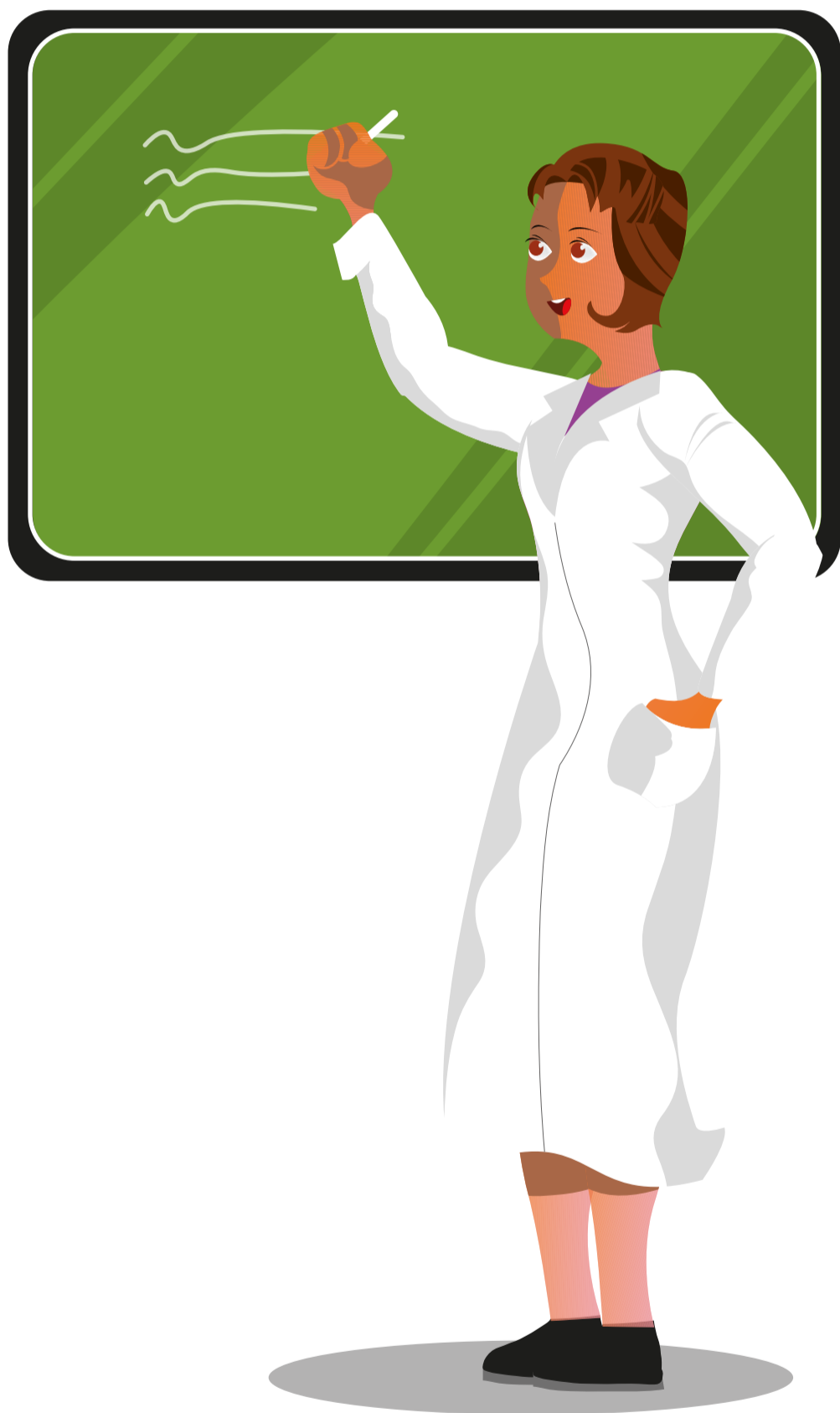


CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ



- No hables fuerte, usá una intensidad moderada y no te sobreexijas.
- Aprovechá tu capacidad vocal dominando las variaciones de intensidad.
- Hablá a velocidad media o lenta, haciendo pausas.
- Evitá toser o carraspear. Tus cuerdas vocales pueden inflamarse.
- Tomá agua con frecuencia para mantener tus cuerdas vocales hidratadas.
- Utilizá la regla 60/10: tras 60 minutos hablando, 10 minutos de silencio.
- Cuidá tu postura corporal: espalda, hombros y caderas bien alineados te permiten amplificar la voz sin forzar la garganta.

