

Pénsum sugerido por el Departamento de Educación para capacitar sobre la prevención y cuidado de la voz

Primera parte de la capacitación: conceptos básicos y aprendizajes elementales sobre la voz
Duración: 1 hora

Anatomía de la voz

- ¿Cómo se produce la voz?
- La constitución del aparato fonador
- ¿Son las cuerdas vocales quienes producen nuestra voz?
- Diafragma, respiración y la palabra hablada
- Características de la voz en niños, adolescentes y adultos
- Transición de la adolescencia a la adultez: el engrosamiento del timbre
- Introducción al cuidado de los órganos del aparato fonador

Afecciones de la voz

- ¿Qué agota a nuestro aparato fonador?
- ¿Hablar o gritar? Formas para debilitar nuestra cuerdas bucales
- Cómo evitar afectaciones en momentos de cuadro gripal
- Disfonía y afonías, los males frecuentes de la voz. ¿Cómo prevenirlos y tratarlos a la vez?
- Disfonías por abuso y por mal uso vocal
- Patologías graves como úlceras granuloma, pólipos unilaterales y parálisis de la cuerda vocal

Segunda parte de la capacitación: conceptos básicos y aprendizajes elementales sobre la voz

Duración: 1 hora

Bebidas, alimentación y malos hábitos

- Por qué tomar bebidas frías destruye la voz
- Bebidas alcohólicas y cigarrillo, su rol en la deshidratación de las cuerdas
- ¿El tintico de la mañana es bueno?
- Cómo potenciar el sistema inmunológico mediante alimentos ricos en vitaminas
- Carrasquear y toser frecuentemente, un mal hábito

- Cómo prepararse para el canto

El cuidado de la voz en espacios laborales

- Qué hacer para no desgastar la voz cuando se habla frecuentemente
- Cómo comunicarse en espacios abiertos
- Cómo hablar fuerte sin gritar a grandes públicos
- Técnicas para relajar la voz

Esta capacitación tiene un desarrollo estimado de dos horas. Los temas de estudio mencionados se integran entre sí, por lo cual no hay estrictamente un orden secuencial en el desarrollo de la conferencia.

Departamento de Educación