

*Programa de Capacitación Docente  
Promoción de la Salud Vocal*

**PIENSA EN VOZ**

**PRÁCTICAS SALUDABLES**



Gobierno de la Provincia de Córdoba

Ministerio de Salud

Ministerio de Educación



<b>Fundamentación</b> .....	<b>03</b>
<b>Objetivo General y Específicos</b> .....	<b>03</b>
<b>La Voz Humana</b> .....	<b>04</b>
<b>Disfonía</b> .....	<b>06</b>
<b>Mal Uso de la Voz</b> .....	<b>07</b>
<b>Abuso Vocal</b> .....	<b>08</b>
<b>Cómo Cuidar mi Voz</b> .....	<b>11</b>
➤ <b>No Abuses de tu Voz</b> .....	<b>11</b>
➤ <b>No hagas un uso inadecuado de la Voz</b> .....	<b>12</b>
➤ <b>Mantén un estilo de vida y un entorno saludable</b> .....	<b>14</b>
➤ <b>Consejos útiles</b> .....	<b>15</b>
<b>Encuesta Inicial Docente</b> .....	<b>17</b>
<b>Guía de Análisis</b> .....	<b>18</b>
<b>Ejercicios para una mejor calidad vocal</b> .....	<b>20</b>
➤ <b>Corregir las malas posturas</b> .....	<b>20</b>
➤ <b>Ejercicios posturales</b> .....	<b>21</b>
➤ <b>Ejercicios de Relajación</b> .....	<b>21</b>
➤ <b>Ejercicios de Respiración</b> .....	<b>24</b>
➤ <b>Ejercicios para el uso de la Voz</b> .....	<b>33</b>
<b>Pre-Calentamiento vocal</b> .....	<b>38</b>
<b>Sugerencias Útiles</b> .....	<b>40</b>

## GUIA DE PRÁCTICAS SALUDABLES VOCALES

### **FUNDAMENTACIÓN**

La voz es una función que aprendemos en las primeras etapas de la vida y que puede ser mejorada y perfeccionada. Educar la voz es posible. En la formación inicial de los maestros o bien en actividades formativas posteriores, es posible aprender a dominar la voz para enseñar.

En esta formación es necesario que aprendan a utilizar todo el cuerpo para generar la voz. Deben aprender a seleccionar el tono, la intensidad y el timbre adecuados para los diferentes estilos docentes.

El cuerpo es el instrumento que hace sonar la voz. Se debe cuidar la salud en general y especialmente la postura corporal. La voz pide disponibilidad de movimientos. Necesitamos un cuerpo donde las espaldas no se curven, con una actitud de extensión en el eje vertical, con sensación de anchura constante, fundamentalmente en el tórax.

El funcionamiento de la voz es gracias a un conjunto de órganos de nuestro cuerpo que funcionan mediante un sistema complejo de equilibrios, si los equilibrios se rompen, la voz sufre y se enferma.

Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde

La voz en el docente se puede considerar como el motor y el modelo que ayuda a facilitar, tanto conocimientos como otros aspectos en la educación.

### **OBJETIVO GENERAL**

- Entrenar, desarrollar y fortalecer al docente, respecto a sus propias capacidades expresivas y comunicativas a través de la voz.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Concientizar que la voz es un medio de expresión y comunicación esencial para el docente (y no un mero instrumento de trabajo).
- Generar estrategias de prevención sobre la salud.
- Detectar las dificultades particulares en el uso de la voz.
- Buscar estrategias colectivas de prácticas vocales saludables para modificar conductas.
- Generar por parte del docente al alumno, un correcto modelo de la emisión vocal.

## LA VOZ HUMANA

La voz es sonido, producto de un conjunto de estructuras que, aunque individualmente desarrollan otras funciones en el organismo, aquí actúan coordinadamente, formando una unidad funcional, con el objetivo de producir la voz y a esto se lo llama: **sistema fonatorio**.

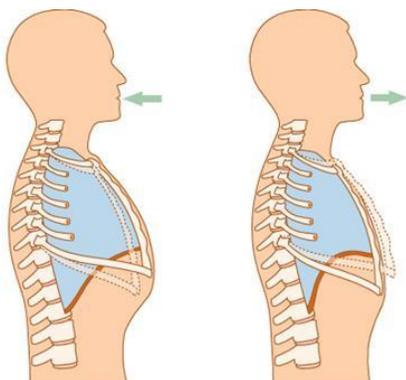
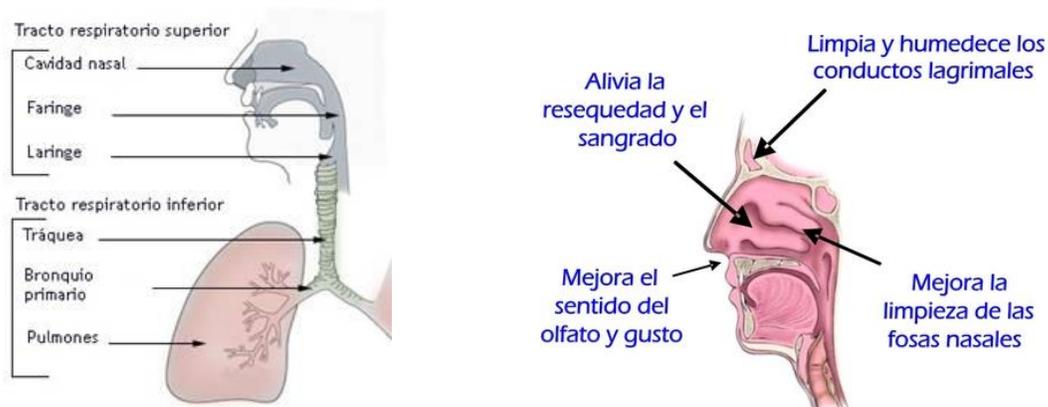
Formado por los sistemas

- Respiratorio.
- Laríngeo.
- Órganos articulatorios y cavidades de resonancia.
- Osteo-muscular.
- Auditivo.
- Nervioso central-periférico.
- Endócrino

Esquemáticamente el aparato fonador se estudiaría

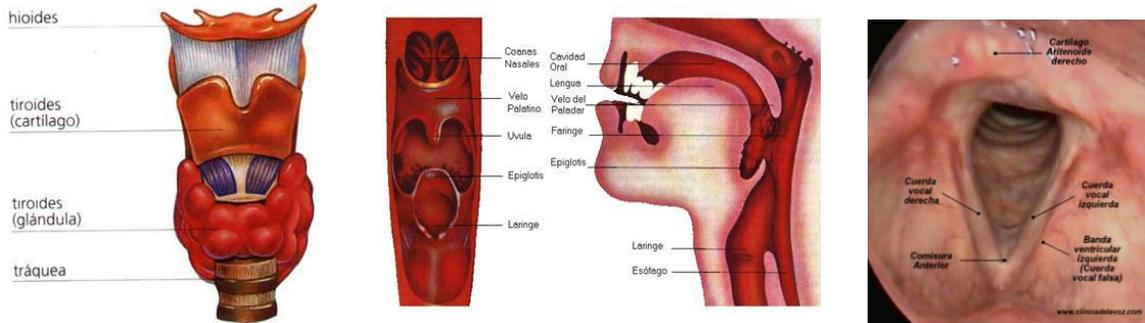
### FUELLE

Musculatura respiratoria torácica, abdominal, diafragma, pulmones, bronquios, tráquea, fosas nasales, faringe. Generan un soplo de aire controlado para la correcta producción de sonido.



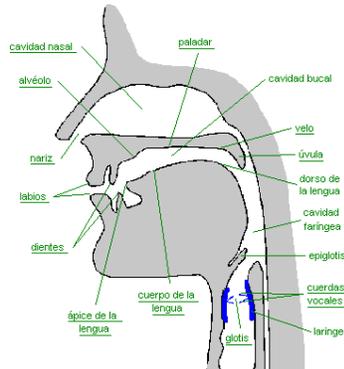
## PIEZA VIBRATORIA-LARINGE

Estructura compleja de cartílagos, articulaciones y músculos que permiten un mecanismo de vibración de parte de sus estructuras al recibir aire a presión procedente del soplo pulmonar produciéndose así ruido vocal



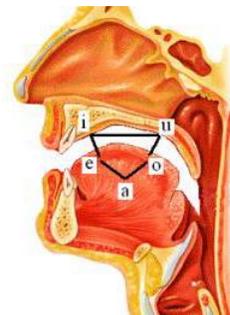
## CAVIDADES DE RESONANCIA

Zona faringo-bucal, cavidad nasal y esqueleto óseo de la cara. Zonas en las que el sonido laríngeo se “redondea” y se refuerza para mejorar antes de salir al exterior de la boca.



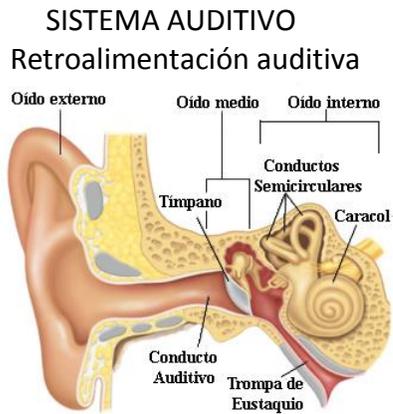
## APARATO ARTICULATORIO

Lengua, labios, velo del paladar, mejillas, paladar, arcadas dentarias. Órganos que le dan el punto y modo de articulación a la palabra.



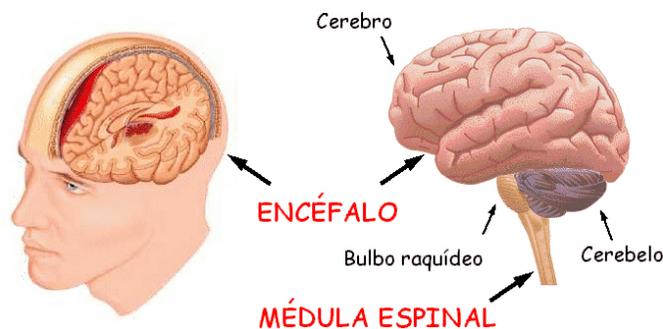
---

TODO LO ANTERIOR CONTROLADO POR:



## SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y PERIFÉRICO

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL= ENCÉFALO + MÉDULA ESPINAL



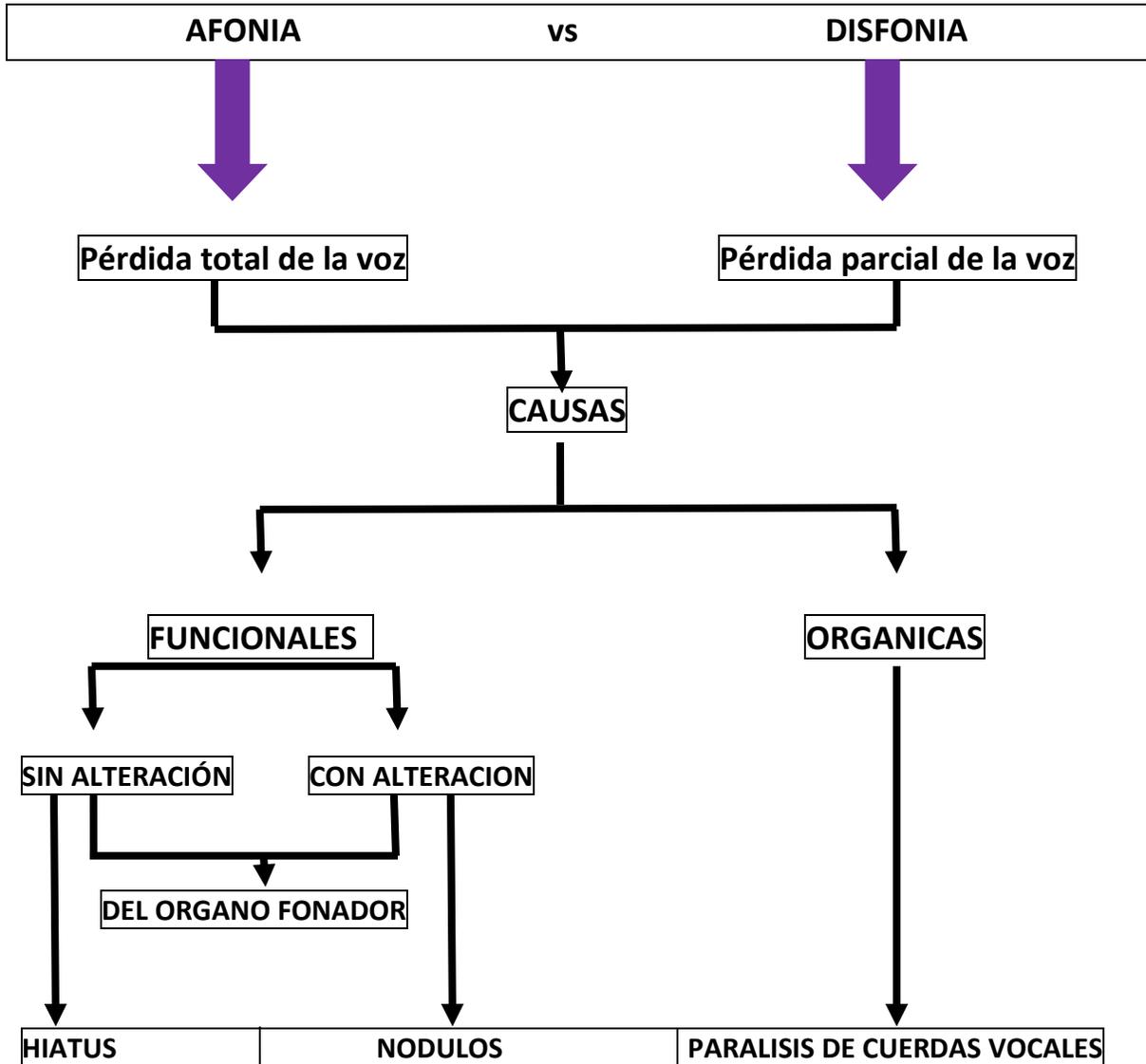
Por lo tanto la VOZ es el sonido laríngeo, producto del aire que viene de los pulmones, que al pasar por las cuerdas vocales las hace vibrar y por ende genera LA VOZ, la cual es reforzada en las cavidades de resonancia, todo esto coordinado por el sistema auditivo, y el sistema nervioso central y periférico. La misma es totalmente influenciada por los estados anímicos y psíquicos de quien la produce, como así también la intención de comunicarse.

---

## DISFONIA

La disfonía es un término que describe cambios anormales en la voz. La voz puede aparecer soplada, chillona o tensa y pueden haber cambios en el volumen (intensidad) y/o altura o tono (cuán aguda o grave es la voz). Los cambios en la voz se deben habitualmente a un trastorno relacionado con las cuerdas vocales que son las estructuras que producen los sonidos en la llamada caja de la voz o laringe. Durante la respiración tranquila, las cuerdas permanecen separadas. Cuando se habla o canta, éstas se juntan y a

medida que el aire es expulsado por los pulmones, vibran y producen sonido. Mientras más unidas y pequeñas sean, más rápido vibran. Ello produce una voz más aguda. El engrosamiento o edema de las cuerdas vocales impide que éstas se junten convenientemente, lo que produce cambios en la voz.



### MAL USO DE LA VOZ

**De la Intensidad:** al elevar la intensidad de la voz hay tensión laríngea y hay posibilidad de abusar de las cuerdas vocales.

**Del tono vocal:** hablar en un tono que no es el adecuado, más grave o más agudo que la voz normal.

## ABUSO VOCAL

**Gritar:** ocasiona irritación en la laringe.

**Vocalizaciones forzadas:** irritación de cuerdas vocales.

**Hablar excesivamente sin correcta técnica vocal.**

**Uso frecuente de ataque vocal brusco:** comienzo de las emisiones vocales muy bruscas produciendo gran irritación en la laringe.

**Excesivo aclaramiento de la garganta y demasiada tos:** provoca gran tensión laríngea

**Cantar sin técnica vocal apropiada.**

**Hablar de manera abusiva cuando las cuerdas vocales están debilitadas debido al efecto de la alergia o infección de las vía aérea o por laringitis.**

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD VOCAL

Tabaco



Alcohol



Alergias respiratorias



Gritar



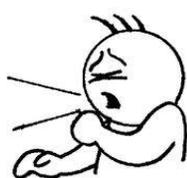
Descanso



Alimentación



Carraspeo



Postura



Ruido



Vida agitada



Falta de sueño



## ¿CUÁLES SON LOS ERRORES MÁS COMUNES QUE SE COMETEN EN EL CUIDADO DE LA VOZ?

**No beber agua**



**Excesivo consumo de café**



**Toser abusivamente**



**Uso excesivo de calefacción y refrigeración**



**Consumir las bebidas muy frías o muy calientes**



**Hablar durante toda la clase sin pausas**



**Salir de la clase y continuar hablando sin pausas**





**PROHIBIDO**



**PRECAUCION**



**PERMITIDO**

## CÓMO CUIDAR MI VOZ

### NO ABUSES DE TU VOZ

- No carraspear ni toser habitualmente.

*En vez de ello:*

Bostezar.

Tragar lentamente y beber agua.



- No grites.

*En vez de ello:*

Utilizar sonidos no vocales para llamar la atención: palmas, silbidos, silbatos, timbres.

Encontrar formas no vocales de enseñar/mantener la disciplina de los alumnos.



- Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.

*En vez de ello:*

Acércate para que te puedan oír sin gritar.

Usar técnicas de proyección vocal adecuada.

- Evitar hablar en un entorno ruidoso

*En vez de ello:*

Reducir el ruido de fondo.

Hablar siempre de cara a la persona que te diriges.

Ubícate cerca de quien te escucha.

Espera a que el alumno esté en silencio y preste atención.

Encuentra formas no vocales para que te presten atención.



- No cantes más allá de la gama que te sientas cómodo.

*En vez de ello:*

Conoce tus límites físicos en cuanto a tono e intensidad de la voz.

Realiza entrenamiento vocal.

Nunca cantes una nota alta si no la puedes cantar en voz baja.



- Evitar los hábitos nerviosos que originan abuso vocal al hablar en público como: carraspear, contener la respiración hablando

rápidamente, hablar con una respiración insuficiente, hablar en un tono bajo y monótono, utilizar rellenos agresivos o de tono bajo como um..., ah...

*En vez de ello:*

Controlar y *reducir los hábitos vocales negativos en su discurso.*

Aprender estrategias para hablar en público de manera eficaz.

Tratar de realizar emisiones no de tono agravado, sino más bien hacia el tono agudo.

- No hablar mucho durante el ejercicio físico.

*En vez de ello:*

Evitar los “ gruñidos “ vocales intensos y agresivos.

Luego de un realizar ejercicios aeróbicos, esperar a que el sistema respiratorio te permita acomodar una producción de voz óptima.



## NO HAGAS UN USO INADECUADO DE LA VOZ

- No hables con una voz monótona de tono bajo. No permitas que la energía vocal disminuya tanto, que el sonido pase a ser tosco (“sonido glótico”).

*En vez de ello:*

Mantener una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien.

Realiza una variación del tono mientras hablas.

- No contengas la respiración mientras piensas lo que vas a decir. Evita los inicios de voz tensos (“ataque glótico”).

*En vez de ello:*

Mantén la garganta relajada cuando comiences a hablar.

Utiliza los músculos respiratorios y el flujo de aire para iniciar las frases.

- No hables con frases más largas que el ciclo respiratorio natural: evita exprimir las últimas palabras de un pensamiento con una potencia respiratoria insuficiente.

***En vez de ello:***

Habla lentamente, realizando pausas frecuentes en los límites naturales de las frases, para que tu organismo pueda respirar de manera natural.

- No pongas en tensión la parte superior del tórax, los hombros, el cuello y la garganta para inspirar o para emitir sonidos.

***En vez de ello:***

Permite que el cuerpo se mantenga alineado y relajado y que la respiración sea natural.

Permite que el abdomen y la caja costal se muevan libremente.

- No aprietes los dientes ni tenses la mandíbula o la lengua.

***En vez de ello:***

Mantén separado los dientes superiores de los inferiores.

Deja que la mandíbula se mueva libremente durante el habla.

Aprende y realiza los ejercicios de relajación específicos.

- Evita el uso prolongado de sonidos vocales no convencionales: silbidos, gruñidos, imitaciones de ruidos de animales o de máquinas

- ***En vez de ello:***

Si tienes que hablar cuando la voz está en tensión, utiliza un tono vocal blando en vez de un susurro intenso y áspero.

Si tienes que producir efectos vocales especiales en una interpretación, asegúrate de utilizar una técnica que reduzca al mínimo la tensión muscular y el abuso vocal.

- Al cantar, no fuerces la voz. Evita mantener un registro que esté más allá de los límites de tono que te encuentres cómodo. En especial no fuerces una “voz de pecho” demasiado alta, ni fuerces una “voz de cabeza” alta, en la gama de falsete.

***En vez de ello:***

Permite un cambio de registro vocal, con el tono.

Consulta a un profesional idóneo en voz.

## MANTÉN UN ESTILO DE VIDA Y UN ENTORNO SALUDABLE.

- No exijas a tu voz más de lo que le exigirías al resto del cuerpo.

*En vez de ello:*

Destina varios períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.

No utilices la voz de manera amplia o agotadora cuando estés enfermo o te encuentres cansado.

*En vez de ello:*

Haz reposar la voz junto con tu cuerpo ¡¡¡también se fatiga!!!



- No utilices la voz cuando la notes tensa.

*En vez de ello:*

Aprende a ser sensible a los primeros signos de fatiga vocal: disfonía, tensión en la garganta, sequedad.

- No pases por alto los síntomas prolongados de tensión vocal, disfonía, dolor de la garganta, ardor de estómago o alergias.

*En vez de ello:*

Consulta a tu médico si experimentas síntomas en la garganta o cambios de voz durante más de 10 días.

- No expongas la voz a una contaminación excesiva y a productos deshidratantes: humo de cigarrillo, humos químicos, alcohol, cafeína, aire seco.

*En vez de ello:*

Mantén el aire y el cuerpo limpios y humedecidos: bebe 10 vasos de agua al día.



- No andes con el cuerpo encorvado ni adoptes posturas poco equilibradas.

*En vez de ello:*

Aprende y utiliza hábitos adecuados de postura y alineación.



## **¿CUÁNDO DEBES CONSULTAR AL MÉDICO?**

- ...CUANDO CARRASPEAS O TOSES REPETIDAMENTE.
- ...TIENES SENSACION DE CUERPO EXTRAÑO EN LA GARGANTA.
- ...TE PIDEN QUE REPITAS LO QUE HABLAS.
- ...TE FALTA EL AIRE PARA TERMINAR LA FRASE.
- ...LUEGO DEL REPOSO SIGUES CON LA VOZ FATIGADA.
- ...TIENES REFLUJO GASTROESOFÁGICO.
- ...TIENES ARDOR EN LA GARGANTA.

## **Y SI A TU VOZ LE PASA QUE...**

- ...PIERDE VOLUMEN.
- ...SUENA RONCA, ÁSPERA, SOPLOSA .
- ...SE INTERRUMPE CUANDO MENOS LO ESPERAS.
- ...NO PUEDES GRITAR.
- ...NO PUEDES CUCHICHEAR.
- ...NO SE RECUPERA LUEGO DE UN RESFRÍO.

## **CONSEJOS ÚTILES**

HABLAR SIEMPRE DE FRENTE AL ALUMNO, NO DIRIGIR LA VOZ HACIA EL PIZARRÓN.

EVITAR EL USO DE TIZA, POR EL POLVILLO QUE OCASIONA, HUMEDECE LA TIZA Y UTILIZA UNA FRANELA HÚMEDA PARA BORRAR.

REUNIR A LOS ALUMNOS EN GRUPO, EN LO POSIBLE EN SEMICÍRCULO.

UTILIZAR RECURSOS ALTERNATIVOS PARA ENRIQUECER LAS CLASES: VIDEOS, POWER-POINT, GRABACIONES, ILUSTRACIONES ENTRE OTROS.

ACOMPañAR LA TÉCNICA VOCAL DE UN CONTROL EMOCIONAL.

MANTENER SIEMPRE UNA CORRECTA POSTURA CORPORAL.

REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO VOCAL ANTES DE COMENZAR LA CLASE.

EVITAR LOS AMBIENTES CARGADOS DE HUMO Y POLVILLO.

APRENDER Y REALIZAR LA TÉCNICA VOCAL ADECUADA, BUSCANDO TONOS MEDIOS DE EMISION Y EVITANDO LOS MUY GRAVES O MUY AGUDOS.

ALTERNAR MOMENTOS DE HABLANTE Y ESCUCHA.

EVITAR LA EXPOSICIÓN EN SITIOS CON EMANACIONES DE OLORES FUERTES, PRODUCTOS DE LIMPIEZA, IRRITANTES, PINTURAS, ESMALTES, ÓLEOS POLVO DE MADERA Y OTROS.

BUSCAR MOMENTOS DEL DÍA PARA ESTIRARSE, RELAJARSE Y REALIZAR REPOSO VOCAL.

REALIZAR PERIÓDICAMENTE UN AUTOCONTROL DE SU VOZ.

## Encuesta inicial docente

**Edad:**

**Profesión:**

**Cantidad de días de trabajo:**

**Horario de clase:**

**Antigüedad laboral en la docencia:**

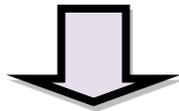
**¿Tengo riesgo de padecer problemas en mi voz?**

Señale con una **X** la respuesta que más se ajuste a tu situación personal.

¿Notó algunos de estos síntomas?	Si	No
Cansancio de la voz al finalizar la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cansancio de voz al finalizar la jornada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sequedad de garganta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Picor, irritación en la laringe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatiga al hablar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

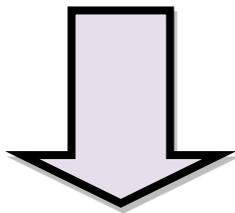
Guía de análisis:

Si tiene alguno/s de estos síntomas  
y.....



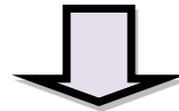
No mejora el fin de semana

No desaparece en vacaciones



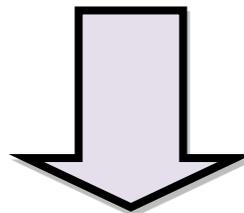
Necesitarás formación para:

- Aprender a mejorar tus conductas vocales y adquirir buenos hábitos higiénicos.
- Puedes realizar algún curso de Prevención de problemas de la voz con especialistas.



Mejora el fin de semana

Desaparece en vacaciones



- Intenta practicar los siguientes ejercicios y ...
- Adquirir buenos hábitos higiénicos.

**Aviso:**

Si persisten los problemas, consulta con personal especializado.

¿Tengo problemas en mi voz? (una pequeña guía de ayuda).

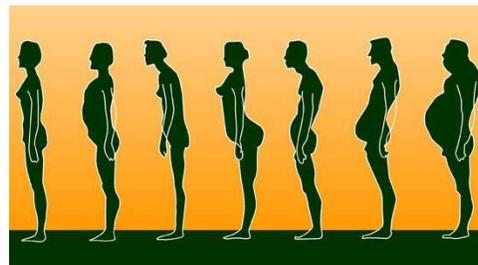
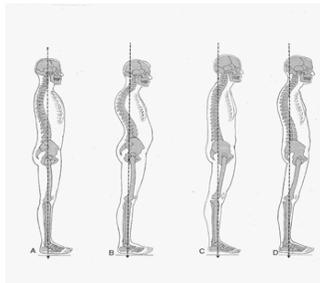
Señale con una **X** la respuesta que más se ajuste a tu situación personal

¿Notó algunos de estos síntomas?	Si	No
Pérdida de voz		
Cambios en el tono de voz		
Sensación de cuerpo extraño en la garganta		
Sensación de ardor o picor que sube hasta la garganta		
Mientras hablo se me quiebra la voz		

## Ejercicios para una mejor calidad vocal

### Corregir las malas posturas

- ✓ Intercalar períodos de descansos entre tareas.
- ✓ Mantener en ángulo de 90° entre el cuello y la cabeza.
- ✓ Al estar de pie poner siempre un pie más adelantado que el otro, y cambiar a menudo de posición.
- ✓ Caminar con buena postura, cabeza y tórax en posición normal.
- ✓ Usar zapatos cómodos de tacón bajo para las actividades diarias.
- ✓ Al recoger algún objeto del suelo flexionar las rodillas y mantener la espalda recta.
- ✓ Para realizar actividades con los brazos, hacerlo a una altura adecuada.
- ✓ Sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente al respaldar del mueble.
- ✓ Si vamos a estar sentados con una mesa de trabajo evitar inclinarse hacia adelante.
- ✓ La mesa de trabajo debe estar acorde a su estatura.
- ✓ Levantar los objetos hasta la altura del pecho y si hay que colocarlos en alto subirse a una escalera o mueble seguro.
- ✓ No transportar objetos muy pesados.



## Ejercicios posturales

- ✓ De pie, apoyar la cabeza, el borde de los hombros y las nalgas en una superficie plana.  
Bajar el mentón y estirar el cuello.  
Contraer los músculos abdominales y flexionar las rodillas ligeramente para que desciendan las nalgas y apoyen la espalda contra la pared.  
Si se puede colocar fácilmente la mano entre la pared y la espalda, la inclinación pélvica no será correcta.
- ✓ De pie colocarse frente a la pared, con las rodillas ligeramente flexionadas,  
Empuje con las manos manteniendo la espalda recta.
- ✓ Manteniendo la postura anterior (frente a la pared con las rodillas ligeramente flexionadas)  
Tregar con las manos por la pared hasta hacer una completa extensión de brazos y espalda.
- ✓ Colocarse lateralmente a la pared con el brazo extendido, sin doblar el codo: comenzar a deslizar la mano hacia arriba hasta quedar completamente apoyado en la pared con todo el brazo, caderas, pierna y pie. Realizar lo mismo con el otro brazo.

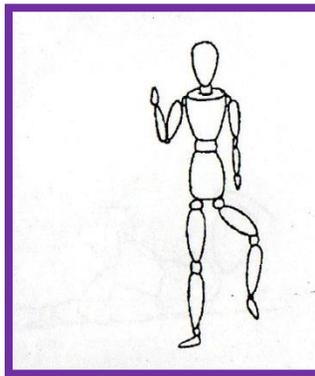
## Ejercicios de relajación

Relajar un músculo, es sacarlo de un estado de tensión, es lograr la distensión o el aflojamiento muscular. Considerando al individuo en su totalidad, y en un sentido más amplio, acompañado de esta distensión muscular se debe lograr la distensión mental.

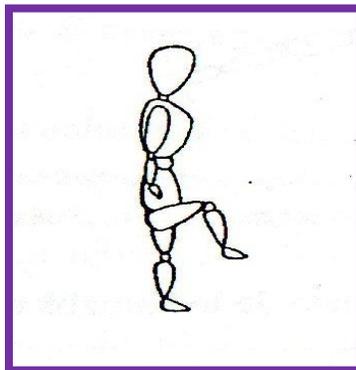
Es importante llevar al individuo a reconocer los distintos estados de tensión que puedan surgir en su vida diaria, personal o profesional y que pueda conocer cómo salir de ellos a través de los recursos que se enseñan.

### **De disociación**

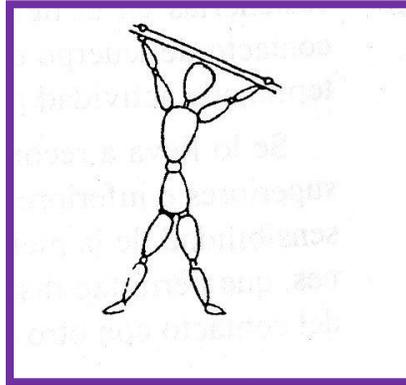
- ✓ Mover pierna dominante y brazo contrario.



- ✓ Pararse en un pie y luego en otro.



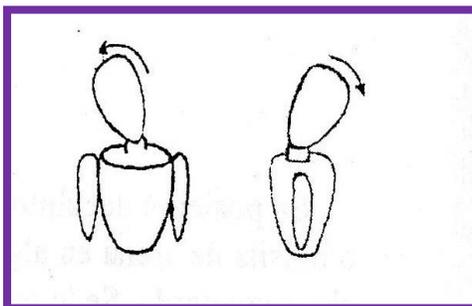
- ✓ Flexión y extensión de piernas.
- ✓ Movilización lateral de tronco.
- ✓ Estiramiento entrelazando las manos.
- ✓ De pie, realizar extensiones utilizando bastones.



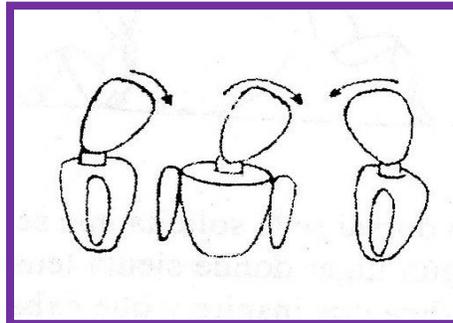
### **Posición sentada**

En posición sentada, cómodo controlando su postura erguida sin tensiones.  
Relajación de cuello.

- ✓ Rotación completa de cabeza hacia derecha izquierda o viceversa.
- ✓ Movimiento de cabeza ántero-posterior, dirigiendo el mentón hacia el pecho y luego hacia atrás.
- ✓ Llevar el mentón hacia el hombro derecho y hacia el hombro izquierdo y viceversa.



- ✓ Aproximar la oreja hacia el hombro derecho y hacia el hombro izquierdo.



- ✓ Movimientos pendulares de cabeza partiendo del mentón sobre el pecho y direccionarlo de un hombro hacia el otro.

### **Relajación de hombros**

- ✓ Rotación de un hombro produciendo movimientos circulares en forma alternada y simultánea hacia delante y hacia atrás.
- ✓ Elevar un hombro, y descender luego con el otro.
- ✓ Elevar y descender los hombros en forma simultánea.
- ✓ Adelantar y retrotraer ambos hombros.
- ✓ Empujar aproximando los omóplatos hacia atrás y luego volver a posición inicial.

### **Ejercicios de Respiración**

La respiración va a proporcionar la corriente espiratoria necesaria para una correcta emisión vocal, libre de tensiones innecesarias.

El respirar sin forzamientos inútiles permite regularizar las emociones. Los suspiros sonoros liberan el aire y la voz.

A través de la educación respiratoria se propone llevar a la conciencia este acto automático para controlarlo a voluntad. El tipo respiratorio COSTO – DIAFRAGMÁTICO está de acuerdo con la anatomía y fisiología de nuestro organismo. El modo respiratorio NASAL, es el aconsejable, ya que la nariz funciona como filtro y acondicionador del aire que ingresa a la vía aérea.

La respiración consta de cuatro tiempos: Espiración, Pausa, Inspiración y pausa.

La ejercitación respiratoria tiene la finalidad de aumentar la elasticidad pulmonar, regular la espiración, hacerla consciente y controlada, especialmente en su ritmo, tipo y continuidad.

### **Ejercitación**

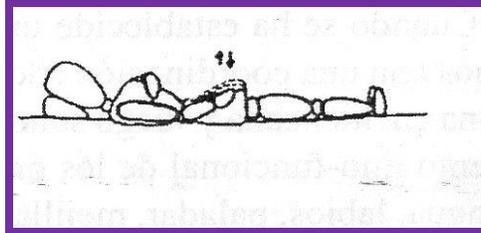
Automatización del tipo respiratorio:

Realizar los cuatro tiempos respiratorios intentando la automatización del tipo respiratorio.

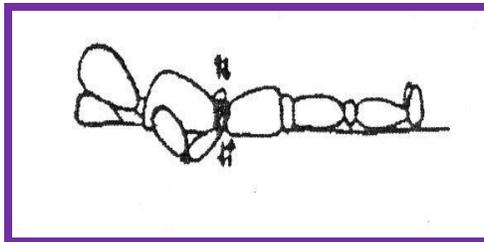
Inspirar por la nariz de manera silente, realizar una apnea (pausa), espirar por la boca, el soplo espiratorio debe ser homogéneo y constante.

Durante la inspiración el abdomen se distiende y vuelve a la posición de reposo durante la espiración. Se puede utilizar un objeto sobre el abdomen para la visualización.

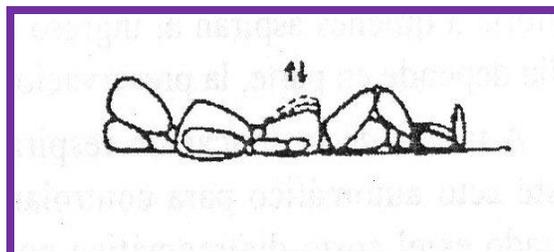
A continuación se da una serie de ejercicios para lograr el tipo correcto de respiración.



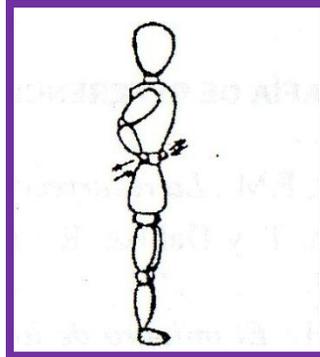
- Realizar la ejercitación con un elástico ajustado a la altura de las costillas flotantes para favorecer la sensación propioceptiva que ayudan al desplazamiento de la zona costal.



- En posición decúbito dorsal flexionar las rodillas y monitorear que mandíbula, lengua, cuello, abdomen y espalda se encuentren libre de tensiones. Deslizar un pie por el suelo hasta que la pierna quede extendida y apoyada; volver a la posición inicial y realizar lo mismo con la pierna contra lateral.



- ✚ Realizar el tipo respiratorio costo-diafragmática en posición sentada o parada frente a un espejo.



- ✚ Realizar la respiración costo- diafragmática mientras se balancean los brazos. Posición inicial, inspirar por la nariz, elevar los brazos durante la pausa, retener y espirar por la boca volviendo a la posición inicial.

### **Ejercicios de dosificación del soplo espiratorio**

- ✚ Tomar aire por nariz, pausa, espirar el aire con sonido “s” de manera continua y homogénea, variando la duración del mismo, por ej.:
  - inspirar en 4 seg., retener 4 seg., espirar en **4 seg.**, retener 4 seg.
  - Inspirar en 4 seg., retener 4 seg., espirar en **6 seg.**, retener 4 seg.

Continuar en forma creciente y paulatina. Luego alternar.

- ✚ Los mismos ejercicios se pueden realizar con sonido “f”.
- ✚ Realizar el ejercicio anterior con soplo cerrado protruyendo los labios.

Se puede realizar los ejercicios de dosificación utilizando objetos a fin de observar la capacidad y dosificación aérea.

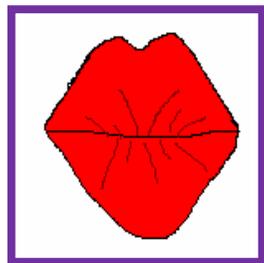
- ✚ Colocar una vela encendida a 10 cm de distancia de la boca y soplar de manera suave, constante y homogénea sin apagar la llama.
- ✚ En un vaso con agua hasta su cuarta parte, realizar burbujas soplando a través del sorbete. Inicialmente realizar burbujas pequeñas, luego aumentar el tamaño de las mismas.
- ✚ Trabajar el soplo con instrumentos de viento o juguetes de soplo (ej.: burbujeo).

### **Ejercitación del modo respiratorio**

- ✚ Inspirar por la nariz percibiendo atentamente el recorrido del aire por la vía respiratoria al ingresar y egresar del cuerpo.
- ✚ Realizar inspiraciones cortas consecutivas y espirar de la misma manera por la nariz.
- ✚ Oler una fragancia agradable y percibir las sensaciones que produce.
- ✚ Inspirar por nariz y realizar la primera mitad de la espiración nasal y la segunda mitad de modo bucal. Variar los tiempos.
- ✚ Inspirar y espirar por una fosa nasal obturando suavemente con el pulgar la fosa nasal contraria o viceversa.

+ **Labios:** Son fundamentales para el modelaje del sonido, para ello deben ser ágiles y precisos. Recomendamos para ello:

- Abrir la boca formando un círculo grande y fruncirlos con fuerza como para enviar un beso, seguidamente estirarlos sonriendo con la boca cerrada y repetir la acción varias veces.

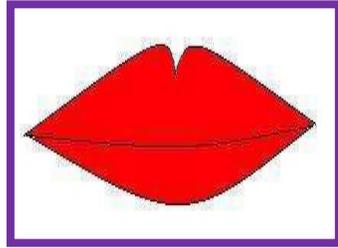


- Formar con los labios un círculo en forma de “o” y seguidamente en forma de “u” consecutivamente.

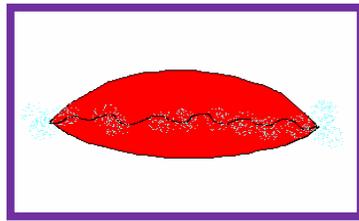
En silencio dibujar con los labios las cinco vocales. Es importante una buena vocalización al hablar.



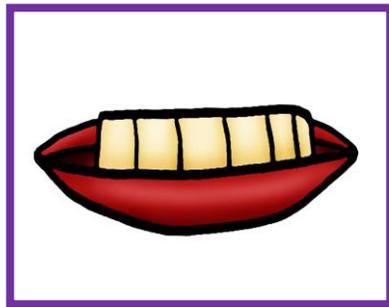
- Realizar sonrisa con labios cerrados.



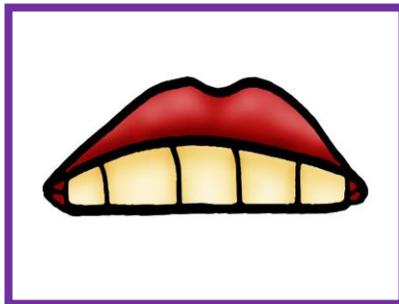
- Vibración de labios.



- Morderse el labio superior con los dientes.

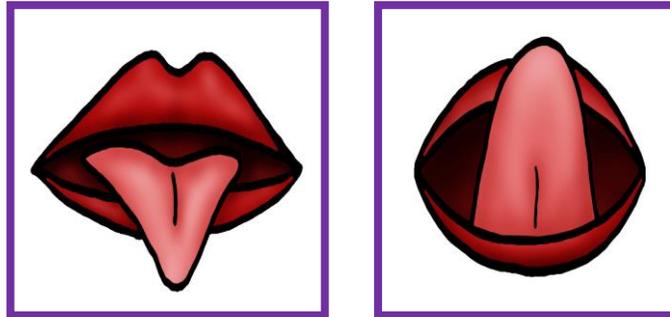


- Morderse el labio inferior con los dientes.

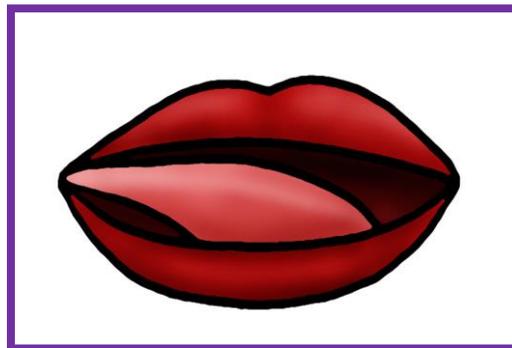


 **Lengua:** Con sus diecisiete músculos es el órgano con mayor movilidad del aparato fonador. Sin ello no podríamos articular sonido. Proponemos a continuación algunos ejercicios que nos ayudarán a adquirir las cualidades necesarias para que la lengua cumpla su función fonatoria.

- Sacar la lengua hacia abajo dirigiendo el movimiento con la punta. De la misma forma también hacia arriba intentando alcanzar la nariz.



- Estirando las comisuras como en una sonrisa muy amplia, tocar con la punta de la lengua alternativamente de una comisura a otra.



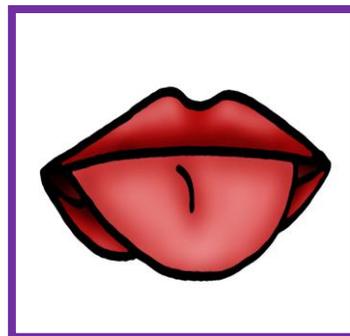
- Hacer vibrar la punta de la lengua en el paladar (rrrrrrrr).
- Tocar con la punta de la lengua por detrás de los dientes inferiores y doblarla. Del mismo modo con los dientes superiores.



- Limpiarse los labios con la punta de la lengua.



- Sacar la lengua y ponerla plana.



## Ejercicios para el uso de la voz

El conocimiento de la técnica vocal es una necesidad para quienes tienen que utilizar la voz profesionalmente.

Entender el mecanismo fisiológico de la emisión, ayuda a desarrollar una voz audible, con buena resonancia y articulación, evitando el deterioro por fatiga.

El aprendizaje de la técnica vocal permite:

- ✚ La utilización adecuada del aire.
- ✚ El cuidado de la musculatura.
- ✚ La preservación de los pliegues vocales en el momento de cierre glótico.
- ✚ La colocación del sonido en los resonadores.

Así la voz fluye, sin esfuerzo, con el mejor rendimiento, pudiendo ser utilizada de manera adecuada en diferentes ambientes, empleando las cualidades deseadas.

La voz está íntimamente relacionada con sensaciones corporales que percibe una persona mientras habla, captadas por todos los órganos, que se instalan en funcionamiento.

A continuación se mencionan ejercicios que ayudarán a incorporar y comprender el concepto de **impostación vocal**.

## Ejercicios

Una secuencia posible es a partir del tono fundamental. Se puede tomar como ej. un esquema de trabajo de la siguiente manera:

✚ Inspiramos y emitimos Mmmmmm..... inspiramos mmmmmmm

✚ Mom mom mom (masticando)

✚ Agregamos m n m n m n m n m

✚ Bbboooommmm Fffffooooommmm

✚ Mmmmmmmmmaaaaaaaaaaaaaa

✚ Mmmiiiiimmmm mmemm mam mom mum

✚ Mam –mem-mim

✚ Bbaaamm/ Bbeemm/ Bbimmmm

✚ Para suavizar el sonido se puede emitir Bam bam bam



## Frases

Se puede realizar con versos cortos, series memorizada (días de la semana, meses, serie numérica), refranes.

## La articulación

La expresividad de la voz está dada por diferentes matices como la modulación, la articulación. Para trabajar la misma se puede realizar:

Los siguientes ejercicios.

- ✚ Vocales i, e, o, a, u tratando de relajar la posición normal de la musculatura blanda (labios, mejillas), lo que facilita la creación de armónicos unidos a la presión aérea.
- ✚ Combinación de vocales: aeaeaeae, eieieieie, aieia.
- ✚ Con consonantes: papapap pepepepe pipipipi.  
Sasasasa sesesese sisisisi

Pronunciar rápidamente:

Mono-rosa-risa

Caso-miro-mira

Nueve-nueve-nueve

- ✚ Trabalenguas:

Tres tristes tigres, comen en tres platos de trigo, en tres platos de trigo comen tres tristes tigres

El rey de Constantinopla  
se quiere descontantinopolizar  
el que lo descontantinopolizare  
buen descontantinopolizador será.



## PRE-CALENTAMIENTO VOCAL

Para realizar diariamente:

- antes de comenzar el día laboral, ó
- cuando realizaré una actividad que demande esfuerzo vocal.

### Relajación:

Manos sobre los hombros, codos a la altura de los hombros y llevarlos de

- \*Arriba abajo. Abajo arriba.
- \*Adelante atrás. Atrás adelante.
- \*Círculo con los codos adelante.
- \*Círculo con los codos para atrás.

### Elongación:

\*Colocar la mano derecha en la cabeza del lado lateral izquierdo, estirar el brazo izquierdo a la altura del hombro. Estirar el lateral izquierdo del cuello realizando una contrafuerza entre la mano y la cabeza, al mismo tiempo que estiro el brazo izquierdo, quedando el lateral del cuello izquierdo bien estirado por el término de 5 segundos. Realizar lo mismo con la mano izquierda en la cabeza del lado derecho. Hiperextensión de cuello y adelantamiento de la mandíbula para elongar la zona anterior del cuello.

### Respiración:

- \*Inspiro. Retengo (5 tiempos). Espiro con la pronunciación de la letra “s” s.....
- \*Inspiro. Retengo (5 tiempos). Espiro en 1, 2, 3,4 Pausas.

✚ Impostación:

Emisión prolongada de la consonante “m” m.....

Luego “mam...mem...mim...”

Emisión prolongada de la consonante “b” b.....

Emisión prolongada de la consonante “b” b.....

ocluyendo los labios con la mano

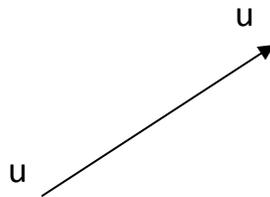
Emisión del sonido “bababa”

Spaghetti ooo

Spaghetti uuu

Vibración de los labios con sonido de cuerda vocal

Elongación de la cuerda vocal:



Realizarlos 10/15 minutos antes de la actividad vocal intensa.

No practicarlos más de 15 minutos.

Si te encuentras con un proceso alérgico, rinosinusal o gripe **NO** hacer los ejercicios de voz.

**MUCHOS EXITOS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



## Sugerencias útiles

### HIDRATATE

Tené siempre a tu alcance una botella de agua

- ✚ Protege tu voz, evitando emitir sonidos altos.
- ✚ Evitar la exposición a humo, como el cigarrillo.
- ✚ Llama al silencio con una palma.
- ✚ Haz participar verbalmente a los alumnos en clase.
- ✚ Trata de mantener una intensidad constante en la voz.
- ✚ Evitar hablar rápido. Tomar tiempo para respirar.
- ✚ Bebe poco café, té o mate. Ingerir **agua** para una buena hidratación.
- ✚ Medicación, sólo la indicada por el profesional.
- ✚ Descansa lo suficiente.
- ✚ Si tienes sensación de quemadura detrás del esternón, mal aliento, puede ser por reflujo gastroesofágico, lo que indica consultar al médico y realizar la dieta anti-reflujo gástrico.
- ✚ Si los demás se quejan que hablas fuerte controla tu audición.
- ✚ Las emociones fuertes afectan la voz.
- ✚ Si sientes picazón, ardor de garganta, consulta al especialista.
- ✚ Posteriormente a una actividad vocal intensa, realizar reposo vocal por el período de 1 hora aproximadamente, ejercicios de relajación y posteriormente comenzar con emisiones vocales suaves.

