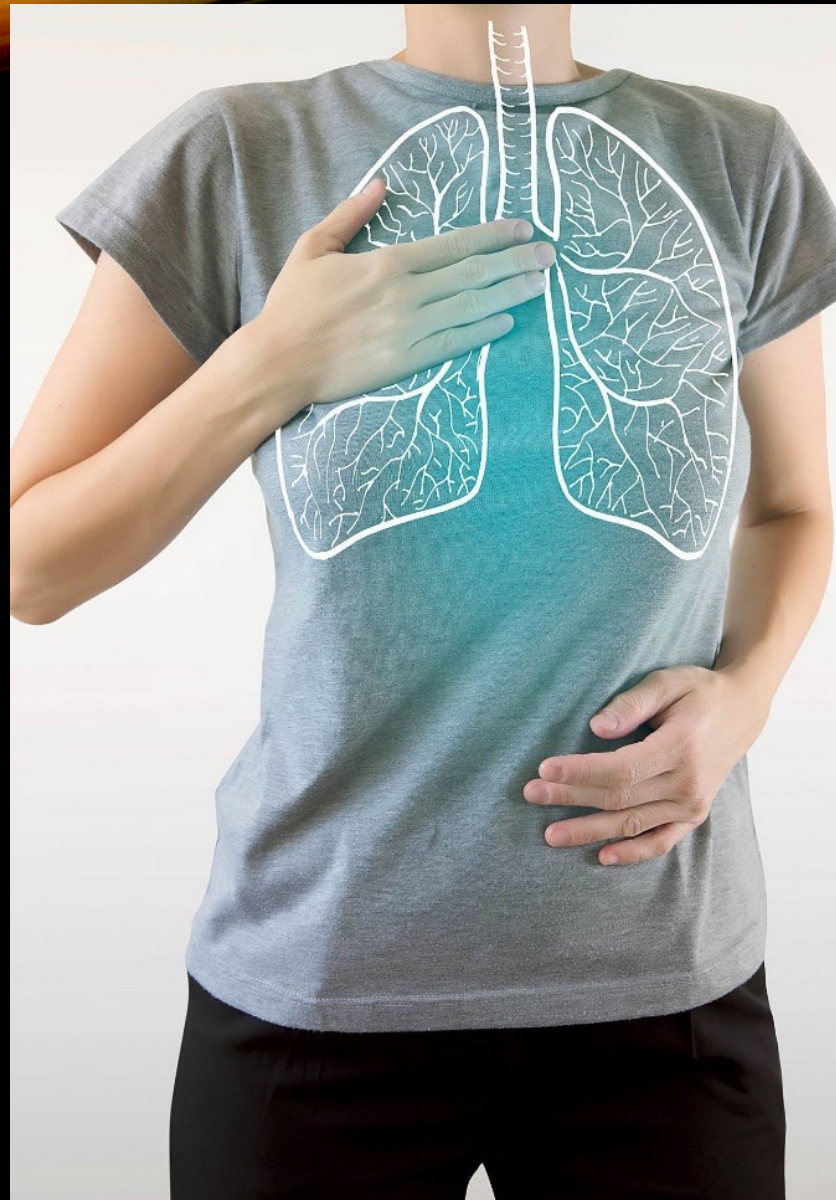
DOMINGO

- LUNES
- MARTES
- MIERCOLES
- JUEVES
- VIERNES

# TOMO AIRE ANTES DE CADA FRASE









# RESPIRACION

- Respiración
- 1. En el suelo, inspirar y espirar movilizandoo el diafragma, poner las manos y luego un libro para observar como se moviliza.
- 2. Inspirar aire por la nariz y sacarlo haciendo el sonido /tssssssssss/ (3 veces).

# NOS PREPARAMOS

- Relajación Muscular
- 1. Cuello: Giramos la cabeza lentamente hacia derecha e izquierda (como negando), hacia delante y hacia atrás (como asintiendo) y hacia los hombros alternativamente (tratando de tocar el hombro con la oreja).
- Cada ejercicio se debe realizar 10 veces a cada oreja)

# NOS PREPARAMOS

- Relajación Muscular
- 2. Hombros: Giramos los hombros en círculo de forma alternada (primero uno y luego otro) hacia atrás y después hacia delante, con los brazos caídos y muy lentamente.
- Realizar cada giro 10 veces.

# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y FORTALECIMIENTO BUCAL

- 1. Con la boca cerrada, sacamos los labios un poco hacia afuera como si fuésemos a besar, y subimos y bajamos la mandíbula en esa posición.
- 2. Arrugamos toda la cara como poniendo un gesto de asco o desprecio y la estiramos después en gesto de asombro.

# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y FORTALECIMIENTO BUCAL

- 3. Con los dientes juntos, apretamos los labios al máximo durante unos segundos, luego los estiramos como una sonrisa.

# COORDINACION FONO/RESPIRATORIA

De a cuatro palabras:

Digo De a tres palabras

- Enero - Febrero - Marzo
- Abril - Mayo - Junio
- Julio - Agosto - Septiembre
- Octubre - Noviembre - Diciembre

- Lunes a Jueves
- Jueves a Domingo



# 18 DE MARZO

- El Día Internacional del Sueño es una iniciativa de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) desde 2008 y su propósito es reconocer las dificultades y consecuencias que trae en la salud un descanso insuficiente o insalubre.

