|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Contenido**  |  | **Descripción de lo realizado** |
| **Respiración** **Relajación**  **Meditación Guiada** **Técnica de Schultz****Se recomienda realizarla por 15 días continuos.**  |  |  **Ejercicios de Respiración:**1. **Ingresamos el aire por narina derecha , el dedo pulgar debe cerrar la narina izquierda.**

**Nuestra boca debe esta cerrada .**1. **Ingresamos el aire por narina izquierda , el dedo pulgar debe cerrar la narina derecha**

 **Nuestra boca esta cerrada** 1. **Abrir la boca levemente y tomar aire inhalando por la boca y exalando por la boca . en dos tiempos**
2. **Respiración del Abejorro :**

 **Cubrir el conducto auditivo externo con el pulgar y el resto de los dedos los ojos, inhibiendo el canal visual y auditivo.** **Inspirar por la nariz y exhalar emitiendo un Ommmmm prolongado. Sentirá una vibración intracraneal.** 1. **Tome aire por nariz moderadamente y exhale por la boca suavemente . ponga su mano al frente de su boca para verificar la suavidad de su exhalación .**

**ponga sus manos en debajo de las costillas , en el músculo diafragma .****Inspire por la nariz y** 1. **Inspire el aire por nariz y exhale elimine en aire por la cavidad oral en tiempo dosificando el aire en tiempos ejemplo ;**

**Inspirar el aire en un tiempo y exhalar el aire en dos tiempos .****Inspirar el aire en un tiempo y exhalar el aire en tres tiempos .**  **( Llegar a 10 tiempos )**1. **Tomar aire en un tiempo y exhalar el aire en tres tiempos**

 **Al igual que el ejercicio 6 Inspirar el aire por nariz moderadamente y exhalar el aire por la boca suavemente. Posicione sus manos en el diafragma, mantenga la postura. Imagine que su abdomen es un globo y debe inflarlo.****8 . Inspire el aire por la nariz , de manera moderada en y al exhalar realizelo .*****5 Repeticiones , 3 veces al dia .*****Meditación****Técnica de Schultz****https://www.youtube.com/watch?v=tu6STHiYJuY** |
| **Tonicidad de** **Cabeza, Cuello y Hombros.**  |  |  **Ejercicios de Elongación y Relajación** 1. **Circunducción de cuello 2 repetiones por lado.**
2. **Flexión de cuello a derecha e izquierda**
3. **Extension de cuello adelante y atrás**

**2 repeticiones por lado** **Movilización de Segmentos:**1. **Brazos adelante**
2. **Brazos atrás**
3. **Brazos al lados**

 **8. Cruzar ambas manos , contorsión de derecha a izquierda**  **9. Elevar brazos estirados** **10. Elevación de hombros** **11. Descenso de hombros** **12. Rotación anterior y posterior de hombros.****13. Manipulación laríngea , masajear suavemente con**  **Movimientos circulares. Fonemas M/N U****14. Palpación a modo pinza cuello y hombros.****15. con los dedos pulgares en la frente seguir una línea por toda**  **Cabeza hasta llegar al cuello, vértebras cervicales.****16. Realizar movimientos de pinza desde el músculo temporomandibular, sobre la oreja, amasando con los pulgares, siguiendo la línea media.** |
| **Ejercicios de la Expresión Facial** **Motricidad Orofacial**  |  | **Realizar la práctica palpando suavemente toda la cara dividiendo la cara en tres segmentos zona superior (frente)****Zona media (ojos hasta nariz) y zona baja (boca y cuello).** **1. Palpación en toda la cara, tres segmentos.** **Con la punta de los dedos o masejeador facial.****2. Frente: Masajear la frente desde arriba con el dedo pulgar, en tres segmentos.****3. Ojos: Masajear desde la frente cruzando por los ojos y abrir con el dedo índice en forma de tijera.****4. Pómulos: En forma de tijera con dedo índice y corazón masajear la zona, elevando.****5. Boca: Realizar movimientos suaves con el dedo pulgar desde la línea media del labio****superior:****6. Peeling Manual: desde el mentón seguir por la línea o contorno de nuestra cara con moderada presión y llegar atrás de la oreja.****Se aconseja bloqueador solar tres veces al día los 365 días del año, es recomendable visitar al dermatólogo.****Los ejercicios deben ser 4 repeticiones dos veces al día mañana y noche.** |
| **Disminuir frecuencia conductas de uso y mal uso vocal.** **Eliminar hábitos nocivos que afecten el estudiante.****Alimentación** **Ejercicios Vocales** **Técnicas que restauran la función vocal.** |  | **Debe disminuir la frecuencia o eliminarlas por completo ya que estas conductas son nocivas para una calidad de vida favorable y equilibrada.****Hidratación dos litros diarios****Reposo vocal, no gritar o elevar voz. No esforzarla.****Ni carraspear.****Dormir 8 horas continuas diarias****No consumir alcohol.**  **No comer alimentos picantes, condimentados y grasas.** **Eliminar el cigarro y el humo. Ambientes contaminados.****Debe realizar cambios en la dieta manera urgente.****No comer alimentos picantes, condimentos y grasas, evitar los asados por el benzopireno que produce cáncer gástrico.****No comer alimentos después de las las 21:00 horas en la noche o madrugada.****El exceso de lácteos puede producir irritación de la mucosa y reflujo gastroesofágico.** **No es como última comida** **No consuma irritantes como el café o dulces de mentas como el alka.****Disminuir el alcohol y bebidas dulces, energéticas o alka temperaturas muy heladas.*****“El principal interrogante en relación con las dietas vegetarianas ha sido, hasta no hace mucho, ni suprimir la carne y demás alimentos de origen animal podía ser bueno para la salud. Hoy, en cambio la pregunta es si ser vegetariano es más sano que no serlo. En ambos casos, la respuesta, basada en datos claramente demostrados, sólo puede ser afirmativa.”***  **Jane E. Brody** **New York Times** **Conocer las diferentes técnicas de calentamiento Vocal.****Antes de comenzar la práctica ,** **1.Método Humming / masticatorio , movimiento exagerado****2.Método del bostezo suspiro****4.Emisión de vocalizaciones A,E,U****5. Emisiones de una” O prolongada** **6.Emision de una S prolongada** **7.Emision de fonema MMM con extensión de brazos** **8.vocalización de DO,RE,MI,FA,SOL,LA,SI,** **9.Ejercicios de emisión de B prolongada** **10.Ejercicios de vibración lingual (sonido de RR)****11. Ejercicios de chasquido labial.**  **Evitar contraer la musculatura de la cara.** 1. **Glisssandos (desde sonido grave a un sonido agudo, similar al sonido**

 **de la sirena.** **13. Voz confidencial bajar el tono, voz susurrada.****14.Fonación en tu tubos** **3 veces al día mañana , tarde , noche 5 repeticiones**  |
| **Posturas Asanas**  **Yoga**  |  | **Técnicas de posicionamiento para una adecuada postura** **Flexibilidad, equilibrio, fuerza y resistencia y control respiratorio.****Posturas para Alumnos Principiantes :** **Palmera bajo el viento Rollo** **Brazos adelantados Triangulo** **Guerrero Águila** **Perro Montaña** **Gato estirándose Paloma** **Mariposa Árbol** **Sapo Bote**  |
|  **Oratoria**  |  |  **7. Pasos para un buen manejo de la Oratoria.** **Proyectar un volumen de la voz preciso:** **Controlar conscientemente la respiración siempre recordar que esta debe ser tipo de tipo costo diafragmática y modo mixto.****Se debe inhalar por nariz y exhalar por boca.****Coordinar los ciclos de inhalación y exhalanción** **Mantener un correcto control fonorrespiratorio.**  **Respiración profunda y abdominal.**1. **Buen manejo de la dicción:**

**Lograr una articulación correcta y que el receptor logre entender facilmente lo que estamos diciendo.** **Mantener la naturalidad del habla .** **Se recomienda frente a un espejo leer un texto despacio, dando énfasis en la modulación y articulación .** **Boca amplia para que el sonido no se obstruya.**1. **Prosodia “Melodía de la Voz:**

**Iniciar y terminar cada oración con una entonación y volumen diferentes. Unas de las formas de entrenar la variedad vocal es leer en voz alta , realizando subidas y bajadas drásticas de volumen de manera que puedas experimentar con tu voz.** 1. **Mantener una Voz Natural :**

**No fingir la voz ni elevar nuestro tono ya que se altera nuestra musculatura y naturalidad .****La voz debe oirse de manera autentica ,** **El éxito de tu presentación dependera de la estructura solida de tu mensaje. Mantente relajado y tranquilo. evitar una voz monotona.** 1. **Velocidad del Habla :**

**Siempre debes Manejar el ritmo y mantener una velocidad adecuada .****Uedes Pronunciar tu discurso en voz alta y palabras más lentamente más largas o complejas , son importantes para la comprensión de tu discurso. Tu velocidad puede afectar que no se entienda tu mensaje .**1. **Voz auténtica :**

 **Todos tenemos un tipo de voz diferente y único.** **Sonrie, el color de tu mensaje sera más atractivo****(dependiendo del contexto comunicativoy y tipo de discurso)****da mayor calidez y empatia es más agradable e interesante .** **7.Habla con Convicción y Persuación :****Tu voz no debe ser indeble ni insegura debes estar motivado y sentirte preparado eso te dara una mayor tranquilidad y seguridad.****Puedes realizar pausas y tambien se recomienda pronunciar palabras con más enfasis sin perder la naturalidad del habla .** **puedes hacer el ejercicio de grabar tu voz y podras darte cuenta de lo que debes mejorar o tambien puedes hablar de algo que te apasione y te darás cuenta que tendra un brillo encantador .**  |

|  |
| --- |
|  **Salud y Educación Vocal**  **Fonoaudióloga**  **Pamela Díaz Gallegos**  |