

Emisión vocal saludable y trastornos asociados

La voz como instrumento de trabajo

Beneficios de la técnica vocal/canto para la educación del niño:

- Favorece una buena actitud corporal y oxigenación
- Permite detectar posibles problemas/trastornos en la fonación, vegetaciones, etc.
- Favorece una correcta dicción y puede resolver problemas de pronunciación
- Desarrolla la sensibilidad musical
- El canto en grupo fomenta el espíritu de trabajo colectivo

...

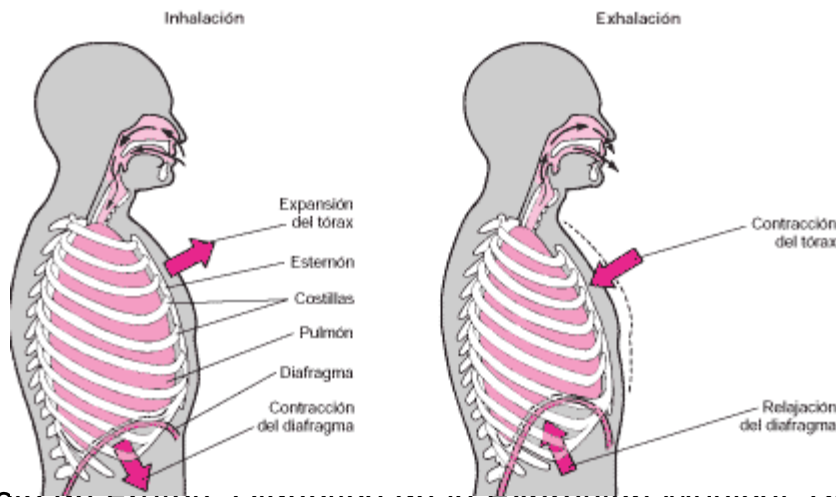
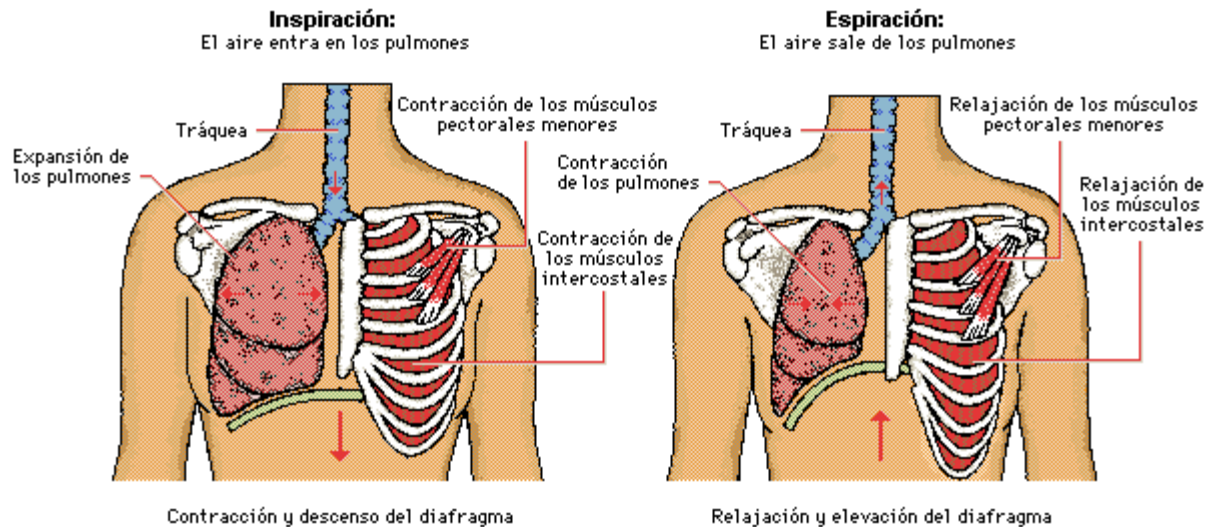
Beneficios de la técnica vocal para el docente

- Los anteriores
- Facilita la comprensión del discurso
- Enseña a los alumnos un buen uso de su voz por imitación inconsciente
- Previene trastornos de fonación que repercutan en el ejercicio de su trabajo

Emisión vocal saludable

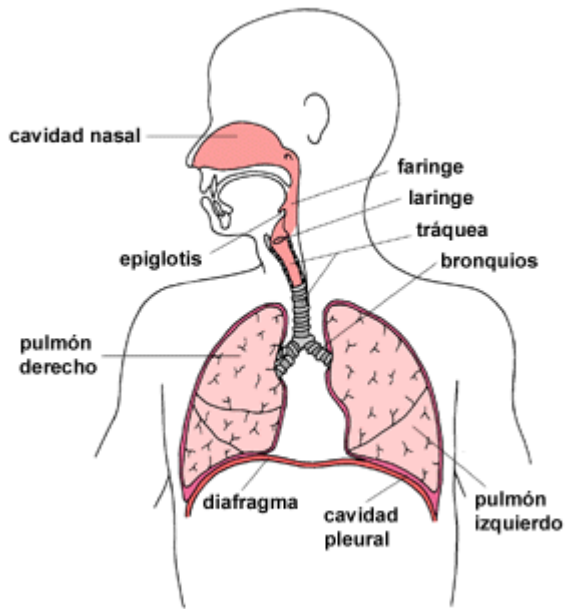
- Aparato respiratorio
- Aparato fonador
- Resonadores
- Posición corporal

Aparato respiratorio

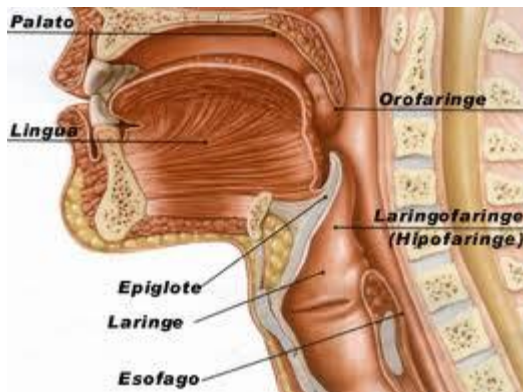
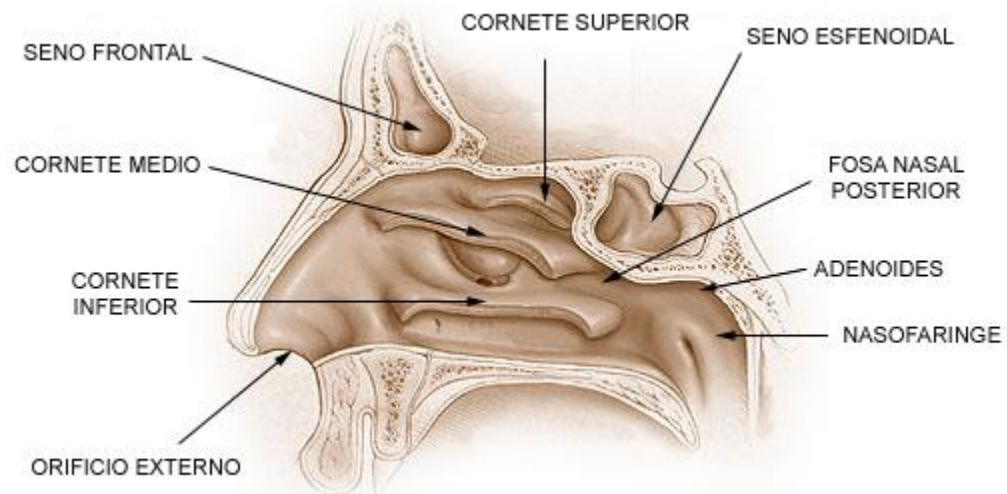


Diafragma

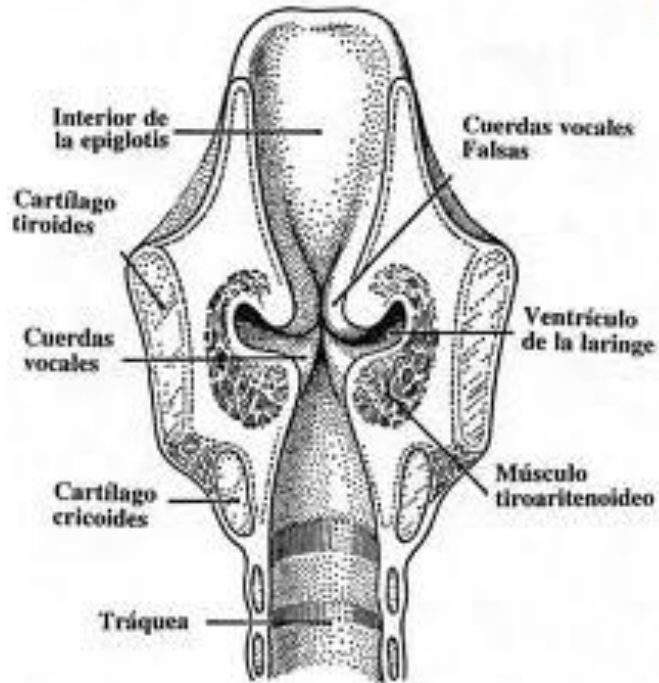




NARIZ Y CAVIDADES NASALES



Aparato fonador

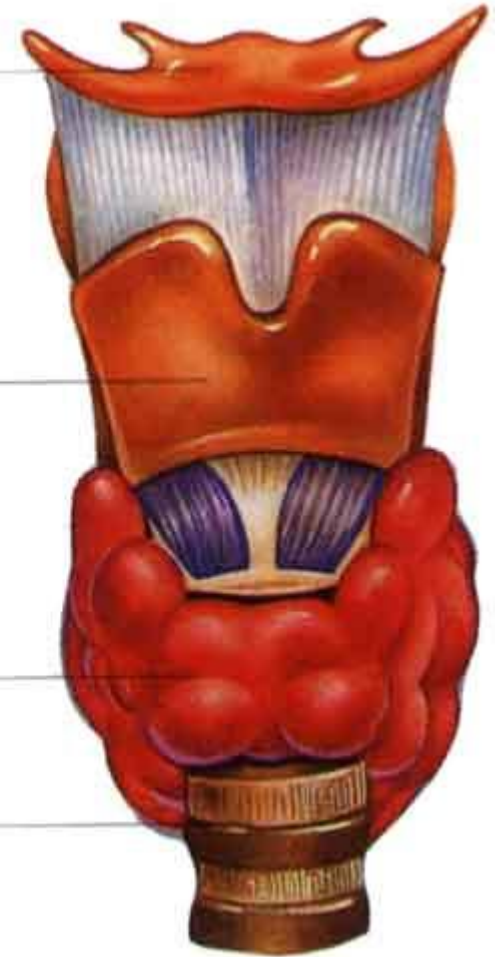


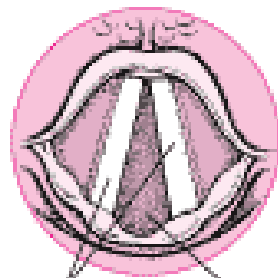
hioides

tiroides
(cartilago)

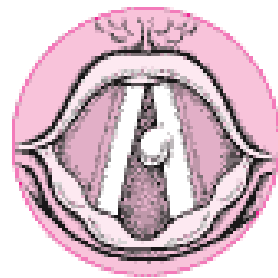
tiroides
(glándula)

tráquea

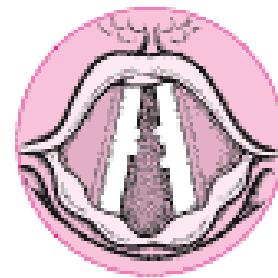




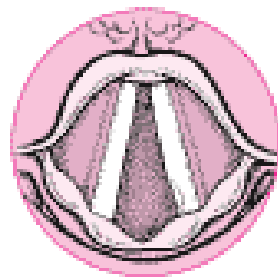
Cuerdas vocales normales
Tráquea



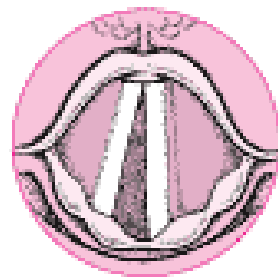
Pólipo



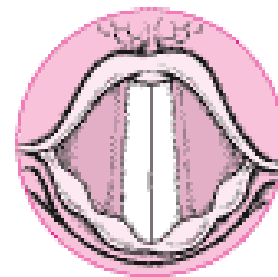
Nódulos



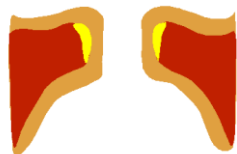
Úlcera de contacto



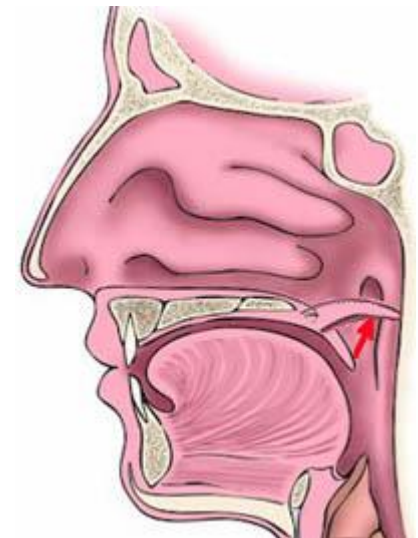
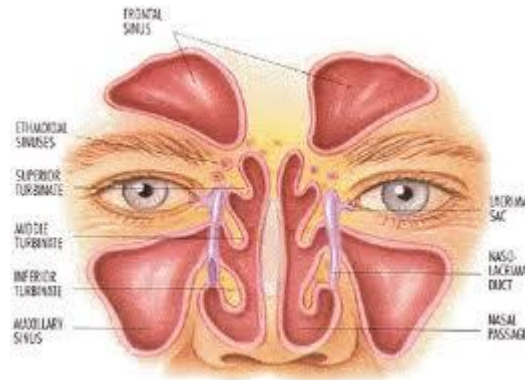
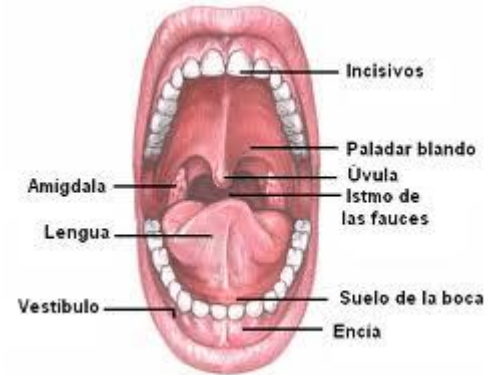
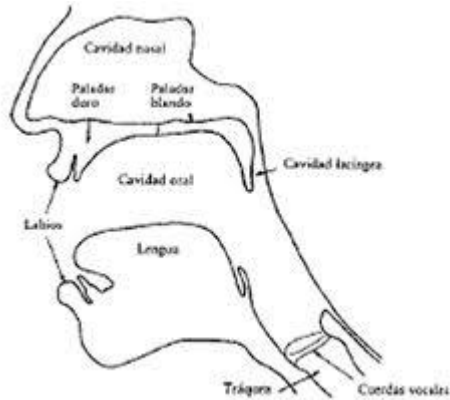
Parálisis unilateral



Parálisis bilateral



Aparato resonador



Factores de riesgo para trastornos de fonación

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

Indicios para la detección de trastornos vocales en niños

- ronquera frecuente o persistente
- molestias al tragar
- dificultad para hablar a primera hora de la mañana
- dificultad para fonar en los finales de frase
- dificultad (física) para hablar en volumen bajo

Ante la duda, consultar a los especialistas
(otorrino, foniatra, logopeda)

Hábitos saludables de emisión vocal

- Consejos generales de salud (descanso suficiente, alimentación equilibrada, práctica de ejercicio físico, no fumar, etc.)
- Relajación corporal, postura erguida, pero no rígida, verticalidad del cuello, hombros, nuca y tórax
- Respiración adecuada (ni insuficiente o nerviosa, ni excesiva), pausas en el discurso
- Evita la tos nerviosa o inútil como hábito (carraspeos, “aclarar” la garganta, etc.)
- Altura/frecuencia adecuada de la voz para evitar fatiga
- Articulación/dicción, facilita la comprensión y evita el cansancio
- Volumen moderado en el habla, evitar “competir” con el ruido del entorno, reservar volumen como efecto voluntario para acentuar cuestiones puntuales
- Uso de los resonadores (posición de “bostezo reprimido”) para evitar la fatiga
- Ropa adecuada a la temperatura, protección de la garganta, nariz y oídos del frío
- Higiene fosas nasales y oídos
- Hidratación (interior y exterior, humidificación del ambiente).
 - Bebe agua con frecuencia, a pequeños sorbos, que no esté ni muy fría ni muy caliente (todos los líquidos en general).
 - Si el ambiente es muy seco (calefacción...) distribuye vasos de agua por el aula cerca del foco de calor. Área de vez en cuando el aula.
- Modera el consumo de alcohol, elimina el tabaco.
- No abusos de la voz en procesos inflamatorios (nariz, oídos, garganta ...), guarda reposo (cuidado con el teléfono)
- Evita los gritos, ayúdate de otras herramientas (expresión facial, corporal, etc.)
- Evita ambientes ruidosos y con humo
- Procura aislar el aula si la acústica no favorece (corchos, cortinas, moquetas).
- Alterna juegos no comunicativos como distensión y otras formas de comunicación para dar “reposo” a la voz en algunos momentos.