

EJERCICIOS PREPARACIÓN DE VOZ

ANTES DE INICIAR LA JORNADA

- En posición de pie hacer despacio un par de rotaciones de cuello para desentumecer los músculos.
- A continuación, realizar un par de masticaciones groseras. Primero con la boca cerrada y después con la boca abierta.
- Ahora bostezar para estirar los músculos orofaciales.
- Tras realizar una limpieza nasal, beber medio vaso de agua.
- Continuar, intentando tararear una canción que conozca, como el cumpleaños feliz, mientras realiza gárgaras con un poco de agua.
- Para trabajar los resonadores, tararear de nuevo pero esta vez con la boca cerrada en consonante M.
- Para terminar, tararear mientras hace el relinche de caballo.

POR SU SEGURIDAD Y SALUD

ALTERACIONES DE LA VOZ PERSONAL DOCENTE



SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo

AENOR ha certificado nuestro sistema de gestión en base a las normas:
ISO 9001, ISO 14001, ISO 27001.

AUDELCO ha certificado nuestro sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en base a la norma:

OHSAS 18001.

Consulte alcance y certificados

www.fraternidad.com/certificados

Ref. CEP-0239



FraternidadMuprespa @MutuaFM



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE
ORDENACIÓN DE LA
SEGURIDAD SOCIAL

EDUCACIÓN PREVENTIVA

El personal docente utiliza la voz como un instrumento de trabajo, por lo que necesitan de un entrenamiento vocal.

- ✓ Los problemas de la voz representan una de las patologías que afectan, cada vez, con más frecuencia al personal docente.

Las manifestaciones suelen ser:

Cansancio de la voz al finalizar la semana, cambios en el tono de voz, sensación de quemazón, carraspeo, etc...

MEDIDAS PREVENTIVAS

Organizativas:

- Humidificar el ambiente. Pulverizar agua, colocar recipientes con agua sobre radiadores, plantas, etc...
- Utilizar pantallas digitales, pizarras blancas o video-proyectores, micrófonos, etc...
- Evitar la entrada de polvo del exterior y utilizar tiza hipoalergénica. Limpiar la pizarra en húmedo y hacia abajo.
- Evitar las clases muy grandes, muy numerosas o próximas a zonas ruidosas.



PARA REDUCIR ALTERACIONES DE LA VOZ

Entorno a la voz:

- No forzar la voz, no gritar, no cuchichear, no hablar muy deprisa. Utilizar silbatos, gestos y acérquese al interlocutor lo más posible.
- Cuando tenga un conflicto emocional no conteste inmediatamente, cuente hasta diez o, si es posible, aplace la conversación para otro momento.
- Cambiar el ritmo y la postura del cuerpo al hablar.
- Respete las pausas entre frases. Aproveche para tomar aire por la nariz. No utilice el aire residual.
- Evitar carraspeos, gritos, estornudos fuertes o toses ruidosas. El bostezo es beneficioso.



Personales:

- Evitar el humo del tabaco, las bebidas alcohólicas, con cafeína, los picantes y los caramelos mentolados ya que deshidratan las cuerdas vocales. No exponerse a olores irritantes (productos de limpieza, pinturas, etc...)

Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año

- Colocar delante de la nariz una gasa mojada en agua y respirar, es la mejor forma de humedecer la nariz y las cuerdas.
- Beber agua con frecuencia. Evitar las bebidas muy frías o muy calientes.
- Mantenga una postura corporal correcta.
- No girar el cuello al hablar mientras se escribe en la pizarra.
- Haga reposo vocal después de un uso intenso. En una jornada normal, aproximadamente 3 o 4 descansos de 5-10 min.
- No hable mientras haga ejercicio.
- Lávese la nariz con agua dos veces al día.
- Duerma al menos 8 horas, la voz se resiente mucho por la falta de sueño.

