

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo 28/4

Consejos para el cuidado de la voz del docente: 7 pasos

- 1 Ingerir bastante agua.
- 2 Cambiar el ritmo y el volumen de la voz al dar la clase. No gritar ni hablar por encima del ruido ambiental.
- 3 Respirar adecuadamente.
- 4 Evitar carraspear o toser con frecuencia.
- 5 Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, los hombros y la garganta.
- 6 Llevar un estilo de vida saludable.
- 7 Reposar la voz tras la jornada.



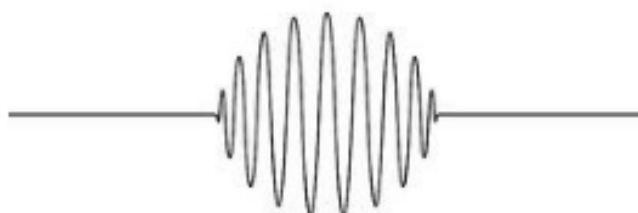
Siéntate con la espalda recta, los hombros hacia atrás y saca pecho.



Ahora cierra la boca y tomo lentamente aire por la nariz.



Después suelta el aire despacio. Respira así varias veces.



CCOO exige la reducción de la burocracia y de las ratios en clase para mejorar la salud de los docentes



Más información en: www.ccooenseñanzacanarias.com