

GUIA PRÁCTICA SOBRE RECOMENDACIONES Y PAUTAS A SEGUIR EN LA PREVENCIÓN DE LA DISFONÍA

¿Qué diferencia hay entre disfonía y afonía?

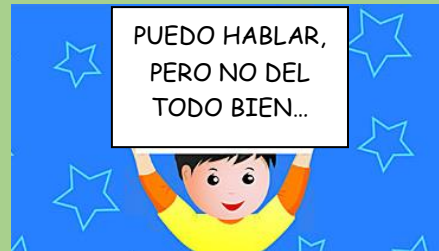
AFONIA

Pérdida total de la voz



DISFONÍA

Pérdida parcial de la voz



En casa debemos...

1. Descansar bien: Los niños deben dormir entre 12 y 10 horas.
2. No hablar al niño en voz muy alta. Utilizar un tono medio sin subir ni bajar la voz exageradamente.
3. Procurar que el niño no hable demasiado cuando tenga la voz ronca.
4. Evitar que el niño esté en ambientes muy ruidosos
5. Evitar que el niño esté en ambientes con mucho humo.
6. ¡Cuidado! Los aires acondicionados y la calefacción pueden irritarnos la voz.
7. Supervisar la higiene bucodental.
8. Es recomendable que no haya moquetas en los dormitorios.
9. Si nuestro hijo es muy "cantarín" es recomendable que le llevemos a clases donde le enseñen una técnica vocal.

En el colegio debemos...

1. Estar bien hidratados.
2. Evitar la tos y el carraspeo innecesario.
3. Evitar que griten. Enseñarles a usar correctamente los turnos de palabra.
4. Mientras hacen ejercicio físico, no deben de hablar.
5. No a los alimentos muy calientes ni muy fríos.
6. No susurrar. Perjudica más la voz.
7. Acostumbrar a los niños a "escuchar" el silencio.
8. Una buena postura corporal les facilitará una adecuada fonación y respiración.
9. Hablar con un ritmo lento y una adecuada articulación. Voz expresiva.
10. Utilizar recursos no verbales para llamar la atención. Tener una señal de silencio en el aula, o bien levantado la mano todos, o dando un ritmo de tres palmadas para requerir la atención del aula.



Para una buena higiene bucal debemos...

1. Lavarnos los dientes como mínimo tres veces al día.
2. Reloj de arena. Nos ayudará a calcular el tiempo que debemos estar cepillándonos los dientes.
3. No podemos olvidarnos de las encías y de la lengua. Hay que cepillarse todo.
4. Cuando ya te hayas cepillado todos los dientes no olvides aclararte con un poco de agua. Pero OJO, tienes que escupirla, ese agua no se bebe.
5. Una vez enjuagado si quieres, puedes usar flúor con algún sabor rico para eliminar todos los bichitos que se han quedado en tu boca. El flúor también se escupe.
6. No comas muchos dulces.
7. Visitar a tu dentista. Si te limpias fenomenal los dientes seguro que se pone muy contento.

