

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.

SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales 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



in **You Tube** **f** **t**
FraternidadMuprespa @MutuaFM

ALTERACIONES DE LA VOZ

PERSONAL DOCENTE



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, aplaze 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.

