

## Ejercicios del App Cuida tu voz



Los ejercicios son mostrados por un personaje animado que interactúa con el usuario y le guía en la forma correcta de realizarlos.

# Prevención y cuidado de la voz

## Ejercicios disponibles

- Bostezar y desperezarse
- Observa tu respiración
- Huele
- Aflojar los hombros
- Realiza un movimiento libre del cuello
- Relaja la mandíbula
- Trabaja los músculos de la masticación y la zona bucal
- Trabaja la máscara facial
- Mueve la lengua en el exterior de la boca
- Movimientos de la lengua respecto al paladar
- Mueve la lengua en el interior de la boca
- Mueve y activa los labios
- Hincha las mejillas
- Morder los labios
- El sonido "SHHHH"
- Practica la R y la gran resonancia
- Emitiendo el sonido "BZZZZ"
- Practica la vibración labial
- Practica la resonancia con la "M"
- Tararea
- Imita a una sirena
- Trabaja la entonación
- Di trabalenguas
- Practica con un tapón en la boca
- Practicar la lectura de un texto



## Nuestra respuesta para el cuidado de la voz

Producto dirigido a los profesionales de nuestras empresas asociadas, que hacen un uso intensivo de la voz, diseñado con un formato intuitivo y ágil.

Combina 2 instrumentos con contenidos complementarios, para que el profesional aprenda a utilizar su voz, evitando lesiones y afectaciones crónicas difíciles de tratar:

- **Curso:** Curso online para un conocimiento más profundo de los riesgos, las medidas preventivas y ejercicios para cuidar la voz.
- **App:** Ejercicios guiados para mantener y preparar la voz desde Tablet o Smartphone.

## Beneficios

- Acceso a herramientas intuitivas y fáciles de usar para que los trabajadores afectados conozcan los riesgos del uso profesional de la voz y las medidas preventivas más eficaces para su día a día.
- Guía de ejercicios accesible desde cualquier dispositivo móvil para preparar la voz antes de iniciar el trabajo, lo que evita lesiones y enfermedades crónicas del aparato fonador.
- Instrumento para que la empresa cumpla con su obligación legal de formar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas de su puesto de trabajo.

## Usos profesionales de la voz

- Formadores
- Maestros
- Conferenciantes
- Oradores
- Tele operadores
- Atención al público
- Comerciales
- Guías turísticos
- Otras profesiones con uso profesional de la voz



## Estructura del Producto

### Campus Virtual de Prevención: curso "Uso profesional de la voz"

Su objetivo es explicar los riesgos en el uso inadecuado de la voz y las medidas preventivas para evitarlos.

Los contenidos se presentan con multitud de ejemplos, vídeos e imágenes que facilitan su comprensión:

- Conceptos básicos
- Enfermedades con sus síntomas asociados
- Medidas preventivas para evitarlas
- Ejercicios para cuidar y preparar la voz antes del inicio de la jornada laboral

### App cuidado de la voz



El App consiste en ejercicios fáciles de realizar dirigidos tanto a trabajar la musculatura relacionada, como a mejorar la dicción y preparar el aparato fonador antes de iniciar el trabajo.

Los ejercicios son mostrados por un personaje animado que interactúa con el usuario y le sirve como guía en la forma correcta de realizarlos.

La aplicación se ha desarrollado en formato App para guiar en cualquier lugar a la persona que realiza los ejercicios, especialmente antes de iniciar su trabajo.

## Materiales complementarios al curso

El curso y el App se acompañan con materiales de refuerzo:

- Vídeos de los ejercicios.
- Dípticos resumen de los riesgos y medidas preventivas

