

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