

San Rafael: cuidando la voz con futuros docentes

06/11/2025



OSEP compartió un taller sobre el cuidado de la voz con estudiantes del Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 9-003 Mercedes Tomasa de San Martín de Balcarce, de San Rafael.

La charla fue brindada por la licenciada Silvina Herrera, fonoaudióloga de la sede territorial de San Rafael, quien

compartió una agradable jornada con alumnos y alumnas de 4º año del tercer nivel de formación docente, con el objetivo de cuidar la voz y evitar esfuerzos innecesarios que perjudican la salud en general.

El encuentro contó con una importante concurrencia y activa participación de los futuros profesionales de la educación, que aprovecharon al máximo la oportunidad de recibir consejos prácticos y realizaron ejercicios muy valiosos para incorporar a sus rutinas.

Funciones de la voz:

- Comunicación: permite expresar nuestros pensamientos, sentimientos y emociones a través del lenguaje hablado.
- Expresión emocional: puede transmitir emociones y sentimientos como la alegría, la tristeza o la ira.
- Identidad: es una parte importante de nuestra identidad y podemos ser reconocidos por ella.

Cuidado de la voz:

- Hidratarse: beber suficiente agua para mantener las cuerdas vocales hidratadas y saludables.
- Descansar la voz: evitar hablar o gritar durante periodos prolongados para evitar el estrés vocal.
- Evitar el tabaco y el alcohol: ya que pueden dañar las cuerdas vocales y afectar la calidad de la voz.
- Técnica vocal adecuada: aprender técnicas de respiración y emisión vocal adecuadas para evitar el estrés vocal y mejorar la calidad de la voz.
- Evitar el abuso vocal: evitar gritar, chillar o hacer ruidos fuertes que puedan dañar las cuerdas vocales.

Problemas vocales comunes:

- Ronquera: una voz áspera o ronca que puede ser causada por un resfriado, una infección o un abuso vocal.
- Dolor de garganta: un dolor o molestia que puede ser causado por una infección, un resfriado o un abuso vocal.
- Nódulos vocales: crecimientos benignos en las cuerdas vocales que pueden causar problemas vocales.

Consejos para profesionales de la voz:

- Calentamiento vocal: realizar ejercicios para calentar las cuerdas vocales antes de hablar o cantar.
- Técnica vocal adecuada: aprender técnicas de respiración y emisión vocal adecuadas para evitar el estrés vocal y mejorar la calidad de la voz.
- Descansar la voz: tomar pausas regulares para descansar la voz y evitar el estrés vocal.

Fuente: OSEP