



DIA MUNDIAL DE LA VOZ



2021 MEXICO. EVENTOS EN LINEA 15-18 DE ABRIL

UN MUNDO , MUCHAS VOCES lema 2021. CONECTATE

¿Sabías que tu voz es fundamental en tu vida diaria, en tu imagen, en tu comunicación y se debe conocer, cuidar y educar.

La voz comunica tus sentimientos, pensamientos y expresiones artísticas.

La voz se puede enfermar y perder. Evítalo. Tu voz es muy importante.

Tu voz te dice: Estoy brillante, flexible, potente, matizada y emotiva.

Si te dice tengo dolor, me canso, tiemblo, no puedo emitir tonos agudos, me falta flexibilidad, estoy rasposa, estoy opaca y velada y a veces nasal y gangosa.

No deseo comunicar nada, me duele hablar y/o cantar y solo deseo descansar.

MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA CONSERVAR TU VOZ

1.- Tomar mucha agua. **HIDRATACION ES FUNDAMENTAL. 8 a 10 VASOS**

2.- **No abusar de volumen fuerte o de tonos agudos o muy graves.**

3.- **No hablar en un ambiente ruidoso**, no tener pláticas muy largas, evitar discusiones, no hablar largo tiempo por teléfono. **No carraspeo.**

4.- Salud de vías respiratorias. **Cuidar ambiente. Trata tus alergias.**

5.- Salud del aparato digestivo. **No cenar y acostarse, cena ligera.**

6.- **No fumar** o estar con fumadores. **Daño severo a fumadores pasivos.**

7.- Alimentación equilibrada. **No dejar más de 6 horas sin alimento.**

8.- Sueño reparador. **6 a 8 horas diarias, ciclo de sueño fijo.**

9.- **Practica deporte aeróbico. Caminata, natación, correr, danza.** Postura adecuada **sin apretar cuello** con suficiente aire. Cuidado con pesas.

10.- **Manejo de técnicas de voz.** Respiración, apoyo, emisión sin esfuerzo y resonancia. No gritar o imitar sonidos o voces.

Profesionales de la voz: maestros, líderes, conferencistas, vendedores, etc. (toda aquella persona que necesite su voz como instrumento de trabajo). **Voz artística**

hablada (actuación, locución, doblaje). **Voz cantada:** canto de cualquier género.

PLAN INTEGRAL DE LA SALUD DE LA VOZ Y LA COMUNICACION

Plan educativo para población en general, grupos de alto riesgo y comunidad medica...: **CELEBRACIONES 2021 15-18 DE ABRIL EN LINEA.** Gratuito .

Conectate en Facebook diamundialdelavozmexico.

www.centrodefoniatria.com www.world-voice-day.org

eugeniachavez@hotmail.com [f](https://www.facebook.com/centrodefoniatria) centrodefoniatria, diamundialdelavozmexico

worldvoicedaymexico drarosaeugeniachavez, [@dradelavoz](https://twitter.com/dradelavoz) [i](https://www.instagram.com/dradelavoz) dradelavoz

Tel. 5556632073 Minerva 104-501 Col. Florida, Cd. México

Dra. Rosa Eugenia Chávez Calderón.

Coordinadora Nacional Día Mundial de la Voz y Unión de Foniatras Europeos, Directora Centro de Foniatria y Audiología. . Presidente del Collegium Medicorum Theatri. Miembro del Consejo del World Voice Consortium