

# RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA VOZ JUVENIL

- 1** | En donde estés, evitá gritar para ganarle a otros sonidos y ruidos; esperá que disminuyan o cambiá de lugar para hablar.
- 2** | Comé sano, tomá agua, hacé ejercicio.
- 3** | Evitá exponerte a factores que irritan las cuerdas vocales (tabaco, polución, polvo, etc.)
- 4** | Tu voz está cambiando rápidamente y es normal que aparezcan sonidos extraños, no te preocupes.
- 5** | En poco tiempo si seguís los consejos y aprendés a cuidarla, tu voz sonará fuerte y clara.
- 6** | Toda alteración en la voz debe ser evaluada.