

La VOZ es tu herramienta de trabajo ¡CUIDALA!



¿Sabías que gran parte de los problemas de voz se deben al abuso y mal uso de la voz?

A continuación te damos unos consejos para cuidarla

- Utiliza tizas redondas, las cuadradas generan más polvo y resecan más la garganta. Utiliza tiza hipoalérgica o diferentes medios audiovisuales.
- Evita el uso excesivo de la calefacción y aire acondicionado. Manteniendo un nivel de humedad adecuado en el ambiente evitaremos la sequedad de las mucosas.
- Trata de reducir el ruido del aula así podrás hablar de forma más suave. No compitas vocalmente con un ruido ambiental excesivo.
- Evita chillar, gritar o reír demasiado fuerte. Canta de forma cómoda y sin gritar, tu voz será más armoniosa y no te agotarás.
- Evita toser y aclarar la garganta. Bosteza, bebe un poco de agua o emite un zumbido cuando tengas necesidad de carraspear. El carraspeo irrita mucho las cuerdas vocales.
- No hables mientras escribes en la pizarra. Habla de frente a quien te escucha y si puedes acércate a él, así no tendrás que gritar.
- Procura articular de forma clara, relajada y correcta, hablar entre dientes cansa y fuerza la voz.
- Se expresivo con tu voz variando la entonación, ganarás la atención del oyente y es menos fatigoso para tu garganta.

- Cuida el sistema nervioso evitando emociones fuertes, contrariedades, etc. No es conveniente iniciar una clase o conferencia en estado de nerviosismo o excitación.
- Destina breves períodos de tiempo a reposar la voz durante el día.
- Reduce tu conversación cuando te encuentres cansado, enfermo o en tensión, tu cuerpo y tu voz te lo esta pidiendo. En caso de congestión de vías respiratorias altas se debería limitar al máximo el tiempo de habla.
- No pongas en tensión la parte superior del tórax, hombros, cuello y garganta al inspirar o emitir sonidos. Permite que el cuerpo este alineado y relajado. Acostumbra a hacer rotación del hombro y cuello para estirar los músculos y relajarlos.
- El tabaco es enemigo para la voz. Evita irritantes como el humo de cigarrillos, alcohol, polvo, etc...
- Evita la ingesta de alcohol y bebidas que contienen cafeína antes de iniciar una actividad que implique un uso excesivo de la voz.
- La alimentación debe ser sana, prudente y seleccionada, evitándo los frutos secos, las comidas fuertes o muy condimentadas así como las comidas excesivas, sobre todo antes de realizar un importante trabajo vocal.
- No tomes caramelos de menta si presentas irritación de garganta, sequedad, ronquera, picores. Mejor los cítricos, de malvavisco, de regaliz o de miel natural y limón.
- Lleva siempre contigo una botellita pequeña de agua. El agua es el lubricante ideal para la garganta. En condiciones normales deberemos beber 2 litros diarios. El agua se beberá en sorbitos a lo largo del día, preferentemente tibia o a temperatura ambiente.
- Favorece la hidratación de las cuerdas vocales ayudándote de una gasa húmeda. Colócala en la nariz y respira a través de ella durante 5 minutos.
- Consulta a tu médico si notas síntomas de cansancio, dolor en la garganta o cambios de voz durante más de diez días.