

5

CONSEJOS PARA CUIDAR LA VOZ



CONTROL POSTURAL

- Evitar posturas que dificulten la respiración
- Mantener la verticalidad
- Controlar la postura de la cabeza



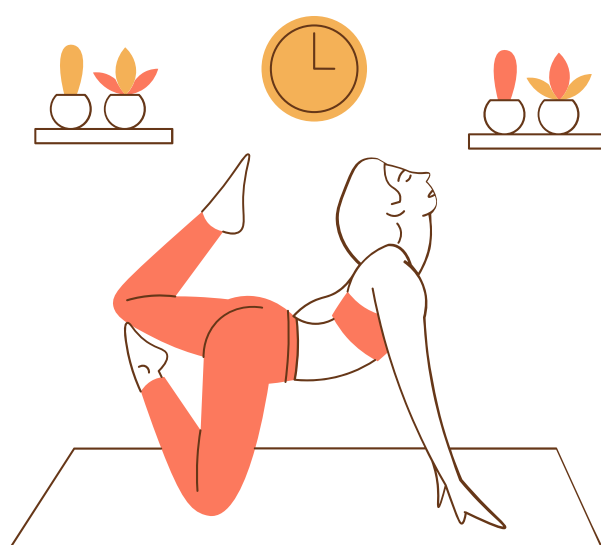
PROYECCIÓN DE LA VOZ

- Proyectar la voz hasta el final de la clase
- Ayuda de recursos sonoros i audiovisuales
- Descanso vocal dentro del aula



DESCANSO VOCAL

- Realiza tareas que no necesiten apoyo vocal
- Evita susurrar



EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y DE RELAJACIÓN

- Respiraciones tranquilas y controladas
- Busca un lugar tranquilo



HIDRATACIÓN

- Beber agua frecuentemente
- Menos cantidad, más constancia
- Tomar infusiones calientes
- Incorporar rutinas para beber