



IMPACTA

con tu voz
Y CONECTA CON TU AUDIENCIA

**Infografía maestra
para el cuidado vocal**

    @zambranomiguel



Si estás aquí, es porque entiendes **la importancia que tiene tu voz**, es el puente que conecta mundos y desbloquea innumerables oportunidades. Imagina tu voz como un billete de primera clase para destacar entre la multitud, para seducir a tus oyentes y conquistar cualquier escenario.

Pero, como con cualquier tesoro, el cuidado es esencial. Cada parte de esta infografía está diseñada para guiarte al éxito, con la promesa de descubrir y potenciar el extraordinario poder de tu propia voz.

Guarda este material y ¡comienza a poner en práctica todos los consejos!

Infografía maestra para el cuidado vocal

Técnica de respiración profunda

Realiza ejercicios de calentamiento vocal antes de presentar o hablar en público, como: Cierra los labios con firmeza y haz un sonido de zumbido al exhalar, experimenta con diferentes tonos y siente la vibración en la cara.

O pronuncia las vocales (A, E, I, O, U) en diferentes tonos ascendentes y descendentes, como si estuvieras cantando una escala musical.



01

- **Practica la respiración diafragmática** para fortalecer tu voz y reducir la tensión.
- **Mantén una postura erguida** para facilitar la respiración y proyección vocal.

02



Calentamiento antes de habla

Hidratación constante



03

- **Mantén tu garganta hidratada** con agua tibia para evitar la sequedad.
- Antes de una presentación, **evita bebidas con cafeína o muy frías** porque pueden resecar la garganta.

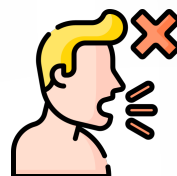
04



Uso correcto del micrófono

Ajusta el micrófono correctamente y modula tu voz para evitar esforzarte.

Evita gritos y susurros



05

Evita gritar o susurrar en exceso para prevenir daños a tus cuerdas vocales.

06



Consulta con un profesional

Programa chequeos vocales regulares con un profesional de la salud.