

Trata de cuidarse de cambios bruscos de temperatura
Ubíquese frente a un espejo para realizar los ejercicios , repite cada 10 a 15 veces.
Debe : silbar, tomar con pitillo, soplar a través de pitillos o un globo, masticar un chile suave



Arruga la frente
(cara de sorpresa)



Frunce el ceño
(cara de bravo)



Aprieta fuertemente
los ojos



Abre los orificios
nasales (olfatear)



Arruga la nariz



Lleva el labio
superior arriba
(adelante)



Une los labios
y llévalos hacia
adelante (beso)



Sonríe
sin mostrar
los dientes



Sonríe
mostrando
los dientes



Infla los cachetes
y pasa el aire de
un lado al otro



Lleva el labio inferior
adelante y abajo