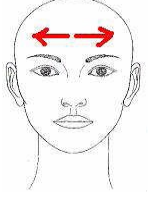
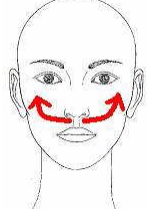
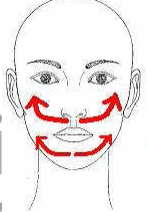
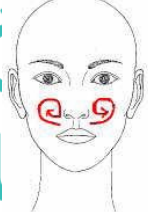









Ejercicios

<p>Colocar dedos pulgares sobre la parte media de la frente y deslizarlos hacia fuera con un movimiento suave pero firme</p>	
<p>Colocar la yema de los dedos pulgares sobre la parte media de la cara entre la nariz y labio superior. Deslizar los dedos hacia arriba y hacia fuera recorriendo las mejillas</p>	
<p>Realizar de forma simultanea la zona ubicada por encima del labio superior , como la que esta ubicada por debajo del labio inferior con los dedos medio e índice</p>	
<p>Colocar los dedos pulgares por debajo del labio inferior sobre la barbilla y deslizar los mismos en el sentido que indica el dibujo recorriendo toda la mejilla de fuera hacia dentro (de oreja a nariz).</p>	
<p>Con dos dedos, mantener cerrados el labio superior e inferior mediante una presión firme durante un par de minutos.</p>	
<p>Con dedos índice realizar ejercicio de succión o en forma de beso manteniendo la boca de pescado durante 3 segundos y soltamos</p>	

<p>Con la punta de los dedos y fuerza moderada dar golpecitos a los músculos de la quijada desde arriba hasta abajo y desde abajo hasta arriba</p>	
<p>Círculos alrededor de labios inferior y superior con fuerza moderada</p>	
<p>Con un palito de madera presiona los labios de arriba de la lengua repetir de lado izquierdo y derecho</p>	
<p>Poner el palito de madera encima de la lengua adentro de la boca y presionar hacia abajo y hacer que la lengua presiona hacia arriba y empuje el palo de madera. Esto se debe de hacer en la punta de la lengua , en medio de la lengua , y todo el largo de la lengua</p>	
<p>Pon un lado del dedo indice junto a la garganta y presiona hacia arriba</p>	
<p>Dar pequeños golpecitos en la parte de la papada con dos dedos y fuerza moderada .</p>	