



MEDIDAS DE HIGIENE VOCAL para los Niños:

“RECOMENDACIONES A LOS PADRES”

- Hay que procurar hablar de forma natural y fácil. Hay que intentar que los niños hablen sin gritar y sin hacer esfuerzos. Cuando haga falta habrá que acercarse a los otros niños para hablarles. En los espacios abiertos, se puede llamar la atención de los compañeros con gestos, silbidos o palmadas y *no* con gritos.
- Hay que procurar inculcarles que hablen en el momento adecuado: No hablar cuando están oyendo música en grupo, o cuando el amiguito lleva puesto el walkman. Procurar guardar un turno para hablar. Evitar hablar en ambientes muy ruidosos como fiestas, cumpleaños, discusiones, recreos, ...
- Imitar sin esfuerzo: hay niños tienen la habilidad de imitar las voces de otros, pero eso a veces supone un esfuerzo vocal excesivo, especialmente si se imitan voces de adultos o sonidos de animales, monstruos, ...
- Mantener la respiración libre: Hay que evitar hablar cuando se está haciendo ejercicio físico intenso, como correr o hacer gimnasia.
- Hay que tener precaución al toser o al carraspear.
- Tener cuidado con las bebidas muy frías y con los helados, debiendo templarlas un poco en la boca antes de tragárselas.
- Es importante evitar en lo posible la polución, debiéndose respirar por la nariz que filtra, acondiciona y humedece el aire. Debe evitarse permanecer durante mucho tiempo en ambientes con polvo, olores fuertes, humo, mohos, ... porque son altamente irritantes para la laringe.
- Debe instruirse al niño para que hable moviendo los labios y articulando adecuadamente. Cuando se quiera hablar bajo hay que disminuir el volumen, pero NO se debe cuchichear, porque esto es altamente perjudicial. Cuando haya ronquera debe hablarse lo indispensable, y manteniendo el cuello recto, alineando cabeza y cuerpo.
- Debe mantener una adecuada hidratación con la ingesta de abundantes líquidos.
- Controle el grado de humedad ambiental tanto en casa como en el trabajo. Recuerde que el aire climatizado es altamente desecante.

“Recuerden que estos no son más que consejos, y que la paciencia y la constancia son la base del éxito del tratamiento”.