



16 de abril  
**DIA MUNDIAL DE LA VOZ**  
**ENFÓCATE EN TU VOZ**



**2020 MEXICO. EVENTOS EN LINEA 16 DE ABRIL**

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

La voz comunica tus sentimientos, pensamientos y expresiones artísticas.

**La voz se puede perder. Evítalo. Tu voz importa, Enfócate en tu voz. Escucha**

**lo que te dice:** Estoy brillante, flexible, potente, matizada y emotiva o puede decirte tengo dolor, me canso, tiemblo, no puedo emitir tonos agudos, me falta flexibilidad, estoy rasposa, no tengo brillo, 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 hablar fuerte con los niños, 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 médica. **Infórmate.** Para dudas, consúltanos y escríbenos: **CELEBRACIONES PRESENCIALES PENDIENTES POR COVID 19. 16 DE ABRIL EN LINEA.**

[www.centrodefoniatria.com](http://www.centrodefoniatria.com) [www.world-voice-day.org](http://www.world-voice-day.org)

[eugeniachavez@hotmail.com](mailto:eugeniachavez@hotmail.com) [f](https://www.facebook.com/centrodefoniatria) centrodefoniatria, worldvoicedaymexico  
drarosaeeugeniachavez, diamundialdelavozmexico, [@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, Miembro del Consejo del World Voice Consortium. Directora Centro de Foniatría y Audiología. Presidente del Collegium Medicorum Theatri.