

10 consejos

para utilizar **la voz** de forma correcta
en nuestro puesto de trabajo

1

Mantener el cuello relajado.

2

Adoptar una buena postura corporal.

3

No emplear frases muy largas.

4

Variar el tono de la conversación.

5

Realizar pausas.

6

Reconocer los signos de fatiga:
dolor de garganta, sequedad,...

7

Consultar con un profesional
sanitario si los signos de fatiga
no desaparecen al descansar.

8

Evitar ambientes secos o poco húmedos.

9

Realizar ejercicios de calentamiento
vocal y estiramiento.

10

Evitar los tonos muy graves o agudos.

