

HIGIENE VOCAL

Us faig arribar un llistat de pautes d'higiene vocal per a mantenir la veu, principal eina del professorat.

- No fumar. El tabac és un agent nociu per a la mucosa de la laringe, i la irrita de tal manera que els plecs vocals perden mobilitat, en estar inflamada.
- No abusar de les begudes alcohòliques, sobretot abans d'utilitzar intensament la veu.
- Evitar els ingredients coents en l'alimentació.
- Evitar els àpats copiosos i portar una alimentació equilibrada.
- No prendre begudes excessivament fredes ni calentes.
- Evitar els caramels de menta.
- Hidratar-se adequadament: beure aigua molt sovint.
- Mantenir un ritme regular del son.
- Escalfar la veu abans d'un treball vocal prolongat
- No forçar els músculs de la cara, coll i espatlles
- Controlar la postura
- Controlar la respiració

HIGIENE VOCAL

- Utilitzar, sempre que sigui possible, la respiració nasal
- Escalfar la veu abans d'un treball vocal prolongat
- Reposar la veu durant els refredats
- Cercar temps de repòs vocal
- Buscar recursos que substitueixin el crit
- Visitar el metge especialista quan una afonia persisteix durant més de 15 dies