

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL: CÓMO SACAR EL MEJOR PARTIDO A SU VOZ

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
<ul style="list-style-type: none"> • Carraspear y toser habitualmente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bostece para relajar la garganta. • Trague lentamente y beba un poco de agua.
<ul style="list-style-type: none"> • Gritar y chillar habitualmente pues produce irritación laríngea, evite hablar de forma prolongada a larga distancia, en espacios con acústica defectuosa (comedores escolares y polideportivos), y en el exterior (patios...). • Hablar en entornos ruidosos: música, oficina, clase ruidosa, coches, autobuses... • Competir constantemente con el ruido de fondo de los alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduzca el ruido de fondo en el entorno de clase. • Espere a que disminuya el ruido. • Espere a que los alumnos estén en silencio para comenzar a hablar. • Acérquese para favorecer la audición. • Hable cara a cara a la persona/s. • Colóquese cerca de quien le escucha. • Utilice otras formas no vocales de mantener la atención de los alumnos: palmas, silbidos, un instrumento, gestos, cambios de entonación, etc. • Reduciendo nuestro volumen vocal durante el trabajo, se reducirá también el ruido de fondo producido por los alumnos. • Aprenda técnicas de proyección vocal.
<ul style="list-style-type: none"> • Dirigirse a amplias audiencias sin una amplificación adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice micrófono para hablar en público. • Conozca sus límites físicos en cuanto a tono e intensidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Cantar sin una técnica adecuada y fuera de su registro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conozca sus límites físicos en cuanto a tono e intensidad. • Cante en la escala en que se encuentre cómodo, sin forzar hacia agudos o graves que no le correspondan. • Consulte al profesor de canto técnicas de transición suave de registros.
<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con voz monótona de tono bajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga una voz alimentada por el flujo respiratorio. • Permita una variación de tono mientras habla.
<ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos nerviosos que originan abuso vocal: carraspeo, contener la respiración, hablar sin aire, monótono, agresivo... • Los esfuerzos vocales intensos y agresivos. • El estrés, la fatiga y las tensiones emocionales que puedan afectar a la voz. • Tensar los músculos de la cara, el cuello, garganta y hombros. • Tensar y/o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda estrategias de cómo hablar en público. • Controle y reduzca los hábitos vocales negativos en su exposición. • Use técnicas que reduzcan la tensión muscular. Mantenga la garganta relajada cuando empiece a hablar. Permita que el cuerpo se mantenga alineado y relajado, con respiración natural. Permita al abdomen moverse. Practique ejercicios de relajación específicos. • Mantenga separados los dientes superiores e inferiores. Articule correctamente. Mantenga la zona estirada y en un tono óptimo.
<ul style="list-style-type: none"> • Hablar mucho durante un ejercicio físico agotador. • Hablar mientras lleva, empuja o carga objetos pesados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espere a que su sistema respiratorio se recupere. • Concéntrese en la respiración y si es inevitable hablar durante el esfuerzo, controle la coordinación fono-respiratoria.
<ul style="list-style-type: none"> • Contener la respiración mientras piensa lo que va a decir. • Hablar con frases más largas que el ciclo espiratorio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga la garganta relajada cuando empiece a hablar. • Utilice el flujo de aire al comenzar a hablar: inicio coordinado. • Hable lentamente, realizando pausas frecuentes y entonando las frases.
<ul style="list-style-type: none"> • Reirse de forma exagerada y contener el estornudo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Riase sin forzar la laringe apoyando la salida del aire y con el movimiento diafragmático. • Colóquese un pañuelo delante y deje que salga el aire al estornudar.

MANTENGA UN ESTILO DE VIDA Y ENTORNO SALUDABLES

A EVITAR...	EN SU LUGAR...
<ul style="list-style-type: none"> • El estrés, el sedentarismo, la ropa ajustada, ambientes no saludables... 	<ul style="list-style-type: none"> • Realice ejercicio físico diario, recomendable para un buen estado físico y mental. • Mantenga una buena actitud de relajación ante la vida.
<ul style="list-style-type: none"> • Las comidas copiosas y excesivamente condimentadas antes de impartir una clase. • El abuso de caramelos mentolados o fuertes, ya que conlleva a una mayor sequedad de garganta. • Ingerir alimentos y/o bebidas excesivamente fríos o calientes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga una buena alimentación: aumente el consumo de frutas, verduras y zumos naturales. • En su lugar tome caramelos suaves de miel o limón.
<ul style="list-style-type: none"> • Exigir a su voz más de lo que exigiría al resto de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dedique tiempo al reposo vocal durante el día.
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar la voz cuando la note tensa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga reposar su voz junto a su cuerpo: la voz también se fatiga.
<ul style="list-style-type: none"> • No utilizar la voz cuando la note tensa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda a ser sensible en los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, tensión, sequedad...
<ul style="list-style-type: none"> • Pasar por alto los signos prolongados de tensión vocal, disfonía, dolor de garganta, reflujo gastroesofágico, alergias... 	<ul style="list-style-type: none"> • Consulte a su médico si experimenta síntomas que afectan a la garganta o cambios en la voz durante más de 15 días.
<ul style="list-style-type: none"> • Exponer la voz a una contaminación excesiva ni productos deshidratantes: humo, tabaco, alcohol, cafeína, aire seco, aire acondicionado, calefacción excesiva, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda mantener una buena humedad ambiental y una buena hidratación corporal. Es recomendable beber 2 litros de agua diarios. • Se recomienda abandonar el hábito tabáquico.
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una postura encorvada o desequilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda y utilice hábitos adecuados de postura y alineación. • Acostumbre a hacer rotación de hombro y cuello para estirar los músculos y relajarlos.
<ul style="list-style-type: none"> • Hablar en entornos ruidosos: TV alta, música alta, discotecas, bares, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elimine el ruido de fondo o espere, si esto no es posible, a que se reduzca. • Hable cerca (cara a cara) de la persona que está escuchando.
<ul style="list-style-type: none"> • Las comidas fuertes, picantes y el exceso de sal que irrita la mucosa laríngea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumente el consumo de frutas, verduras y zumos naturales.
<ul style="list-style-type: none"> • La ropa ajustada que no permita el movimiento laríngeo o diafragmático. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando vaya a hablar durante horas utilice ropa cómoda y holgada.

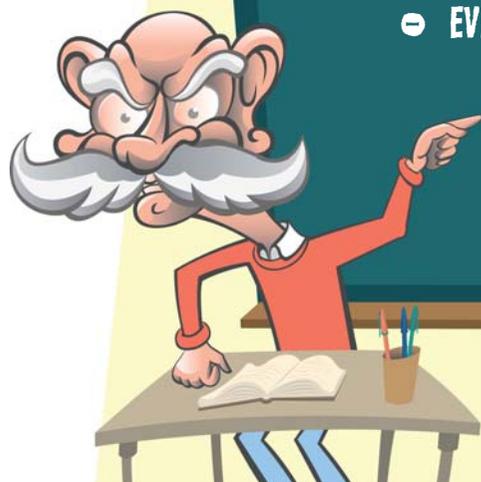
EN EL AULA

A EVITAR...

- El polvo de la tiza, en la medida de lo posible.
- Borrar con la mano.
- Los ambientes secos, especialmente cuando haya calefacción.
- Forzar la voz en las aulas.
- Los cambios bruscos de temperatura.
- Usar habitualmente sonidos no convencionales (silbidos, gruñidos, chillidos) o hacer imitaciones.
- Hablar cuando escribe en la pizarra.
- Gritar.
- La sequedad de garganta.

EN SU LUGAR...

- Utilice tizas redondas. Use el borrador de arriba abajo. Se debe fregar diariamente la pizarra. Mantenga el aula libre de polvo y bien ventilada.
- Humidifique el ambiente.
- Agrupe a los alumnos cerca de nosotros, por ejemplo en forma de U, evitando la dispersión.
- Es preferible dirigirse al grupo de pie.
- Intente hacer pequeños descansos vocales a lo largo de la jornada de trabajo (pausas de 2-5 minutos).
- Protéjase de los cambios bruscos de temperatura (en patios, gimnasios, espacios al aire libre, etc).
- Si es inevitable, aprenda a realizar imitaciones sin forzar la laringe, hidrate la laringe y tome un tiempo de reposo vocal.
- Aprenda a variar la entonación y mejore su coordinación fonorrespiratoria.
- Hable dirigiéndose a los alumnos.
- Tenga en cuenta que el silencio no se impone en clase. El silencio se crea, se enseña y se educa.
- Beba agua durante su jornada laboral.



- EVITAR TODO LO POSIBLE EL POLVO DE LA TIZA
- EVITAR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA
- NO GRITAR

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL

2012 CONTIGO AVANZAMOS



Departamento de Educación
Sección de Prevención de Riesgos Laborales
Polígono Landaben, C/E y F, (INSL)
31012 Pamplona
Tel. 848 42 37 69 · Fax 848 42 37 38

