PREVENCION EN ESCUELAS

CONSERVACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

PREVENCION A.R.T.

GRUPO SANCOR SEGUROS

PREVENCION EN ESCUELAS

CONSERVACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

PREVENCION A.R.T.

GRUPO SANCOR SEGUROS

CONSERVACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

Este material tiene **como objetivo principal: capacitar a los docentes sobre los mecanismos de la producción vocal normal y los factores que la modifican**. Resulta de fundamental importancia proporcionar las **herramientas que les permitirán a quienes desarrollan tareas de enseñanza reducir sus excesos vocales, aprender una adecuada técnica vocal y adquirir hábitos y conductas tendientes a mejorar la calidad de su voz.** Para ello, se analizarán las particularidades de la voz profesional y sus cuidados específicos.

La voz es la principal herramienta de trabajo de los maestros y profesores, y como tal, deben cuidarla.

CONTENIDOS A DESARROLLAR

1. ¿Qué es la voz?
2. ¿Cómo se produce? ¿Qué órganos intervienen en su producción?
3. La voz profesional.
4. La alimentación y la voz.
5. Recomendaciones para el cuidado de la voz.

1. ¿QUÉ ES LA VOZ?

La voz es la muestra más evidente del estado de ánimo y de la personalidad del individuo. A través de ella podemos percibir sentimientos y pensamientos aunque no estén expresados con palabras. **Es el don maravilloso de la expresión que nos permite comunicarnos con nosotros mismos y con los demás.**

Jamás reflexionamos acerca de cómo se produce y sólo **tomamos conciencia de su valor, cuando se altera su rendimiento, disminuye o la perdemos**.

En palabras simples y a modo de ejemplo: si tomamos dos hojas de papel, las aproximamos, de tal manera que estén juntas y soplamos a través de ellas, conseguiremos producir un movimiento de ambas hojas y con ello un sonido.

Pues bien, nuestra voz es eso mismo: **el aire al pasar por las cuerdas vocales, las obliga a moverse y así se produce un sonido, una vibración; científicamente hablando: el sonido laríngeo puro**.

La voz es el medio por el cual nuestras palabras y nuestros pensamientos pueden transmitirse. Esta transmisión no se realiza siempre de igual forma, sino que varía de momento a momento, de día a día, porque la voz es un sistema dinámico.

Ninguno de nosotros nos sentimos, ni somos exactamente igual de un momento a otro: lo mismo sucede con nuestra voz. Pensar en la voz como algo constante desde el principio hasta el final de un día, o desde el principio al final de una clase, o de una conversación entre amigos, no se corresponde con la realidad.

Con nuestra voz transmitimos:

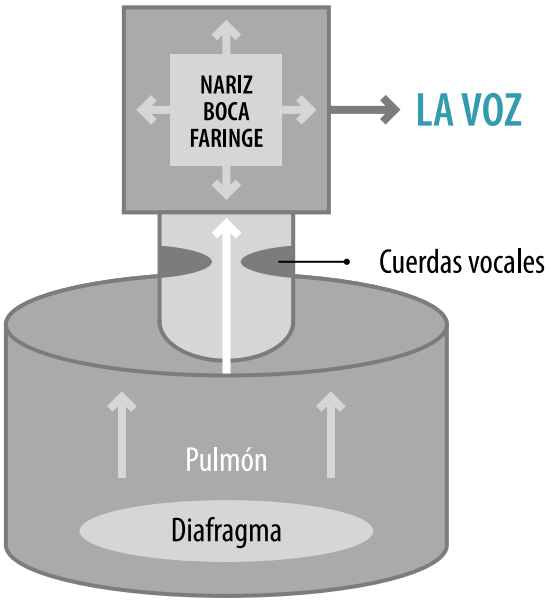
- **En el trabajo: nuestros conocimientos, nuestras ideas.** Todos sabemos que la gran mayoría de las personas necesitan la voz para su trabajo.
- **En el medio social:** nos **va a permitir conectarnos con los demás**, hacerlos partícipes de nuestras necesidades, **expresar nuestros sentimientos**, etc.
- **En cualquier medio y situación es un trasmisor de datos**: edad, sexo, salud, además informa de muchos datos de nuestra personalidad, de nuestra forma de ser, de nuestras emociones.

Por lo expuesto podemos decir que la voz es uno de los importantes elementos de la comunicación y está íntimamente relacionada con la parte emocional y psíquica de la persona.

Por lo tanto, la voz es comunicación, es personalidad, es imagen. Dependemos de nuestra voz para informar, persuadir y conectarnos con otras personas.

Recuerde siempre que su voz es parte de su sello personal, ¡no la descuide!

2. ¿CÓMO SE PRODUCE LA VOZ? ¿QUÉ ÓRGANOS INTERVIENEN?



El aparato respiratorio está constituido por dos órganos centrales: los pulmones y los conductos (fosas nasales, faringe, laringe, tráquea y bronquios).

El aire debe ser inspirado por la nariz, que lo adecua a nuestro organismo **otorgándole la fuerza, humedad y temperatura necesarias**. Luego baja hacia la faringe, dividida en tres áreas: faringe nasal, bucal (garganta) e inferior. A continuación pasa para la laringe, órgano móvil, específico de la producción de la voz, en cuyo interior está ubicado el esfínter glótico con sus respectivos labios (dos) a los que se los denomina cuerdas vocales. El aire sigue su camino por la tráquea, antes de ingresar a los bronquios, bronquiolos y llegar a los pulmones, que se llenan y vacían rítmicamente con la ayuda del **diafragma**, ubicado por debajo, separando la cavidad torácica de la abdominal, constituyéndose en **el músculo fundamental de la respiración**. Hasta aquí el ingreso del aire, que luego de cumplir su función vital de nutrición de oxígeno y descarte de anhídrido carbónico, comienza su retorno por las cavidades antedichas y, de acuerdo a nuestra voluntad para producir la voz, encuentra que las cuerdas vocales, antes abiertas, están semi cerradas y dispuestas a la vibración debido a la orden nerviosa central. **Es importante tener en cuenta que la respiración consta de una parte activa (la inspiración) y otra pasiva (la espiración)**.

Con esta última función: la espiración, hablamos. De allí la importancia de la educación respiratoria. La vibración de los bordes cordales aumenta por la presión del aire (presión sub-glótica) generando en esta zona el sonido laríngeo puro y/o fundamental de la voz, que luego es amplificado por las cavidades de resonancia (garganta, huesos, paladar, partes blandas, etc.) hasta salir al exterior.

Las cuerdas vocales necesitan estar lubricadas con una capa delgada de mucosidad para poder vibrar eficientemente. La mejor lubricación puede lograrse tomando bastante agua. **Una buena regla a seguir es tomar la mayor cantidad de agua posible**.

2.a. Clasificación de las alteraciones de la voz

¿Es lo mismo disfonía que afonía?
Afonía: es la pérdida total de la voz.
Disfonía: es la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades (tono, timbre e intensidad).

2.b. Técnica respiratoria

Es fundamental desarrollar una buena técnica respiratoria puesto que la misma es pauta esencial para conseguir una perfecta emisión vocal. Existen diversas técnicas de respiración; todas tienden a lograr mejorías en esta área.

Consideramos la más apta para el habla, la respiración costo-diafragmática, ya que además de cumplir con todas las pautas fisiológicas es de aplicación práctica. Se logra a base de ejercicios con el músculo diafragma y los músculos intercostales. Logrando este tipo respiratorio aumenta la capacidad vital y mejora la calidad del soplo, además evita la tensión de los músculos del cuello.

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN COSTO DIAFRAGMÁTICA

Existen distintos tipos respiratorios, que varían en relación al sexo, la edad, la condición anatómica, etc. La más común, aunque no por ello correcta, es la respiración costal superior. En este caso, el aire se aloja,

precisamente, en los lóbulos superiores de los pulmones y es fácil de advertir visualmente, ya que éste al ingresar hace que se ensanche el pecho y se eleven los hombros. Sin embargo la respiración costo diafragmática es la que permite un mayor rendimiento y sanidad de la voz. No es casual que sea el tipo utilizado por los profesionales de la voz, como locutores, actores y cantantes.

Su aprendizaje no es complejo en sí mismo, pero requiere de paciencia y dedicación, ya que implica ni más ni menos que modificar un hábito con el que hemos convivido durante casi toda nuestra vida y sobre el que probablemente jamás nos hemos puesto a pensar.

Consiste, nada más y nada menos que en desautomatizar el tipo respiratorio utilizado hasta el momento, aprender la nueva técnica y hacerla luego tan automática como lo era la respiración anterior. Puede parecer complejo, pero muchos lo hemos hecho, por lo cual no cabe dudas, ¡es posible!, y a continuación señalamos algunas claves:

Como ejercicio para su internalización, se recomienda trabajar tres tiempos respiratorios: inspiración, pausa y espiración, a realizarse de la siguiente manera:

1. Inspiración | Tomar aire por la nariz. Llevar el aire hacia el diafragma, controlando que se hinchen la panza y la cintura. Evitar que los hombros y el pecho se levanten. En un principio se puede verificar su correcta ejecución colocando ambas manos en la cintura, con los brazos en jarra (ya que el movimiento se vuelve así más perceptible) o realizar el ejercicio frente al espejo (lo que permitiría ver cómo lo estamos haciendo). Si nota que resulta difícil de incorporar, puede comenzar realizándolo acostado (en ese estado la relajación es mayor y a su vez surge de un modo más natural este tipo respiratorio), y se puede controlar manteniendo una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho de modo de percibir dónde realizamos el movimiento.

Lo que ocurre internamente es lo siguiente: al empujar el diafragma hacia abajo, se produce vacío; y así el aire encuentra el espacio para almacenarlo durante el breve lapso que lo retengamos. Si almacenáramos el aire en la parte superior de los pulmones a la altura del pecho, no podríamos guardar mucha capacidad ya que no hay suficiente espacio. Al llevarlo hacia el diafragma, el aire ocupa ese lugar y los costados de las costillas, así como la parte trasera e inferior de éstas.

2. Pausa | Retener durante unos segundos el aire sin que esto genere tensión alguna en los músculos del cuello, los únicos músculos que deben intervenir en este ejercicio son, precisamente el diafragma y los intercostales. Esta pausa nos dará tiempo de acomodarnos mental y anatómicamente para el control del aire.

3. Espiración | Realizarla suavemente a través de una pequeña presión abdominal. De este modo el diafragma va regresando a su posición natural, y al hacerlo impulsa el aire hacia arriba, a través de un efecto de tipo resorte, con lo que forma una columna de aire que sube hacia las cuerdas vocales. Si se corta la presión, se interrumpe la columna de aire y si se realiza mucha presión, el aire se consume rápidamente. Cuando éste llega a la laringe, hace vibrar las cuerdas vocales, con lo que se produce el sonido.

A los fines del ejercicio, y para tomar conciencia de la forma en la cual controlamos esa columna de aire y ella influye sobre nuestra voz, se recomienda realizar la espiración con un sonido de "s" o "f", de modo de oír cómo está saliendo el aire. Si bien la idea es hacerlo rendir lo más posible, no se debe utilizar el residual. Luego podrá reemplazarse estas letras por cualquier vocal. Un buen tratamiento o sostén del aire, debe lograr un sonido parejo, sin temblores ni cambios involuntarios de intensidad.

Cuando, repentinamente, un día al pensar en cómo es que estamos respirando descubríamos que nuestro abdomen y nuestra cintura se ensanchan levemente al compás de la entrada y salida del aire de nuestro organismo, sin que nos programáramos concientemente para ello, nos daremos cuenta de que simplemente hemos logrado naturalizarlo.

Ejercicios de respiración

Hay muchos ejercicios para entrenar la respiración. Todos ellos tienen igual mecánica: inspirar ampliamente por la nariz, como inhalando el perfume de una flor, de manera que las ventanas nasales se abran, las costillas se separen y el diafragma descienda. La espiración puede ser más rápida, hasta violenta o contenida, reteniendo el aire y controlando su expulsión. A modo de ejemplo:

Ejercicio 1

1. Acostarse en el piso boca arriba, con la columna recta, brazos a los costados, colocando un libro sobre el vientre.
2. En esa posición, respire por la nariz, tratando de subir el libro lo más posible.
3. Luego, suelte el aire por la boca, poco a poco, contando mentalmente, hasta que el libro vuelva a su nivel inicial.
4. Siga inspirando y espirando, subiendo y bajando el libro, aumentando su cuenta lo más que pueda.

Ejercicio 2

1. Posición inicial.
2. Cierre su boca. Aspire por la nariz, lentamente hasta llenar completamente los pulmones.
3. Retenga el aire introducido, cuente mentalmente de 1 a 7.
4. Exhale. Deje salir el aire por la boca MUY DESPACIO, dirigido hacia el velo del paladar a manera de una jjjjjjjjjj (alternado con labios en forma de u).

Respire así unos minutos. Repita estos ejercicios un par de veces al día.

3. LA VOZ PROFESIONAL

LA VOZ PROFESIONAL, UN INSTRUMENTO DE TRABAJO

El docente inicia su actividad con la preparación técnica específica que hace a los contenidos programáticos e intelectuales propios de su profesión. Muy raras veces se tiene en cuenta con qué condiciones vocales va a transitar el proceso de enseñanza - aprendizaje. Muchos docentes tienen dificultades con su voz, pero siguen hablando; no como quieren sino como pueden.

Un profesional de la voz es aquella persona que utiliza su voz como medio primario para la comunicación dentro de su ocupación. Este término involucra dos aspectos:

1. Requerimiento de comunicación por medio de la voz, y
2. Producción de una voz deseable.

Los docentes son profesionales de la voz y tienen la necesidad de una producción vocal adecuada y duradera. Por tal motivo deben informarse sobre los cuidados de la voz y su uso correcto. Esto facilitará el tomar conciencia de la responsabilidad que tienen sobre la conservación de su voz y mejorará el conocimiento sobre las consecuencias de su uso inapropiado.

Todas las personas que utilizan su voz profesionalmente pueden potencialmente hacer mal uso o abusar de la misma. Los docentes utilizan su órgano vocal en las más variadas situaciones comunicativas: para explicar, preguntar, dar instrucciones. A todo ello hay que agregarle las condiciones ambientales y psicológicas en que se desarrolla la actividad docente. Todo se complica cuando en determinados momentos el docente ha de hablar elevando la intensidad vocal, o en ambiente ruidoso.

El manejo de la voz en el aula es indispensable debido a que una voz bien impostada, de timbre agradable y de clara dicción, presenta los elementos necesarios para transmitir eficazmente el mensaje que el docente se propuso hacer llegar a sus alumnos. Estas características - a veces innatas - hay que trabajarlas y ejercitarlas constantemente.

A lo largo del año escolar, los docentes preparan los contenidos disciplinarios, las estrategias didácticas, diseñan los instrumentos de evaluación y planean todo lo relacionado con el programa de la asignatura a impartir; pero si la conducción de la voz es inadecuada, sus objetivos pueden verse afectados.

Para el buen manejo y uso de la voz y del habla en el aula hay que considerar en conjunto: las características y cualidades de la voz (timbre, volumen, tono y ritmo o velocidad), la fusión de los aparatos respiratorio, fonador y resonador, que producen la voz.

LA VOZ Y EL HABLA

APARATOS	FONACIÓN / GESTICULACIÓN	CARACT. DE VOZ Y CUALIDADES
Respiratorio	Respiración	Volumen
Fonador	Emisión	Timbre
Resonador	Colocación	Entonación
Sist. del habla	Dicción	Ritmo
Articulador		Claridad
Redaccional	Redacción	Corrección
Expresivo	Expresión	Intensión

↓

LOCUCIÓN

LOS ELEMENTOS QUE CONFORMAN EL PROCESO DE FONACIÓN SON: la respiración, la emisión de la voz, la colocación de la voz, la dicción y la redacción – expresión.

La producción de la voz profesional necesita de un entrenamiento especial **de la respiración** y su apoyo **costo-diafragmático. De acuerdo con las necesidades de la docencia, el aire inspirado debe ser correctamente dosificado para manejar y terminar frases largas con un buen ritmo fono-respiratorio.**

La POSTURA y la RESPIRACIÓN tienen una gran importancia en la emisión de la voz, que es el resultado de la acción de los pulmones, la fuerza del diafragma y del tórax. **Un cuerpo con una columna que no**

mantiene una verticalidad adecuada no puede producir una voz fisiológicamente correcta.

En esta circunstancia la respiración tampoco se lleva a cabo de manera flexible ni puede dar sustento a la emisión de la voz. La misma se relaciona con dos de las cuatro características y cualidades de la voz: el volumen o intensidad y el tono.

El VOLUMEN o INTENSIDAD de la voz es el mayor o menor grado de fuerza al emitir los sonidos. Se regula en función de la potencia con que se expulsa el aire desde los pulmones. Las variaciones de volumen traen consigo variaciones de tono. **Cuanto mayor es el volumen, mayor es la distancia que recorre la voz, lo mismo ocurre cuando el tono es más agudo.** Sumando estas dos cualidades, la voz cubre la distancia más larga de la que es capaz; es entonces cuando se grita.

El TONO físicamente depende de la tensión y extensión de las cuerdas vocales, cuánto más tensas y cortas están, más agudo suenan. Para la resistencia y duración de la voz, el apoyo muscular de diversos grupos musculares como el diafragma, intercostales, abdominales y dorsales, permite manejar diferentes tonos.

El tono y la intensidad son las cualidades que nos van a permitir las inflexiones o modulaciones de la voz que variaran el significado de lo expresado.

En la colocación de la voz interviene una tercera característica y cualidad de la misma, el TIMBRE. Debido a la forma, dimensiones y proporciones de los resonadores vocales cada voz humana tiene su timbre propio. Si la voz está colocada y los resonadores funcionan bien, entonces se produce el timbre natural, que es el propio y original de cada persona. El timbre natural puede ser opaco o brillante. Por descolocación de la voz se producen los timbres característicos o de caracterización, que pueden ser defectos o efectos de actuación.

La DICCIÓN es otro elemento fundamental en el manejo de la voz y del habla, pero no por eso menos importante que los demás, debido a que sin ésta el mensaje que se quiere hacer llegar al receptor no cumplirá su objetivo. Se encuentra estrechamente **relacionada con la velocidad o ritmo**, que es el resultado de las extensiones de los fonos alineados en segmentos: palabras y frases, incluidas las pausas. **Para ejercitar la dicción se recomienda realizar constantemente ejercicios de trabalenguas; dichos ejercicios permitirán mejorarla día a día.**

El último elemento considerado en el proceso de la fonación es **la REDACCIÓN –EXPRESIÓN. Para poder expresarnos "correctamente" es necesario que nuestra redacción sea adecuada**. No obstante, en muchas ocasiones no contamos con un guión determinado por lo que nuestra redacción es mental, lo que nos lleva, en algunos casos, a improvisar, lo cual no es un inconveniente. El problema surge cuando nuestra agilidad mental no está ejercitada (sin considerar lo amplio o parco de nuestro vocabulario) y es entonces cuando recurrimos al uso de "muletillas" y de "tonitos" que para nadie es grato escuchar y que en lugar de favorecernos en el manejo y uso de nuestra voz, nos perjudican.

Por consiguiente, la estrecha relación que guarda la unión de todos estos elementos considerados en la fonación (respiración, emisión e impostación o colocación de voz, dicción y redacción – expresión) es indispensable para un buen manejo y uso de la voz en el aula.

4. LA ALIMENTACIÓN Y LA VOZ

La alimentación cumple un rol importante en relación con las alteraciones de la voz.

Una alimentación adecuada tendrá como finalidad evitar síntomas digestivos que interfieran en el rendimiento vocal del profesional de la voz.

La misma se basará no sólo en una adecuada selección de los alimentos (de acuerdo a la calidad, digestibilidad de los mismos, gustos, hábitos, etc.) sino también en el "cómo "y "cuándo" se alimenta.

La calidad de los alimentos y el momento de la ingesta se tendrán en cuenta para favorecer el libre movimiento diafragmático.

Refiriéndonos al "cómo" se alimenta (forma de comer y tiempo empleado), en la boca se desarrollan la masticación y la deglución; primera fase de la digestión. Por lo tanto cualquier alteración orgánica o funcional que interfiera en estas funciones, provocará sintomatología digestiva nociva para el profesional de la voz.

El profesional de la voz deberá:

- **Masticar lentamente:** triturando bien los alimentos a los efectos de lograr una correcta salivación y deglución.
- **Ingerir pausadamente:** ya que una deglución muy rápida impide al estómago adaptar el contenido al continente.
- **Beber moderadamente y al finalizar las comidas:** ya que los líquidos diluyen los jugos digestivos, cambiando el Ph del medio, provocando una mayor permanencia de los alimentos a nivel gástrico y haciendo más lenta la evacuación.
- **Evitar las temperaturas extremas:** muy fría o muy caliente, en alimentos líquidos o sólidos, ya que demoran el vaciamiento gástrico.
- **Evitar hablar mientras se mastica:** ya que esto favorece la ingestión de aire (aerofagia).

Es de gran importancia en el profesional de la voz el "cuándo" se alimenta, referido al tiempo que media entre su alimentación y la actividad vocal, por ejemplo conferencia, dictado de clases, etc.

Respecto al "cuándo" lo conveniente sería de hora y media a dos horas previas a la actividad vocal.

La digestibilidad y cantidad son propiedades interrelacionadas y se tendrán en cuenta para determinar una adecuada organización alimenticia.

Si bien en general no hay elementos que dañen la función vocal en forma directa, **los alimentos más fácilmente digeribles, facilitarán el rendimiento respiratorio.**

Es conveniente una dieta con **alimentos ligeramente hipo grasos** para evitar el reflujo gastro-esofágico.

El valor vitamínico y mineral será normal, rico en potasio y **ligeramente hipo sódico (poca sal)** para evitar la retención de líquidos.

Es conveniente **usar condimentos suaves** (albahaca, canela, laurel, romero, nuez moscada) y **evitar los condimentos irritantes de la mucosa** (pimienta, ají molido y mostaza).

Con respecto a **las bebidas gaseosas, se aconseja no utilizarlas por el efecto de distensión gástrica** que produce el gas de las mismas.

Las bebidas estimulantes como el café, el té, el mate, el cacao, son fuentes de cafeína, teína y mateína cuyos efectos sobre el organismo **dependen de la dosis y de la tolerancia personal**. **Los profesionales de la voz deberán cuidar el uso y/o abuso de las bebidas estimulantes** mencionadas anteriormente.

Es aconsejable beber abundante agua, 6 a 8 vasos diarios.

Es importante mencionar los efectos nocivos del tabaco. Los productos tóxicos inhalados repetidamente producen irritación de las vías aéreas superiores, hipersecreción gástrica, mayor acidez, etc.

En relación a **las bebidas alcohólicas, las mismas congestionan la mucosa laríngea y conducen a la disminución del rendimiento vocal.** Se debe evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas, las cuales serán tanto más perjudiciales para el rendimiento vocal cuanto mayor sea su graduación alcohólica.

Por último recordar que **son más fácilmente digeribles los alimentos: tibios, los líquidos, los sólidos que se desintegran fácilmente (pan tostado, galletitas, etc.); los alimentos cortados, picados, triturados o licuados. En relación a la forma de preparación la cocción de los alimentos aumenta la digestibilidad.**

5. RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA VOZ

5.a. Higiene vocal - Prevención

La mayoría de las personas abusan de su órgano vocal, y por lo tanto fatigan su voz porque no aprenden a servirse de ella. La higiene respiratoria y vocal nos beneficia en los aspectos fundamentales de nuestra vida. **Nuestra voz está ligada directamente a nuestra salud.** Todo estado de enfermedad repercute en mayor o menor grado sobre ella. La higiene corporal general es indispensable, por lo tanto, diremos que los profesionales de la voz deben tener en cuenta todo consejo higiénico para su buen mantenimiento.

El docente es un profesional de la voz y como tal **debe saber cuáles son los requerimientos para una voz saludable** y tomar conciencia de que las alteraciones de la voz no solo repercuten en su capacidad comunicativa interpersonal, sino en el desempeño satisfactorio de su profesión.

El docente debe comprometerse activamente con la prevención y control de las disfunciones vocales para tener un óptimo bienestar físico, mental y social así como también el mejor rendimiento en su actividad laboral.

5.b. Recomendaciones para el cuidado y conservación de la voz

El primer paso para usar la voz efectivamente y mantenerla sana, es la motivación para convertir los cuidados de la voz y la realización de los ejercicios en una rutina diaria y en una forma de vida.

CÓMO APROVECHAR SU VOZ

1. No abuse de la voz

• No carraspee, ni tosa habitualmente.
EN VEZ DE ELLO:
- Bostece, para relajar la garganta.
- Trague lentamente y beba un poco de agua.

• No grite ni chille habitualmente.
EN VEZ DE ELLO:
- Utilice sonidos no vocales: palmas, silbidos, etc.

• Evite hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
EN VEZ DE ELLO:
- Acérquese para que puedan oírle, sin tener que gritar.

• Evite hablar en un entorno ruidoso: música intensa, equipo de oficinas, clases ruidosas o lugares públicos, en coches, autobuses y aviones.
EN VEZ DE ELLO:
- Reduzca el ruido de fondo.
- Hable siempre de frente a la persona a la que se dirija.
- Colóquese cerca de quien lo escucha.
- Espere a que los estudiantes estén en silencio.

• No intente dirigirse a audiencias numerosas, sin una amplificación adecuada.
EN VEZ DE ELLO:
- Utilice micrófono.

• No hable o cante más allá de la gama en que se encuentre cómodo.
EN VEZ DE ELLO:
- Conozca sus límites físicos, en cuanto a tono e intensidad.
- Al hablar use el timbre de voz al nivel que usa al decir ¿Umm-hmm?
- Busque ayuda profesional.

• No hable mucho durante un ejercicio físico agotador.
EN VEZ DE ELLO:
- Después de un ejercicio aeróbico, espere a que su sistema respiratorio le permita acomodar una producción de voz óptima.

2. No haga uso inadecuado de la voz

• No hable con voz monótona de tono bajo.
• No permita que la energía vocal disminuya tanto que el sonido pase a ser tosco.
EN VEZ DE ELLO:
- Mantenga una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien.
- Permita una variación del tono vocal mientras habla.

• No contenga la respiración mientras piensa lo que va a decir.
EN VEZ DE ELLO:
- Mantenga la garganta relajada cuando empiece a hablar.
- Utilice los músculos respiratorios y el flujo de aire para iniciar las frases: inicio coordinado de la voz.

- **No hable con frases más largas que el ciclo respiratorio natural: evite expresar las últimas palabras de un pensamiento con una potencia respiratoria insuficiente.**

EN VEZ DE ELLO:
- Hable lentamente, realizando pausas frecuentes en los límites naturales de las frases, para que su organismo pueda respirar de manera natural.

- **No ponga en tensión la parte superior del tórax, los hombros, el cuello y la garganta para inspirar o para emitir los sonidos.**

EN VEZ DE ELLO:
- Permita que el cuerpo se mantenga alineado y relajado y que la respiración sea natural.
- Permita que el abdomen y la caja torácica se muevan libremente.

- **No apriete los dientes, ni tense las mandíbulas o la lengua.**

EN VEZ DE ELLO:
- Mantenga separados los dientes superiores e inferiores.
- Deje que la mandíbula se mueva libremente durante el habla.
- Aprenda ejercicios de relajación específicos.

3. Mantenga un estilo de vida y un entorno saludable.

- **No exija a su voz más de lo que exigiría al resto de su cuerpo.**

EN VEZ DE ELLO:
- Destine varios períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.

- **No utilice la voz de manera amplia o agotadora cuando esté enfermo o se encuentre cansado.**

EN VEZ DE ELLO:
- Haga reposar la voz junto con el cuerpo: también se fatiga.

- **No utilice la voz cuando la note tensa.**

EN VEZ DE ELLO:
- Aprenda a ser sensible a los primeros signos de fatiga vocal: disfonías, tensión de la garganta, sequedad.

- **No exponga la voz a una contaminación excesiva y a productos deshidratantes: humo de cigarrillos, humos químicos, alcohol, cafeína, aire seco.**

EN VEZ DE ELLO:
- Mantenga el aire y el cuerpo limpio y humedecido: beba 8 a 10 vasos de agua al día y más si realiza ejercicios o toma alcohol o bebidas con cafeína.
- Mantenga una humedad del aire del 30%.
- Deje de fumar.

- **No ande con el cuerpo encorvado, ni adopte posturas poco equilibradas.**

EN VEZ DE ELLO:
- Aprenda y adopte hábitos adecuados de postura y alineación.

- **Evite el sedentarismo.**

EN VEZ DE ELLO
- Haga con regularidad algún tipo de ejercicio físico: caminata, natación, etc.

- **Evite excesos en la alimentación.**

EN VEZ DE ELLO
- Coma una dieta balanceada incluyendo vegetales, frutas y granos enteros, etc.

CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA MIENTRAS DICTA SUS CLASES

1. Realice el tiempo de habla, alternando horas de clases escritas y orales, haciendo participar a los alumnos en relatos, lecturas, mientras usted ejercita la relajación de su aparato fonador.
2. No permanezca mucho tiempo en ambientes secos. Mantenga la mucosa de la boca y garganta húmedas, bebiendo agua periódicamente.
3. Hable poco si hay infecciones en vías aéreas superiores e inferiores.
4. No grite. Disminuya el volumen de la voz para obligar a los alumnos a prestar atención y luego formule preguntas sobre lo recién explicado.
5. Ubíquese en el medio del aula y trasládese entre las filas de los bancos.
6. Moje la tiza o utilice un borrador húmedo para evitar el polvillo.

Es importante tomar conciencia de que la voz es su herramienta de trabajo y como tal debe cuidarla.

PREVENCION
EN ESCUELAS

PREVENCION EN ESCUELAS

www.preveninos.com

PREVENCION A.R.T.

GRUPO SANCOR SEGUROS