

Ejercicios de Tragar Comida:

Masako: aguante su lengua afuera y trage su saliva a la misma vez.

5 repeticiones- 3 veces

Shaker: quite las almudadas de su cama y tenga la cama completamente plana. Levante solamente su cabeza para mirar a sus pies. Aguante esa posición por 5 segundos y después baje su cabeza.

15 repeticiones- 3 veces

** Le puedes decir que aprete los labial y trage rapido y duro cuando este tragando pudding o liquidos pesados como miel.

Suck-swallow: en vez de usar una cucharra para comer el pudding. Usa un sorbeto para anadir resistencia.

2ounzas de pudding.

Pitch glides: diga “ee” or “aa” de voz bajo a voz alto o de alto a voz bajo.