

CUIDADOS DE LA VOZ, ESPECÍFICOS PARA PROFESIONALES

El gesto vocal;

1. Habla sin prisas, haciendo pausas entre las frases para llenar tu caja torácica de aire sin prisa ni ruido
2. Mantén el cuello recto, estirado y relajado, al igual que los hombros, evita empujar con la barbilla, pues descoloca la voz.
3. Procura que tu voz no sea monótona y apagada, articula bien.
4. Si tienes que enfatizar o proyectar, involucra a tu cuerpo y recuerda las estrategias de colocación de tu voz, (Ombligo, costillas inferiores abiertas) NO TIRES DE GARGANTA!

Hábitos beneficiosos

5. Hidrátate diariamente (al menos 2 litros de líquido) y 1 vez por semana haz vahos con agua y manzanilla (15 min. con 30 min. de reposo vocal posterior).
6. Descansa suficiente, duerme mínimo 7 - 8 horas
7. Ten siempre agua cuando tengas que hablar/cantar en público
8. Calienta la voz con /PRRR/, antes de actuar, para recordarte la técnica y relajarte

Los riesgos

9. Gritar, Susurrar
10. Toser y carraspear constantemente , tose con suavidad!
11. Hablar mucho tiempo fuerte y rápido.
12. Hablar mucho en tono agudo o grave extremo, forzando la voz
13. Hablar haciendo deporte o esfuerzos
14. Risas y estornudos forzados
15. Estrés y enfados, tu voz se relaciona con el ánimo, tensan tu laringe bloquean tu técnica...positiviza!
16. El abuso de cafeína, es diurética y deshidrata,
17. El tabaco *quema* la cuerda vocal
18. Procura evitar alimentos irritantes , alcohol, chocolate, melón o comidas copiosas antes de utilizar la voz profesionalmente
19. Los ambientes sucios irritan la mucosa, en los ruidosos, forzarás el volumen,
20. NO Tomar menta ni mentol, porque resecan más
21. La climatización artificial, por los cambios bruscos de temperatura y sequedad, combátela humidificando la casa y el ambiente de trabajo
22. Procura no hacer ensayos interminables
23. Procura no cantar sin escucharte suficientemente bien
24. No abusos de la voz hablada 24 horas antes de una actuación

Si tienes dudas, contacta a tu logopeda