

## CUIDADOS DE LA VOZ, ESPECÍFICOS PARA PROFESORES

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 .
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) Evita cerrar la 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 en público

Los riesgos

8. Gritar enfadado, sonidos cortos y bruscos (golpes de aire que cierran y dañan tu laringe) *alárgalos como una ola de sonido que llega desde el ombligo, manteniendo costillas y laringe abiertas!* El enfado tensa tu laringe y bloquea tu técnica!
9. Susurrar
10. Toser y carraspear constantemente.
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. El estrés, la voz se relaciona con el ánimo...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, revisa la acústica del aula, pon corcho o materiales absorbentes en las paredes, en gimnasios usa las esquinas para hablar, proyectan mejor tu voz
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 hablar menos, delega más en los alumnos
23. No mandes callar constantemente, busca sonidos que sustituyan a tu voz

Si tienes dudas llama a tu logopeda