

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 Cuidado de la voz

Ejercicios disponibles

- Bosteza y desperézate
- Observa tu respiración
- Huele
- Afloja los hombros
- Realiza un movimiento libre del cuello
- Relaja la mandíbula
- Trabaja los músculos de la masticación y de 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



De ti también depende

Nuestra respuesta para el cuidado de la VOZ

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

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

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
- Teleoperadores
- Atención al público
- Comerciales
- Guías turísticos
- Otras profesiones con uso profesional de la voz



Estructura

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 y 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

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

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

