

## Y... ¡ojo!... ante:

Problemas de voz: ronquera persistente, molestias al tragar, dificultad para hablar a primera hora de la mañana, si no se te oyen los finales de tu frases, si no puedes hablar bajo y sobre todo, ante cualquier duda acude al logopeda, otorrino y/o foniatra, que te asesoren.

## PUES RECUERDA QUE...

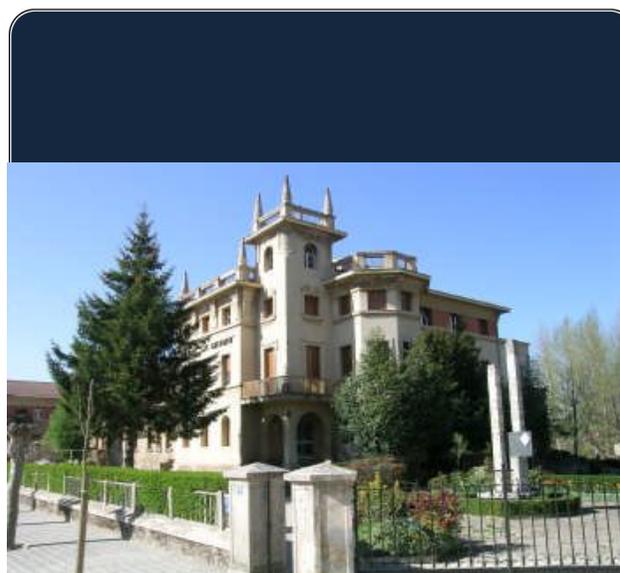
- Una buena relajación.
- Una respiración adecuada.
- Una postura correcta.
- El uso de otras formas complementarias de comunicación.

Ayudan de modo diferente a percibir los factores personales y ambientales incidiendo todo ello en una:

## FONACIÓN CORRECTA

Documento adaptado del original:

### Logopedas de los Equipos de Orientación de Málaga



*Colegio San Gregorio -  
Ntra. Sra. de La Compasión*

**HH. MENESIANOS**  
Paseo del Soto, 2  
34800 AGUILAR DE CAMPOO  
(Palencia)

Teléfono: 979 12 28 78

Mail: sangregorio@menesianosaguilar.net



## DISFONIA

La sociedad actual favorece la aparición de disfonías por:

- Polución
- Ruidos excesivos
- Aires acondicionados
- Ambientes cerrados
- Uso de sustancias tóxicas
- Mala alimentación
- Malos hábitos higiénicos
- Estrés (horarios excesivos, autoexigencia)

**Departamento de Orientación**

## TEN EN CUENTA:

- Evita espacios ruidosos.
- Bebe agua con frecuencia, a pequeños sorbos, que no esté ni muy fría ni muy caliente (todos los líquidos en general).
- Reduce al máximo tabaco y alcohol.
- No abuses de la voz en procesos inflamatorios (nariz, oídos, garganta,...).
- ¡No grites!, tienes unas cuerdas vocales para toda la vida. Sorprende al niño con tu expresión facial, corporal u otras.
- Una postura erguida y relajada, una correcta verticalidad del cuello, hombros, nuca y tórax mejorará notablemente tu voz.

## RECOMENDAMOS QUE:

- En aulas alicatadas pongas corchos, cortinas, moquetas... que contrarresten la mala acústica.
- Se mantengan las vías altas limpias (nariz, oídos,...) para favorecer una adecuada respiración nasal y audición.
- Si el ambiente es muy seco (calefacción...) distribuir vasos de agua por el aula cerca del foco de calor. Airear de vez en cuando el aula.
- Hacer cuñas de juegos no comunicativos como distensión y otras formas de comunicación para dar "reposo" a la voz en algunos momentos.
- En casa, a ratos, apaga la televisión u otros aparatos "ruidosos", verás como gritas menos y oyes mejor.

## NO OLVIDES:

- Que eres un espejo para tus alumnos, procura ser un buen modelo en el uso de la voz.
- La respiración es la base de una buena utilización de la voz. Es, fundamentalmente, tomar aire por la nariz y llenar el pecho hasta la base de los pulmones percibiendo como el abdomen y los costados se llenan y vacían lentamente.
- Que los factores emocionales generan tensiones musculares que dificultan una adecuada fonación. Por ello dedica unos minutos en clase a la auto relajación para favorecer la distensión antes de comenzar la tarea docente. Hazla extensiva a tus alumnos/as.
- No incrementes el ruido de una clase ruidosa con música de fondo.