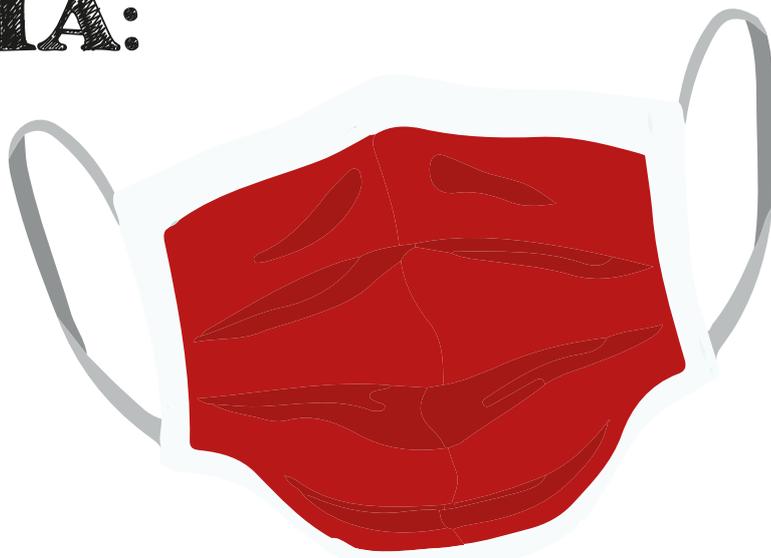


Área de Salud Vocal Amsafe Rosario
Equipo Interdisciplinario de Salud Laboral

**TRABAJO DOCENTE
EN PANDEMIA:
“CUIDADOS
DE LA VOZ
PARA
DOCENTES”**



**¿QUÉ PASA CON MI VOZ AL USAR EL BARBITO
Y/O MASCARILLA PARA DAR CLASES?**

Mucho se está hablando en estos días sobre las acciones y medidas sanitarias que los docentes deben utilizar al retornar a clases presenciales. Una de las medidas de prevención más recomendada es el uso de tapabocas durante todo el tiempo que dure la permanencia en la escuela. Ahora bien ¿cómo puede afectar esto la voz de los maestros? Teniendo en cuenta que no solo van a volver a las aulas con mascarilla si no a esas mismas aulas que no contemplan ninguna condición de

aislamiento acústico ni térmico y en donde además, en muchos establecimientos, para poder cumplir con el distanciamiento mínimo obligatorio se han utilizado gimnasios y patios al aire libre para el dictado de las clases, es factible suponer ante este panorama que los docentes deberán forzar su voz para poder transmitir los conocimientos pedagógicos a sus estudiantes, generando efectos negativos y dificultades que podrían desencadenar en alteraciones vocales.

Entonces, teniendo en cuenta que:

- Los espacios estarán abiertos para una mejor ventilación

- Se trabajará en los espacios más grandes que haya en las escuelas

- La mascarilla atenúa el volumen de nuestra voz e impide ver los labios

RECOMENDAMOS ESTAS CLAVES PARA USAR LA MASCARILLA Y/O TAPABOCAS AL DAR CLASES

• **Es muy importante vigilar de no aumentar la intensidad de la voz** de forma innecesaria, dado que en este caso estaríamos aplicando un esfuerzo vocal que podría llegar a ser lesivo para nuestras cuerdas vocales (con o sin mascarilla).

• **¿Por dónde respirar cuando se habla?** Se debe respirar por la nariz no por la boca, teniendo en cuenta la postura para no tensar el cuello sin adelantar la cabeza en relación al tronco. Esto es importante tanto para las clases

presenciales como así también para las que se dictan a través de plataformas virtuales.

• **Hablar pausadamente** de manera clara tomando tiempo para respirar entre cada frase. Utilizar consignas cortas y hablar de frente a los alumnos potenciando la articulación y el lenguaje no verbal.

• **Hidratarse:** hemos de ser conscientes de que hay que hidratarse antes, durante y después de las clases. **Lo cual deberíamos hacer siempre.**



Pero, ¿cómo hacerlo con la mascarilla sin quitársela? Sujetaremos del lado externo de la mascarilla a la altura de la nariz con el dedo pulgar e índice separándola uno o dos centímetros de la cara, la levantaremos de esta forma para poder beber agua a través de un sorbete sin necesidad de retirarla. Tener en cuenta higienizarse las manos antes y después de manipular el tapabocas.

- **Potenciar la expresión facial:** la mascarilla oculta información porque no se ven los labios lo cual dificulta la inteligibilidad del habla. Por este motivo

la tendencia es aumentar la intensidad de la voz. Pero no es necesario gritar más sino utilizar el lenguaje no verbal a través de la comunicación gestual, corporal y visual.

- **Respetar el periodo de vida útil y la higienización de la mascarilla:** si la mascarilla está deteriorada o sucia se reduce notoriamente su efecto protector. Algunas mascarillas tienen un periodo de vida útil que hay que respetar como el caso de las mascarillas quirúrgicas. **Si la mascarilla no está en condiciones no protege.**

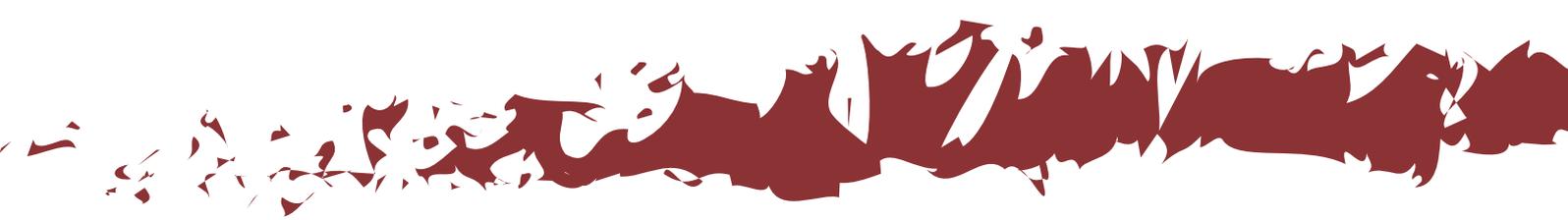
NUUESTRO CUERPO EN LA PRESENCIALIDAD

- **Reposo vocal:** es indispensable poder contar con periodos de reposo de voz de 10 o 15 minutos entre una clase y otra y de 40 minutos una vez finalizada la jornada laboral. Además, utilizar recursos no vocales durante la clase para economizar la voz (videos, cuentos grabados, etc.).

- **Estar alerta a las situaciones de estrés.** En este contexto epidemiológico debemos estar atentos a los síntomas vocales porque la tarea docente es sumamente estresante. Este estrés se debe a diferentes factores: físicos, mentales y emocionales. Esto puede afectar la voz y conducir al

docente hacia una disfonía funcional. Si una disfonía funcional no es detectada y resuelta a tiempo se irá agravando hasta la aparición de manifestaciones orgánicas como nódulos, edemas, laringitis, etc.

- **Ante la presencia de cambios en tu voz,** que percibas o perciban las personas que te rodean (sobre todo si persisten más de 15 días) consulta con un especialista Otorrinolaringólogo. De esta manera, si hay algún inconveniente y de ser necesario, se hará la derivación al fonoaudiólogo para la rehabilitación o entrenamiento vocal.



Ante cualquier consulta comunicate con nosotros

Amsafe Rosario y su compromiso con la Salud Docente

Centro de Salud “Luis Lescano”

Catamarca 2330 -Tel. 4374320-. Para Whatsapp (+549) 3417235051

Asociación del Magisterio de Santa Fe

Delegación Rosario

**“LA VOZ NOS UNE, NOS CONECTA
Y ES HOY LO QUE NOS PERMITE
ESTAR PRESENTES
Y COMUNICADOS”**

*Recordá siempre...
“Vos SOS tu voz”*

