

PERSONAL DOCENTE

CUIDADO DE LA VOZ



INTERACCION

A. R. T

PERSONAL DOCENTE

CUIDADO DE LA VOZ

¿Cómo se produce la voz?

La voz es la consecuencia del pasaje del aire proveniente de los pulmones, a través de la laringe. Esta contiene dos pequeños músculos capaces de vibrar **-las cuerdas vocales-**, con lo que la corriente de aire, al atravesarlas, entra en resonancia y se hace audible.

¿Cómo se modula la voz?

El cerebro genera las órdenes de cómo emitir, los músculos abdominales y torácicos dan volumen y tono a la corriente de aire, la glotis abre y cierra el paso del aire permitiendo variar el timbre de la voz, las cavidades bucales y nasales modulan la vibración y dan caja de resonancia. Es importante aprender a controlar el funcionamiento armónico de todos estos elementos.

SEÑALES DE ALERTA

(su presencia indica uso inadecuado de la voz)

- 1. La voz sale débil o mal modulada, particularmente al final del día o de la semana.
- 2. Dolor y tensión en el cuello y la parte alta de la espalda.
- 3. Sensación de falta de aire.
- 4. Carraspeo frecuente, tos.
- 5. Sensación de cuerpo extraño en la garganta.
- 6. Sequedad en la boca y la garganta.



No



Si

¿Cómo prevenir la salud vocal?

El docente regula naturalmente su voz en función del ruido que le llega del ambiente. Este ruido está generado por el que penetra al aula desde el exterior y por los que se generan en el interior, siendo éstos, factores que el docente puede modificar parcialmente.

Pero existen estrategias que pueden ayudarlo.

- 1. Tal vez esté hablando más alto de lo que requiere el aula: intente ir reduciendo su tono de voz hasta el límite en que los alumnos la perciban, luego elévela levemente hasta lograr el equilibrio justo.
- 2. Hable con frases cortas y con inspiraciones intermedias.
- 3. Mientras habla, mantenga su cuerpo en posición normal (particularmente cuello y brazos).
- 4. Circule por el aula, para que los alumnos se acostumbren a buscarlo con la mirada; les mejorará su atención y lo oirán mejor.
- 5. Cuando aparezca un sector del aula donde los alumnos hablen entre sí, ubíquese en el medio del grupo en forma natural, sin

INTERACCION

A. R. T



reprenderlos; que su presencia sea suficiente para mantener la disciplina.

Estructure la clase de manera de incorporar tiempos de descanso de su voz. Alterne periodos cortos de fonación y de descanso.

Nunca grite. Si en un momento dado necesita imponer silencio, recurra a otros medios como pueden ser un silbato, un aplauso, un golpe sobre algo que produzca ruido. Acostumbre a sus alumnos a que esto significa silencio.

No hable mientras escribe en el pizarrón porque hablando de espaldas lo escuchan menos; y para evitar que el polvo de la tiza penetre en sus pulmones. Si tiene un micrófono o un megáfono a su disposición, no dude en utilizarlo.

Evite el carraspeo.

Duerma lo suficiente: el sistema vocal es muy sensible a la falta de descanso. Dormir menos de seis horas produce predisposición a padecer lesiones vocales.

Beba entre seis y ocho vasos de agua a

temperatura natural por día; mantener un buen estado de hidratación asegura una óptima lubricación de las cuerdas vocales. Por ello se recomienda reducir el consumo de aquellas sustancias que producen deshidratación e irritación, como las bebidas alcohólicas o las que contienen cafeína.

NO FUME. Convéncase de que el cigarrillo produce efectos nocivos a nivel de todo el sistema respiratorio y vocal.



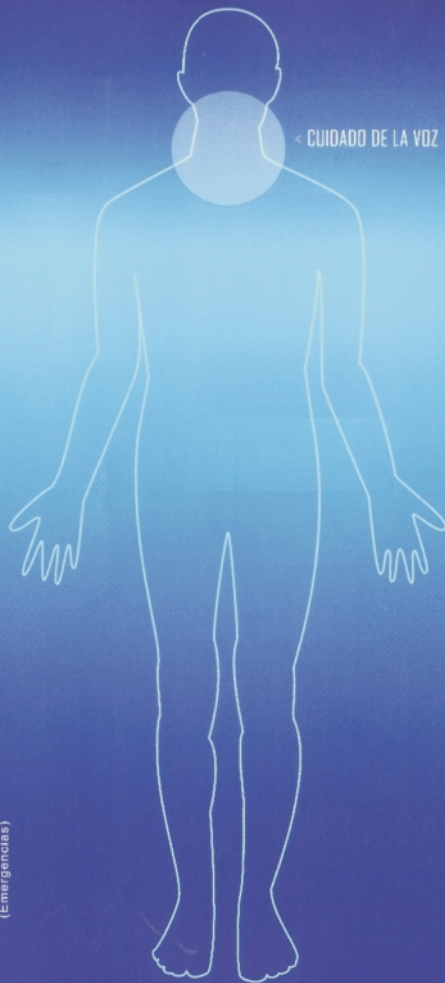
Impostación correcta

Para evitar desórdenes vocales que puedan llegar a ser crónicos, el docente requiere de un entrenamiento para desarrollar habilidades en el uso de la voz, mediante una rutina de ejercicios que lo lleven al uso cómodo y el buen desempeño de la misma.

La ejercitación se dirige, tanto a procurar la relajación del cuerpo como a adecuar la respiración y la fonación.

Es importante que la ejercitación sea conducida por un foniatra, hasta que el aprendizaje se haga rutina.

< CUIDADO DE LA VOZ



www.interaccion.com.ar
5354-6800 // 0-800-266-0055
0-800-266-0056
(Emergencias)