



USO DE LA VOZ DURANTE LAS CLASES: TÉCNICAS DE HIGIENE VOCAL



En SENATI, como parte de nuestro compromiso con la salud ocupacional, es esencial adoptar prácticas de conservación de la voz para nuestros colaboradores e instructores. Este boletín proporciona técnicas basadas en recomendaciones de medicina ocupacional para preservar la salud vocal.



Hidratación: Beber agua suficiente para mantener las cuerdas vocales hidratadas.

Ambiente Saludable:

Mantener un ambiente con humedad adecuada y libre de contaminantes.



Evita Esfuerzos: Usa micrófonos en ambientes ruidosos para evitar forzar la voz.

Calentamiento Vocal: Realiza ejercicios de calentamiento vocal.



Descansos Vocales: Incorporar pausas en las sesiones para dar descanso a la voz.

Respiración diafragmática: Concéntrate en respirar profundamente con el diafragma.



Vocalización de las vocales: Sostén y canta cada vocal (A, E, I, O, U) en diferentes tonos y duraciones.



Adoptar estas prácticas no solo mejorará la salud vocal, sino que también optimizará el rendimiento vocal, asegurando que la comunicación sea clara y efectiva en todo momento.

FUENTE: Médico Ocupacional SENATI