

Cartilla
de Salud
Docente

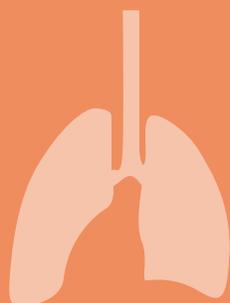
Cuidando la voz en el aula



PERÚ

Ministerio
de Educación

Cuidando la voz en el aula



Estimado maestro y maestra, el cuidado de la voz debe ocupar un lugar fundamental como parte de tu desarrollo profesional. Es importante que conozcas bien cómo funciona tu voz, ya que es un elemento indispensable en tu actividad pedagógica. Es por ello que el Ministerio de Educación quiere brindarte algunos consejos y recomendaciones para que puedas ejercer tu profesión con salud y bienestar.



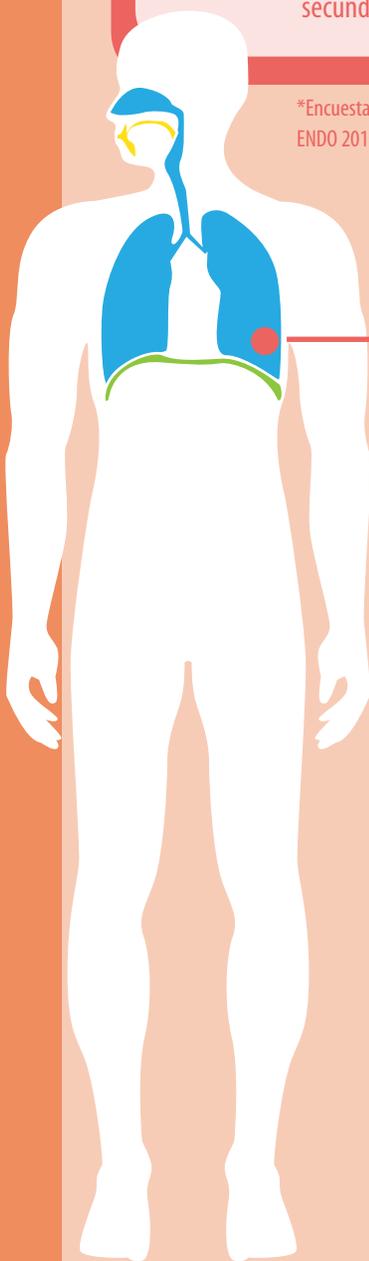
¿SABÍAS QUE...?

45% de los docentes de instituciones educativas públicas ha reportado problemas de garganta, afonías o inflamaciones en los últimos dos años en el Perú*.

Esta cifra se incrementa hasta un **46%** en zonas urbanas y en docentes de inicial y secundaria.

En la costa, un **49%** de docentes ha reportado este tipo de problemas.

*Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas, ENDO 2014, Minedu-CNE.



¿QUÉ ES EL APARATO FONADOR?

El aparato fonador lo componen todos aquellos órganos del cuerpo involucrados en la producción de la voz: diafragma, pulmones, tráquea, laringe, faringe y las cavidades bucal y nasal.

Durante su funcionamiento, la combinación de la respiración, la fonación y la resonancia permiten la producción de la voz.

La correcta ejecución de estos tres elementos hace posible que podamos producir la voz, por ello es importante no descuidarlos durante nuestra actividad en el aula.

¿QUÉ PUEDE DAÑAR NUESTRA VOZ Y EL APARATO FONADOR?

Durante nuestra actividad pedagógica debemos evitar los siguientes hábitos:



Hablar o cantar con mucho volumen y tonos muy agudos o graves de manera repetitiva



Hablar o cantar con tensión muscular en la zona de la garganta, laringe y cuello



Gritar



Toser o despejar la garganta excesivamente

Hay que tener en cuenta que las enfermedades respiratorias también pueden dañar nuestra voz.

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS DETECTAMOS ESTOS PROBLEMAS?

Cuando estos síntomas se repiten con regularidad, debemos acudir al médico lo antes posible para que nos examine.

Nota: si son producto de una enfermedad del sistema respiratorio, estos desaparecerán cuando la enfermedad termine.



Sensación de sequedad, picazón, dolor o ardor en la garganta



Problemas para controlar la respiración y quedarnos sin aire constantemente



Deterioro del volumen o tono de voz



Sentir la voz ronca o sufrir la pérdida de voz

CONSEJOS



A continuación, te brindamos algunas recomendaciones para atenuar estos problemas en el aparato fonador.



Antes de iniciar el habla, relájate para que se puedan expandir tus pulmones, costillas y diafragma durante la respiración.



Mantén una postura corporal de equilibrio. Una mala postura puede llevar a tensión y falta de flexibilidad de tus músculos, especialmente en la laringe.



Respira bien, de manera silenciosa, inspirando el aire suficiente para poder hablar fluidamente.



Inicia la locución de manera suave y con palabras que inicien con sonidos vocales.



Habla con un tono de voz cómodo. Si hay ruido alrededor o estás en un salón relativamente grande, usa un amplificador.



Si te encuentras enfermo procura no gritar, hablar muy fuerte o con tonos muy altos.



Organiza a tus estudiantes de manera que todos puedan escucharte sin tener que alzar la voz.



Bebe agua con frecuencia durante todo el día, de preferencia agua tibia.



No eleves el tono de voz para captar la atención de los estudiantes. Usa otras técnicas como aplaudir.