

## ¡IMPORTANTE!



Antes de iniciar la clase **realice un corto estiramiento** de los músculos de cara, cuello y espalda.

Para **activar las estructuras de resonancia**, tome aire profundo y produzca un sonido de la “**mmmmm**”



Luego tome aire profundo y **vibre los labios, y luego la lengua.**

**Tome un vaso** con agua e introduzca un pitillo y produzca burbujas mientras produce sonido suave.



No olvide tener un **vaso de agua** cerca a su lugar de trabajo **para hidratarse durante la clase.**

Recuerde realizar **cortas pausas vocales** al menos cada 40-45 minutos por un par de minutos.



# USO SALUDABLE DE LA VOZ DURANTE LAS CLASES VIRTUALES

**Ajuste la silla** para que los ojos queden a la misma altura de la pantalla del computador.

**Evite** dictar la clase en **un ambiente ruidoso**

**Use micrófono** durante la clase para **facilitar la producción de voz** a buena intensidad evitando gritar.

Si utiliza micrófono de diadema con audífonos, tenga en cuenta que **el uso prolongado de auriculares puede causar problemas auditivos.** Por lo tanto, **realice pausas durante la jornada laboral.**

**Evite** posiciones forzadas o inclinadas que puedan **tensionar el cuello.**

**Apoye la espalda** en la silla, y trate de mantenerla recta.



**Autor:**  
**Lady Catherine Cantor**

Profesora auxiliar, Facultad de Enfermería Universidad Nacional de Colombia, Profesora, Universidad Manuela Beltrán.