

PAUTAS DE HIGIENE VOCAL EN NIÑOS

EVITAR EL ABUSO VOCAL

- No gritar descontroladamente en espacios abiertos. No se trata de prohibir gritar al niño porque el grito es un modo de expresión que no se puede suprimir, sí hay que evitar el esfuerzo desmesurado que se hace sobre la laringe para conseguir esa intensidad. Hay que indicarle que debe acercarse al interlocutor cuando esté en el aula o en casa.
- No emitir constantemente onomatopeyas que requieran esfuerzo laríngeo (no imitar voces de personajes).
- No hablar ni gritar cuando realice actividades deportivas.
- No hablar mientras levanta o empuja objetos pesados. Respetar los turnos al hablar.
- Responder/preguntar sin gritar
- Estar en silencio mientras hablan los compañeros o profesores.
- Reforzar positivamente a los niños cuando lo hagan bien.
- Ofrecer a los niños muchos momentos en los que puedan expresarse oralmente.
- No cantar canciones que no estén adaptadas a la tesitura de los niños.
- Cantar suavemente, sin forzar la voz, con un texto de fácil articulación.
- Cantar con el cuerpo libre. El movimiento ayuda a que la voz surja de manera natural.
- Mantener la cabeza alineada con el cuerpo para que la voz no se estrangule en el cuello y pueda salir libremente.
- Enseñar a los niños a respirar adecuadamente para apoyar la emisión de la voz.
- Ayudarles a relajar los hombros mientras hablan y cantan
- Mantener una postura corporal adecuada
- Mantener limpias las fosas nasales. Enseñarle a sonarse y lavarse las fosas con suero fisiológico.
- Respirar por la nariz siempre que esté en silencio.

- Beber agua o zumos a temperatura ambiente. No se recomiendan las bebidas excesivamente frías.
- Habituarlo a beber frecuentemente, sobre todo agua, aunque no tenga sed.
- Evitar alimentos excesivamente ácidos o irritantes.
- Moderar la ingesta de bollería cacao y dulces con azúcar refinado porque estimulan las secreciones mucosas volviéndolas más densas.
- El ambiente físico en el que se desenvuelve el niño no debe estar contaminado, evitar el humo de tabaco. Tampoco debe ser demasiado seco debido a la calefacción excesiva, ni tampoco muy frío ni húmedo.
- Enseñar al niño a sentir e identificar los signos de fatiga vocal (picor, carraspeo excesivo, esfuerzo desmesurado al hablar). En qué situaciones aparece, si están en relación con deportes, salidas, excursiones, cantar, hacer teatro...).
- Evitar el exceso de actividades extraescolares. Saber elegir las en función de las limitaciones vocales del niño.
- Propiciar en casa actividades en las que el niño pueda permanecer en silencio.
- Evitar la voz cuchicheada porque supone un sobre esfuerzo de toda la musculatura supraglótica.
- No se trata de prohibir o evitar las actividades de riesgo pero sí hay que proporcionarle estrategias para evitar el esfuerzo vocal