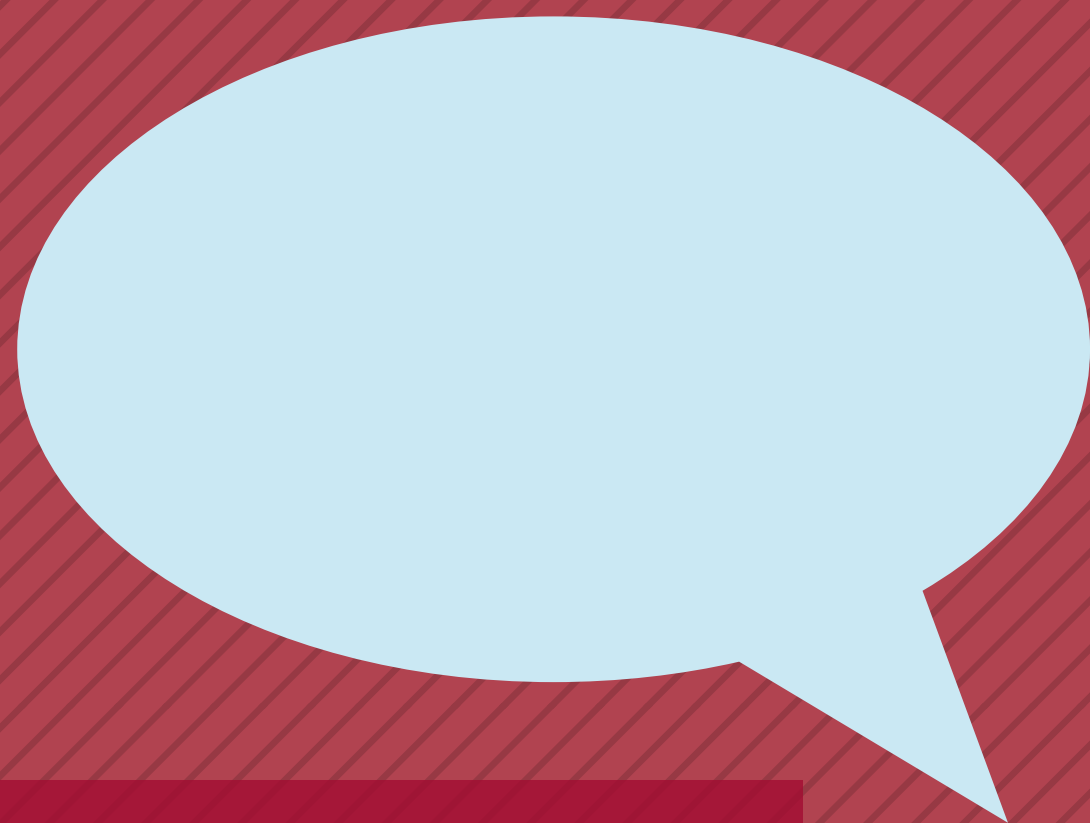


# ATENCIÓN DOCENTE ¿CÓMO CUIDAS TU VOZ?



## SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES PARA MANTENER TU VOZ SANA:

- ▶ **No fuerces** la voz cuando estés pasando por procesos infecciosos y/o inflamatorios.
- ▶ **Realiza** pausas vocales breves durante la jornada laboral.
- ▶ **Evita** hablar en ambientes excesivamente ruidosos por largo tiempo.
- ▶ **Evita** los cambios bruscos de temperatura ambiental y de los alimentos.
- ▶ **Evita** cantar sin la técnica vocal adecuada.
- ▶ **Evita** gritar.
- ▶ **Evita** carraspear constantemente.
- ▶ **Bebe** al menos 2 litros de agua al día.
- ▶ **Disminuye** el consumo de café, té y mate. Estos deshidratan e irritan los tejidos implicados en la producción de la voz.
- ▶ En caso de cambios vocales que duren más de una semana, **consulta** a un médico a la brevedad.

