



guía

para el cuidado de la voz

El calentamiento vocal es una serie de ejercicios diseñados para preparar la voz antes de una actividad prolongada; esto te permite mejorar la flexibilidad, la resonancia de tu voz y evita tensiones generadas por el uso inadecuado de la misma.

Esto incluye:

- Preparación de los músculos (corporales, faciales y laríngeos).
- Ejercicios para una respiración controlada.
- Activación de cavidades de resonancia y entonación.
- El enfriamiento vocal es el proceso de "relajar" o distensionar la voz después de su uso intensivo, reduciendo la tensión muscular y ayudando a evitar el daño vocal.

Implica:

- Ejercicios suaves de reducir la intensidad de la voz.
- Vocalizaciones en tonos descendentes.

¡Sigue estos ejercicios para el calentamiento vocal!



Movimientos musculares:

- 1. Despierta el árbol:** de pie, realiza movimientos de elevación de brazos y déjalos caer suavemente; luego realiza movimientos circulares de brazos y tronco.
- 2. Cuello de jirafa:** realiza movimientos cervicales hacia todas las direcciones (arriba, abajo, derecha, izquierda, diagonales y rotaciones).
- 3. La motoneta y la lengua activa:** realiza movimientos de vibración labial y lingual con y sin sonido. Recuerda la agilidad lingual con movimientos exagerados para calentar.



Respiración:

- 1. La bomba rota:** realiza inhalaciones profundas, silenciosas y lentas, haz una pausa prolongada de 5 segundos y luego bota el aire de forma controlada por la boca, soplando lentamente; el abdomen debe contraerse a medida que sale el aire.
- 2. El tren de la voz:** simula el sonido de un tren en marcha, empezando por "ch-ch-ch" (con los labios), luego comienza a aumentar la velocidad y cambiando el tono progresivamente como si el tren subiera una colina ("chuuu-chuuu"). Esto ayuda a calentar la resonancia y la articulación.
- 3. El murmullo de la abeja:** realiza vibraciones labiales en un zumbido ("bzzzz") mientras varías la altura y el volumen, cambiando el zumbido al moverse.



Ejercicios de cavidades de resonancia y entonación para realizar en equipo:

- 1. El buque:** realiza sonidos nasales de la M, simulando un barco. El compañero deberá llevar la melodía del buque hacia diferentes tonalidades.
- 2. Adivina la canción:** un líder canta una frase corta en diferentes tonos o ritmos, sin abrir la boca y los demás deben imitar el "eco" y adivinar la canción que está emitiendo.
- 3. Vocales elásticas:** los profesores estiran exageradamente las vocales mientras las pronuncian, por ejemplo, "aaaa", "eeee", "iiii", "ooo", "uuu". Un líder llevará la entonación a diferentes rangos. Deberán cambiar el tono y la intensidad. Imagina que las vocales se estiran y encogen como si fueran de goma.



Ejercicios para el enfriamiento vocal:

- 1. La ola de la playa:** imagina una ola que sube lentamente y luego baja de forma suave. Vocaliza en tonos ascendentes y descendentes en un rango cómodo, imitando el movimiento de las olas.
- 2. El soplo del globo:** simula que inflas un globo imaginario lentamente, luego deja escapar el aire emitiendo un sonido suave y continuo ("ffffff"). Este ejercicio alivia tensiones y ayuda a reducir la presión en las cuerdas vocales.
- 3. El gato relajado:** imitando el sonido de un gato ronroneando ("rrrrr"), puedes hacer un suave ronroneo que se disipa gradualmente, como un gato que se calma al dormir. Relaja el aparato vocal.
- 4. El tobogán de las vocales:** realiza el sonido de cada vocal, cada vez más abajo. Imagina que cada una se desliza por un tobogán que cada vez hace que suene menos.



Recomendaciones:

1. Para las repeticiones, puedes dividir el tiempo en pasos que abarquen 1 minuto (3 repeticiones de 20 segundos, 4 de 15 segundos, 6 de 10 segundos).
2. Hazlo antes de iniciar la jornada. Recuerda que debes calentar los órganos y sistemas que le ayudan a la producción de la voz.
3. El enfriamiento realízalo después de culminar la exposición al esfuerzo vocal; el no hacerlo es lo que mantiene que la intensidad de la voz alta persista y que el cerebro se ponga en modo descanso.
4. No debe doler y no debe prolongarse en la realización de los ejercicios; si duele o incomoda indica que se está haciendo mal.
5. Evita el silencio absoluto prolongado: puede debilitar tus músculos vocales.
6. Recuerda mantener buenos hábitos vocales como:
 - Consumo de agua durante el ejercicio vocal.
 - Evita gritar.
 - Reduce el consumo de bebidas irritantes.
 - No hables fuerte en tiempos prolongados.
 - Consulta oportunamente ante sintomatología vocal prolongada.

