

5. No cante mas allá de la gama en que se encuentre cómodo.
EN VEZ DE ELLO:

- Nunca cante una nota alta que no pueda cantar en voz baja.
- Conozca sus límites físicos en cuanto al tono e intensidad.



6. Tomar como mínimo 8 vasos de agua diariamente, para tener una buena hidratación



7. No consuma comidas y líquidos fríos o muy calientes al mismo tiempo.



8. Evite ingerir especias picantes .



9. No hacer gárgaras con enjuague bucal



10. Tomar una cucharadita de miel de abejas o algo dulce, sirve como lubricante.



Liceo Montessori

CUIDADO DE LA VOZ



SISTEMA DE GESTIÓN DE LA
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SG-SST

¿QUE ES LA VOZ?

La voz es el sonido que produce el aire expelido de los pulmones, al salir de la laringe, haciendo que vibren las cuerdas vocales, que son los pliegues de tejido fibroso muscular elástico situadas en la laringe. El proceso de emisión de la voz se llama FONACIÓN.

¿QUE ES EL ABUSO VOCAL?

Es el maltrato de las cuerdas vocales, así como de la musculatura laríngea y faríngea, mediante gritos, llanto o conversación, compitiendo con ruidos como conversar en ambientes ruidosos. No se conoce ningún órgano o estructura de todo el cuerpo que se abuse más que la Laringe".



HIGIENE VOCAL: COMO SACAR EL MEJOR PARTIDO DE LA VOZ!

1. No carraspee ni tosa habitualmente, EN VEZ DE ELLO:
 - Bostece para relajar la garganta
 - Trague lentamente y beba un poco de agua.
 - Emita un ruido de zumbido: concéntrate en las sensaciones de resonancia v o - cal.



2. No grite ni chille habitualmente. EN VEZ DE ELLO:
 - Utilice sonidos no vocales para llamar la atención palmas, silbidos, llamar a un timbre, soplar con un silbato.
 - Encuentre diferentes formas no vocales de enseñar y mantener la disciplina de niños y animales de compañía.



3. 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.
 - Aprenda técnicas de proyección prolongada.



4. Evite hablar en un entorno ruidoso: música intensa, equipo de oficina, clase ruidosa, o lugares públicos, en coches o aviones. EN VEZ DE ELLO:
 - Reduzca el ruido de fondo existente en su entorno cotidiano.
 - Colóquese cerca de quien le escucha.
 - Espere que los estudiantes o la audiencia estén en silencio y presten atención.
 - No intente dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada.

