



## COORDINACIÓN INSTITUCIONAL – AÑO 2012

### RESUMEN DE LA ACTIVIDAD DEL JUEVES 9 DE AGOSTO DE 2012

---

#### RECOMENDACIONES PRÁCTICAS Y EJERCICIOS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ DE LOS DOCENTES

---

La prevención de diferentes trastornos en la voz otorga grandes beneficios dada la importancia que tiene el aprendizaje del buen manejo de la voz, cuando esta es utilizada en forma profesional.

Los educadores sabemos que la voz es una herramienta de trabajo fundamental, sin embargo poco nos ocupamos del buen manejo de la misma.

La licenciada en fonoaudiología **Alicia Munyo** trabajó sobre:

- producción de la voz,
- postura corporal adecuada,
- ejercicios para aflojar tensiones musculares, y desbloquear la zona laringea,
- respiración adecuada,
- apoyo necesario cuando se emiten sonidos,
- tono de voz,
- resonancia de la voz,
- disfonía,
- higiene de la voz, prevención de problemas más frecuentes.

Se realizaron diferentes ejercicios prácticos que cada educador debería reiterar en forma frecuente de modo de lograr adquirir hábitos saludables y que puedan perdurar en el tiempo. Se hizo especial referencia al **manejo de la voz con criterio auto terapéutico** y también a las consecuencias que pueden traer el abuso del habla telefónica y el empleo de frases largas en volumen alto (levantar la voz en frases extensas).

.....