

Pautas básicas orientadas a docentes para cuidar la voz

Desde la Clínica de Logopedia Complutense queremos contribuir a su bienestar facilitándole orientaciones para el cuidado de su voz

Hidratación

Beber sorbos de agua durante la clase.



Lubricar la mucosa

Empapar gasas y escurrirlas posicionándolas cubriendo las narinas.
Realizar 5 inspiraciones-espирaciones.
Repetir el proceso 5 veces.



Usar humidificadores en el despacho y casa.

Coordinación respiración-voz

Siempre hablando con suficiente aire.



Vocalizar Articular Entonar



Descanso vocal

Tras una clase, al menos 5 minutos de descanso absoluto.



Uso de micrófono

Para no elevar la voz usar ayudas técnicas.



No hablar de espaldas al interlocutor

Es importante estar siempre de frente al alumnado.



Evitar hábitos nocivos

No consumir tabaco, café y alimentos ácidos entre las clases.



No realizar carraspeo

Provoca irritación de las cuerdas vocales y no alivia el picor ni la sensación de mucosidad en la garganta.
Beba agua y evite caramelos mentolados.



Evitar hablar rápido

Conseguimos un mensaje más inteligible y mejor proyectado (sin esfuerzo).



Disminuir fatiga vocal

Evitar usar la voz cuando acuse cansancio, tensión, dolor o padezca algún proceso infeccioso o vírico que afecte a su garganta.

