

Plan casero de parálisis facial



1

Realice los siguientes ejercicios al frente de un espejo por los menos 3 veces al día, tratando de sostener cada ejercicio por 10 segundos. comience subiendo las cejas haciendo cara de sorprendido.



2



Una las cejas (hacer cara de bravo)

3

Cierre los ojos fuertemente



4



Arrugue la nariz

5

Sonría primero sin mostrar los dientes, Luego mostrándolos



6



Mande besos

7

Infle las mejillas



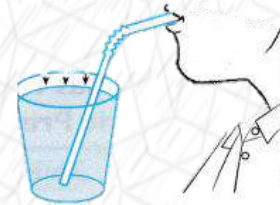
8



Lleve los labios hacia abajo

9

Tome líquidos con pitillo



10



Silbe

¡ATENCIÓN!

**SI CON CUALQUIER EJERCICIO SE
AUMENTA EL DOLOR, SUSPÉNDALO
INMEDIATAMENTE Y CONSULTE CON
LA FISIOTERAPEUTA**