

CUIDA Y MANTÉN SANA TU VOZ

EVITA



Carraspear o toser habitualmente

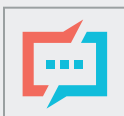
PROCURA



En lugar de carraspear, bostezar o tragar lento y beber un poco de agua



Hablar de forma prolongada, a distancia y en el exterior



Aprender técnicas de proyección vocal



Dirigirse a un público numeroso sin micrófono



Usar micrófono para dirigirte a auditorios numerosos



Hablar mientras realizas ejercicio físico



Hablar lentamente, realizando pausas frecuentes



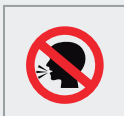
Emplear frases más largas que el ciclo respiratorio normal



Mantener alineado el cuerpo, hombros, cuello y garganta al inspirar y relajado con espiración natural



Tensar la parte superior del tórax al emitir sonidos



Dedicar tiempo al reposo vocal durante el día