Tu voz también se cuida

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué sucede cuando hablamos por mucho tiempo o en ambientes demandantes?

RESPUESTA

La voz se desgasta.

PREGUNTA

Menciona tres hábitos cotidianos que pueden dañar la voz.

RESPUESTA

Gritar, carraspear constantemente y exponerse al ruido, humo o polvo.

PREGUNTA

¿Qué hábitos ayudan a cuidar la voz?

RESPUESTA

Mantenerse hidratado, dormir bien, llevar una alimentación equilibrada y evitar gritar o forzar la voz.

PREGUNTA

¿Qué factores ambientales afectan la voz?

RESPUESTA

El ruido, el humo, el polvo y los cambios de temperatura.

PREGUNTA

¿Qué sustancias o condiciones se deben evitar para cuidar la voz?

RESPUESTA

El tabaco, las bebidas irritantes y el aire muy frío.

PREGUNTA

¿Cómo puede ayudar entrenar la respiración y vocalización?

RESPUESTA

Entrenar la respiración y vocalización ayuda a usar la voz de manera más eficiente.

PREGUNTA

¿Por qué es importante hacer pausas al hablar?

RESPUESTA

Hacer pausas evita forzar la voz y permite que descanse.

PREGUNTA

¿Qué hábitos de descanso benefician la salud vocal?

RESPUESTA

Dormir bien y mantener una rutina de descanso adecuada.

Resumen: Cuida tu voz: Consejos para mantenerla saludable

Nivel: secundaria

- La voz puede desgastarse al hablar por mucho tiempo o en ambientes demandantes.
- Hábitos cotidianos como gritar, carraspear o exponerse al ruido, humo y cambios de temperatura pueden dañarla.
- Mantente hidratado, duerme bien y evita el tabaco, bebidas irritantes y el aire frío para proteger tu voz.
- Entrenar la respiración y la vocalización mejora el uso de la voz y previene problemas.

Mapa Conceptual

Tu voz también se cuida

Desgaste de la voz

Hablamos por mucho tiempo | Ambientes demandantes | Hábitos cotidianos dañinos

Cuidados básicos

Mantente hidratado | Duerme bien | Lleva una alimentación equilibrada | Evita gritar o forzar la voz | Haz pausas y no carraspees constantemente

Factores externos

Ruido | Humo | Polvo | Cambios de temperatura

Hábitos a evitar

Evita el tabaco | Evita bebidas irritantes | Evita el aire muy frío

Entrenamiento de la voz

Entrena tu respiración | Practica vocalización