

# LA VOZ

## *Programa de la voz*

La voz es una herramienta fundamental de trabajo y comunicación, para ello debemos buscar el equilibrio vocal del sistema fonatorio (respiración, vibración y resonancia).

La voz humana es producida en la laringe, cuya parte esencial, la glotis constituye el verdadero órgano de fonación humano.







Una voz de calidad requiere que el conjunto de órganos que configuran el aparato fonador actúe combinadamente.

Una de las principales afecciones de la voz que nos impide poder hablar e incluso que nos imposibilita realizar las tareas de la vida diaria es la disfonía, conocida coloquialmente como afonía o ronquera.

A continuación, vamos a definir cuál es la diferencia entre afonía y disfonía:

Entendemos por disfonía la dificultad para hablar, mientras que la afonía es la pérdida total de la voz.

### **¿Cómo podemos cuidar nuestra voz?**

-  Evitar el susurro y el carraspeo.
-  Evitar bebidas muy frías o con hielo.
-  Respirar despacio.
-  No respirar por la boca.
-  No gritar.
-  No fumar.

## **ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA VOZ**

### **Trabajar el soplo con juguetes**

La utilización de juegos para trabajar el soplo de manera divertida. Cuando queremos trabajar y aprender a utilizar mejor nuestra voz estamos obligados a trabajar el soplo. Ya que el soplo es el soporte de la voz, sin él las cuerdas vocales no pueden vibrar y no hay voz. Estas son algunas herramientas que les ayudarán a trabajar el soplo:

- ✚ **La levita-ball:** Basta con colocar la extremidad de una pajita desechable y soplar dentro para hacer levantarse la bolita de corcho. ¡Cuánto más soplamos, más alto va la bolita! La meta de este juego es trabajar el control continuo del soplo. El objetivo aquí es trabajar el control continuo del soplo.
- ✚ **Las flores para soplar** 20 pequeñas flores se pueden hacer con papel de seda para soplar que divierten con sus giros locos como los molinos de viento. Ponga delante de usted una flor, luego dos o tres e intente hacerlas girar al mismo tiempo y al mismo ritmo. Estas florecillas le permitirán trabajar el soplo continuo.

### **Juegos que estimulan el diafragma**

Continuando el trabajo del soplo, existe un ejercicio que permite trabajar el diafragma, la parte del cuerpo que permite aportar el soplo en los pulmones. Este soplo podrá ser utilizado después para ser enviado hacia sus cuerdas vocales para hacerlas vibrar. Les proponemos un juego de imitación que permite estimular el diafragma:

- Imitar una locomotora: tuch tuch tuch tuch tuch tuch
- Apagar una vela con un soplo breve
- Llamar a un gato: ¡pchitt!
- Decir shh varias veces seguidas: shh, shh,shhhhh
- Reír: Ja ja ja ja
- Respiración sin aliento de un perrito

### **Trabajar la potencia del soplo**

Otra forma de trabajar el soplo es la imitación de los sonidos. Estos son algunos ejemplos a realizar:

- ✓ Imitar la máquina de afeitar: z\_\_\_\_\_
- ✓ Imitar la abeja: bz\_\_\_\_\_
- ✓ Soplar una vela sin apagarla: f\_\_\_\_\_
- ✓ Imitar la serpiente: s\_\_\_\_\_
- ✓ Imitar les cigalas: ts ts ts ts ts ts
- ✓ Silbar una consonante (s\_\_\_\_\_ ou f\_\_\_\_\_)

Existen igualmente otros ejercicios para hacer solo o en grupo. Éste es un ejemplo: con un lápiz imaginario, trazamos lentamente líneas rectas delante nuestro soplando con la boca. Entre cada nuevo trazo retenemos la respiración. Continuamos hasta no agotar la respiración. Podemos también pedir a los demás adivinar los objetos que dibujamos (carta, llave de música, coche...).

### **Ideas para trabajar la articulación, la pronunciación y la posición de la voz:**

#### **Trabajar la articulación con los trabalenguas:**

Un trabalenguas es una locución de carácter lúdico, caracterizado por su dificultad de pronunciación o de comprensión oral, o los dos a la vez.

Ideas para trabajar la toma de conciencia de la voz de manera lúdica:

#### **Trabajar la intensidad de la voz:**

Amplificar los sonidos y deformarlos con el megáfono:

Con el megáfono podemos incitar a la persona a jugar con su voz, a descubrirla. Se podrá cambiar su voz en robot o en extraterrestre. Una herramienta verdaderamente eficaz para motivar la vocalización y la pronunciación.

En el trabajo de la toma de conciencia de la voz, es esencial que la persona trabaje la intensidad para que comprenda que puede usar su voz de manera diferente. Es decir, que puede hablar muy alto o muy bajo. Este es un ejemplo de un ejercicio para hacerle trabajar la intensidad:

Coja dos cartas para representar cuando la persona debe hablar fuerte y cuando debe hablar bajo. Explíquelo que cuando le muestre la carta con la orquesta puede hablar fuerte y cuando le muestre la carta con el bebé que duerme puede hablar bajo. Una vez que se haya acostumbrado puede pasar a la primera parte del juego: el reconocimiento.

Para ello, elegir un cuento que se conozca, hablar más o menos fuerte y pide elegir el cartón que corresponda a su intensidad.

Una vez que haya realizado la primera parte del juego, puede pasar a la segunda: la producción. Muestra uno de los 2 cartones y él debe producir la intensidad adecuada.

### **Trabajar la gravedad de la voz:**

Igual que por la intensidad, puede trabajar igualmente la gravedad de la voz. Se trata de modular la voz pasando de grave a agudo. Atención: hay que tener cuidado con respetar la amplitud vocal de cada persona. La voz en niños es más grave.

Podemos trabajar la gravedad de la voz con el mismo procedimiento que para la intensidad. Es decir, vamos a elegir dos cartas, una por la carta aguda, otra para grave. Haremos una primera parte reconocimiento para que se comprenda la diferencia entre agudo y grave y una parte producción para que pueda trabajar el mismo la gravedad de la voz.

## **APLICACIONES DE LA TABLET (ANDROID)**

- ❖ -Cambiador de voz
- ❖ -Jugar con las vocales

## **ENLACES**

<https://youtu.be/D5PxbEyZ4xM>

<https://youtu.be/9S7-9o7xr0k>

<https://youtu.be/katYk9td2tE>

## **PÁGINAS WEB**

[https://www.cuerpomente.com/salud-natural/ejercicios/ejercicios-mejorar-voz\\_1730](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/ejercicios/ejercicios-mejorar-voz_1730)

## **ARTÍCULOS DE INTERÉS**

[https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio\\_prevencion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-voz/Manual\\_voz.pdf](https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_prevencion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-voz/Manual_voz.pdf)

## **MATERIALES**





PAJITAS



FLORES DE PAPEL DE SEDA



CAMBIADOR DE VOZ



MEGÁFONO