

Se traballas coa voz interésache esta campaña. Seguindo estes sinxelos consellos podes coidala e melloralala. Se tes algunha dúbida ponte en contacto connosco.

## O QUE DEBES EVITAR:

---

- Axentes externos irritantes: tabaco, alcohol, comidas moi quentes ou moi frías, cambios bruscos de temperatura...
- Ambientes secos e pouco húmidos coma os xerados polo aire acondicionado ou os sistemas de calefacción.
- Berrar ou tratar de falar por riba do ruído ambiental.
- Carraspexar ou tusir con frecuencia.
- Situacións de estrés e tensións emocionais.
- Tensar os músculos da cara, pescozo, ombreiros e gorxa.
- Usar a voz cando esteas con afonía ou con moita catarreira.
- Falar murmurando (durante excesivo tempo).

## O QUE DEBES FACER:

---

- Respirar polo nariz e non pola boca.
- Manter unha postura corporal correcta ao falar: a postura debe ser erguida e simétrica.
- Utilizar un ton óptimo, nin moi agudo nin moi grave.
- Limitar o uso da voz, planificando períodos de repouso durante a xornada laboral.
- Manter unha boa hidratación das cordas vocais, bebendo auga a miúdo durante a xornada.
- Practicar exercicio físico e exercicios de respiración diariamente.
- Durmir un mínimo de 7- 8 horas diarias.
- Relaxarte, é aconsellable que aprendas técnicas de relaxación específica xa que para unha boa e sa locución é imprescindible que os músculos que participan na fonación estean relaxados (podes consultar os nosos consellos para controlar o estres [http://www.usc.es/gl/servizos/spri/modules/news\\_0002.html](http://www.usc.es/gl/servizos/spri/modules/news_0002.html))

## Se es persoal docente, ademais do anterior, é conveniente que:

- Reduzas as fontes de po (coma o xiz) empregando outras ferramentas docentes.
- Utiliza medios auxiliares coma pantallas dixitais, proxectores...
- Utiliza un amplificador da voz (micrófono e amplificadores) cando as aulas sexan grandes ou as audiencias numerosas.
- Distribúe ben o traballo, non concentres as clases en cuadrimestres e reparte as clases ao longo da semana.

Se queres máis información podes consultar “a voz como ferramenta de traballo” na páxina: [www.usc.es/gl/servizos/spri/normas\\_seguridade.html](http://www.usc.es/gl/servizos/spri/normas_seguridade.html)

Recorda que, aínda que estes consellos son moi útiles é imprescindible que teñas unha formación específica, tanto teórica coma práctica, no uso da voz e técnicas para o uso profesional da mesma.

**Se tes algunha dúbida ponte en contacto connosco.**