

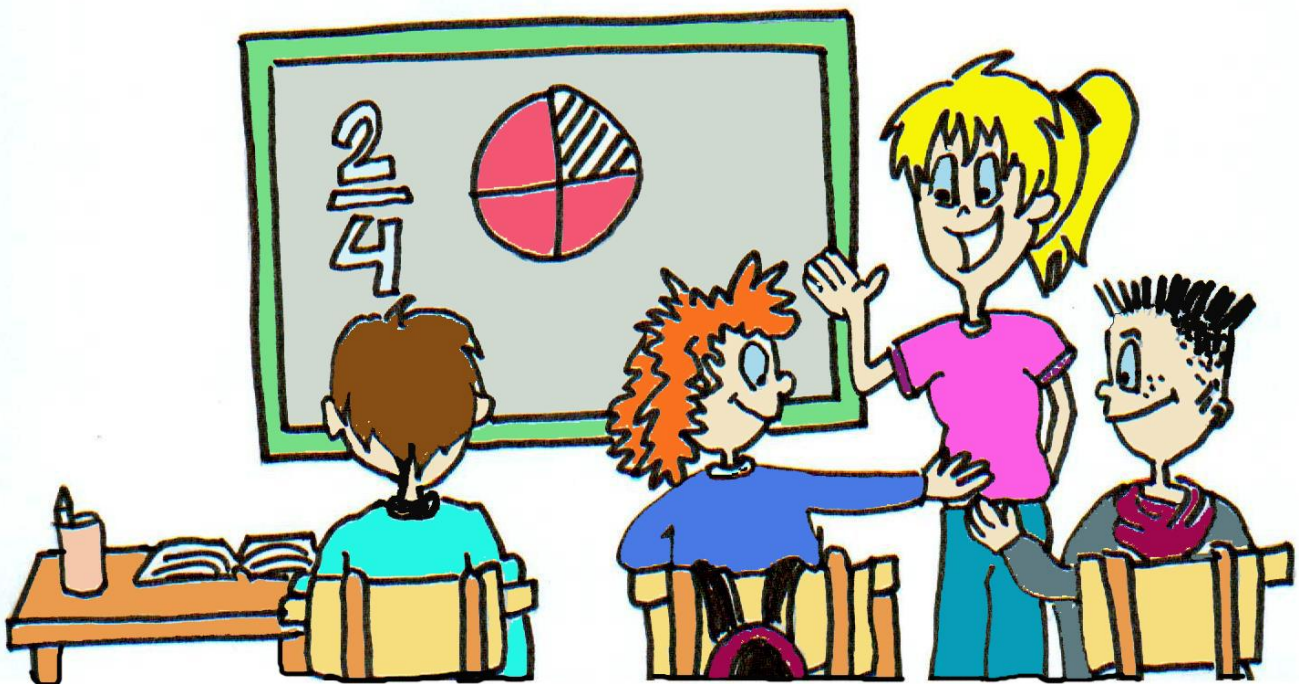
Los diez mandamientos de la voz

para el docente..

La herramienta más importante que como maestros tenemos, es nuestra propia voz. Muchos de nosotros no le damos la importancia que realmente tiene y la maltratamos de forma que a largo plazo puede acarrearos innumerables problemas, los cuales después son mucho más difícil solucionar.

¿Eres de esos maestros que terminan agotados, cansados, fatigados y con ronquera al final de cada día de trabajo? ¿Eres de esos maestros que durante sus clases gritan para mantener el orden? ¿Frecuentemente tienes problemas de voz, como cansancio, carraspera, ardor, sequedad en la garganta...? ¿Notas que ya no puedes subir el tono de voz cuando cantas, como lo hacías antes? ¿Eres de esos maestros que cuando están estresados llegan a perder la voz?

Si a la mayoría de las preguntas as respondido con un **SI**, creo que deberías de tomarte en serio de cuidar tu voz.



Seguidamente vamos a proponeros 10 consejos a tener en cuenta en tus clases y en tu vida cotidiana para prevenir futuros problemas en la voz.

Léelos con atención y piensa que el **cuidado de hoy, será la prevención del mañana.**

1.- No fumarás, ni te excedas con las bebidas alcohólicas ni demasiado frías.

Sabías que el humo del cigarrillo al pasar por los pliegues vocales hacia los pulmones produce irritación y edema de los pliegues y que la ingesta de alcohol y cafeína, deshidratan los pliegues vocales.

El tabaco es un gran enemigo de la salud vocal, es el camino más fácil hacia el cáncer laríngeo.



2.- Mantén una dieta equilibrada.

También nuestros hábitos alimenticios inciden en la fonación.

Es importante tener una alimentación sana y ligera y sobre todo antes de empezar la jornada laboral para que facilite una buena digestión, las comidas demasiadas condimentadas pueden irritar la laringe.

3.- Realizarás ejercicio de forma diaria.

Hay otros aspectos que también repercuten indirectamente en la producción de la voz y que deberíamos de tener también muy en cuenta: Salud física, el sueño, la salud mental o el esfuerzo físico.



4.- No te auto mediques

Si notas dolor en la garganta, anginas, cuello etc...No abuses de los medicamentos para paliar el dolor, porque el problema sigue ahí... tenemos que aprender a utilizar la voz.



5.- No gritaras.

No compita con los ruidos, no te pongas a la altura de los alumnos, intenta hablar en un tono claro, óptimo y más bajo aunque ellos griten... Se acabaran acostumbrando que para escucharte tienen que callarse. Hablar de frente a los alumnos y disponerlos en círculo. Acostúmbrate a usar recursos no vocales para llamar la atención de los alumnos: Silbatos, instrumento musicales, puntero luminoso etc...

6.- No te expondrás a inclemencias en clase.

Dar clases en aulas con aire acondicionado o ventiladores donde la temperatura sea muy fría puede ser irritante para su voz, también debemos de protegernos a la hora de hablar, de ventanas y puertas donde entren fuertes corrientes de aire y polvo.

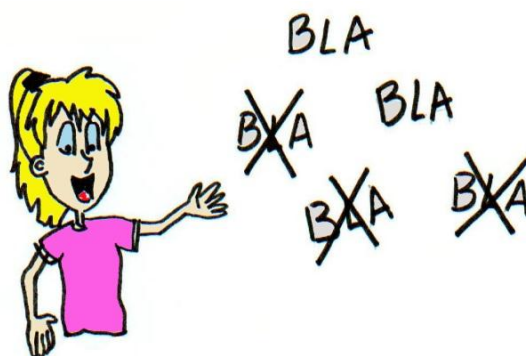


7.-No dejarás tu garganta seca durante horas.

Durante las clases deberíamos de tener una botella de agua y dar pequeños sorbos que nos ayuden a tener hidratadas, lubricadas y que alivien la laringe.

8.- Aprenderás a respirar y relajarte diariamente antes de empezar el día a día.

Intentar dar las clases utilizando una respiración diafragmática que no haga que forcemos la voz ni los músculos que en ella intervienen. Un consejo es practicar disciplinas como yoga, stretching, tai chi y relajación, para relajar los músculos, especialmente los del cuello.

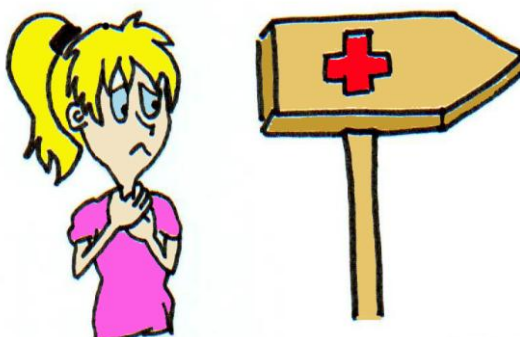


9.- No hables innecesariamente.

El maestro pasamos un mínimo de 5 horas diarias hablando en la clase, intenta no excederte en hablar innecesariamente, recuerda también que el polvo de la tiza es altamente irritante para sus órganos fonatorios, intenta no hablar nunca cuando borras o escribes en la pizarra.

10.-No tengas miedo en visitar al Foniatra si tu ronquera es continua.

Ante cualquier disfonía (ronquera) persistente, dolor u otros síntomas inusuales de sus órganos fonatorios acuda al médico enseguida.



**“LA VOZ ES LA PRINCIPAL HERRAMIENTA DE TRABAJO DE
DOCENTES CUÍDALA..”**