

CUIDADOS DE LA VOZ PARA DOCENTES

ESTAS HERRAMIENTAS LE PERMITIRÁN AFRONTAR LAS EXIGENCIAS DEL AULA

1 | Escribir con tiza húmeda

2 | Borrar con trapo húmedo

3 | No utilizar sólo la voz para llamar la atención, aplaudir, por ejemplo

4 | Evitar hablar compitiendo con el ruido

5 | Caminar hasta el alumno al que le desea hablar

6 | Evitar consumir alimentos y bebidas irritantes

7 | Dosificar el habla en ambientes ruidosos, secos o con poca ventilación

8 | Evitar el uso excesivo del teléfono

9 | No es conveniente hablar rápido o nervioso, sin respirar lo suficiente entre las frases

RECUERDE

Un solo grito puede dañar tus cuerdas vocales

Fumar o respirar humo de cigarrillo. Causa daños en la laringe

Consulte anualmente con un médico laringólogo o ante una alteración en su voz de varios días

El uso de la voz en la docencia no debe ser espontáneo, sino el producto de una técnica aprendida. El entrenamiento vocal te da mayor volumen, expresividad y desarrolla la capacidad de percibir tu propia voz.

Enterate mas en dmv@sav.org.ar