



CUIDA COMO HABLAS

10 MESES, 10 RETOS

01



CUIDADO DE LA VOZ

La voz constituye uno de los instrumentos fundamentales del trabajo de las personas docentes y cualquier alteración o patología vocal, tendrá como consecuencia diversas situaciones adversas en el ámbito laboral.

02



LA VOZ SE PUEDE EDUCAR

Para educar la voz se debe tener cuidado de la respiración y sobre todo, del cuerpo y los sentimientos. La técnica vocal se ejercita para un uso adecuado del aparato vocal, el autocontrol y el equilibrio emocional y corporal. Todo ello permite hacer del cuerpo un todo sensible y flexible para ser un instrumento óptimo de comunicación.

03



FONÍA O DISFONÍA

Si la voz se rompe y nos quedamos afónicos y/o se tiene disfonía, se debe ir al médico. Los problemas de la voz se pueden solucionar.

04



PAUTAS PARA UTILIZAR LA VOZ ADECUADAMENTE

Evitar los elementos con polvo o tiza, los ambientes ruidosos, etc.
Evitar los aires acondicionados y las calefacciones que resecan el aire.
Evitar el tabaco.
Beber agua durante las clases y aprovechar las pausas para descansar.
No luchar contra el ruido con la voz. Esperar al silencio.
Alterar la respiración nasal y bucal.



DOTS EDUCA

Los diversos estudios realizados desde la Càtedra DOTS recomiendan:



FAMILIA

Seguir el modelo clave del uso de la voz delante de los hijos e hijas. Potenciar la utilización de un volumen moderado de voz en el ámbito familiar.



DOCENTES

Disponer de lugares poco ruidosos. Concienciar al estudiantado de la importancia del silencio y no alzar la voz. Hidratarse continuamente y evitar el tabaco. Ser otro modelo clave para los niños y niñas sobre las buenas prácticas en el uso de la voz.



NIÑAS/OS Y JÓVENES

Seguir las pautas de un buen uso de la voz, así como de la respiración e hidratación. Evitar los ambientes ruidosos, sucios, aire acondicionado y calefacciones.

CÁTEDRA DOTS

www.catedradots.udl.cat



Universitat de Lleida



@DotsUdl



DOTS_UdL



DOTS_UdL



Diputació de Lleida