

¡¡¡ voy a cuidar mi voz!!!

me hace daño:



- gritar
- toser fuerte
- carraspear
- llorar con rabia (pataleta)
- estar nervioso y encogido
- hablar cuando hago fuerza
- apretar el cuello al hablar
- tomar cosas muy frías
(agua, zumo, leche, helados...)



me ayuda

- tener el cuerpo relajado
- acercarme a hablar a las personas
- cuando algo no me gusta decirlo despacio para que me entiendan
- hablar despacio y moviendo suave la boca
- beber agua despacito a lo largo del día

