

## *PAUTAS DE HIGIENE VOCAL EN NIÑOS*

- No se puede chillar, gritar o aclamar. Por lo que tienes que evitar los ambientes ruidosos que te obligan a aumentar la intensidad de las emisiones vocales; o hablar con personas que estén lejos de nosotros.
- No se debe cantar y tampoco poner "voces raras" (ej: chillidos, gruñidos, ruidos de animales,...).
- Hay que hacer todo lo posible para que desaparezcan los factores que pueden irritar las cuerdas vocales (ej: humo, polución, polvo,...).
- No hables cuando estés realizando algún esfuerzo físico (gimnasia, bailando, corriendo,...) o mientras estás llevando o empujando un objeto pesado.
- No aclarar la garganta (carraspear) ya que daña la laringe.
- Debes dejar descansar las cuerdas vocales. Intenta no hablar excesivamente, sobre todo en condiciones de: alergias, infecciones respiratorias o si notas la laringe muy seca.
- Evita la voz soplada o susurrada para comunicarte.
- No respires por la boca. El aire entra seco, frío y sucio. Intenta mantener siempre una inspiración nasal. Realiza lavados nasales frecuentes.

- No hables si antes no has tomado aire y no lo agotes mientras hablas. Habla despacio, rítmicamente y con pausas; con tranquilidad.
- Elimina las bebidas frías y calientes. Bebe mucha agua (2 litros).
- Intenta evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Reduce al máximo las situaciones de agotamiento nervioso, la falta de sueño, el descontrol emotivo, la vida agitada,...
- Debes estar y dormir en ambientes ligeramente ventilados. Las calefacciones excesivas y el uso de aire acondicionado afectan a la laringe pues resecan las mucosas. Incrementa la humedad en el entorno familiar (puedes usar un humidificador).
- Evita el consumo de productos mentolados. También los alimentos y bebidas que te provoquen alergia o reflujo.
- Disminuye el uso del teléfono, el móvil y los videojuegos.