Tu **voz** también **se cuida**

La usamos todos los días para **comunicarnos y expresar emociones.**

Cuando hablamos por mucho tiempo o en ambientes demandantes, **la voz se desgasta.**

Sin darnos cuenta, hábitos cotidianos pueden dañarla.



Cuidados

- **Mantente hidratado,** duerme bien y lleva una alimentación equilibrada.
- **Evita gritar o forzarla.** Haz pausas y no carraspees constantemente.



- **El ruido, el humo, el polvo** y los **cambios de temperatura** también afectan tu voz.
- **Evita** el tabaco, bebidas irritantes y el aire muy frío.
- **Entrenar tu respiración** y vocalización ayuda a usarla mejor.

Tu voz es única **cuídala**

Educación
Secretaría de Educación Pública | @prende.mx

Fuente: Gob.mx