

# USO DEL CUIDADO DE LA VOZ EN LOS DOCENTES

## Recomendaciones para el cuidado de la voz



✓ Calentar la voz, la musculatura

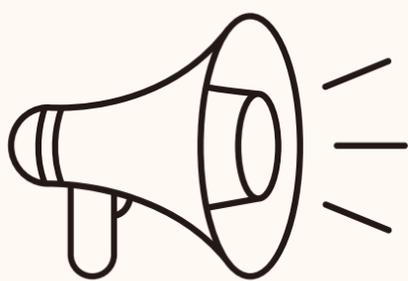
✓ No hablar de forma prolongada sin descanso



✓ Intercalar explicaciones verbales con otras actividades

✓ Descansos obligatorios

✓ Minimizar la distancia al auditorio



✓ Deambular por el aula



✓ Usar micrófono

✓ Pronunciar mejor, hacer pausas, no gritar



✓ Detectar los primeros signos de fatiga vocal

✓ Relajación, respiración por la nariz

✓ Beber agua de forma continuada

