

Checklist de Cuidado Vocal diario

Una lista simple y directa con lo esencial para proteger tu voz, mantener tu energía y potenciar tu expresión.

Este checklist es para que lo utilices en tu día a día. La idea no es que lo sigas de forma rígida, sino que lo uses como apoyo para escucharte mejor y acompañar tu proceso.

Si te sirve, te recomiendo imprimirlo o copiarlo en las notas de tu celular para tenerlo siempre a mano.

Voz Consciente

Mi voz hoy:

- Observé cómo se siente mi voz (ligera, cansada, tensa, libre)
- Registré mi estado emocional
- Tuve en cuenta en qué momento de mi ciclo estoy.

Hidratación:

- Tomé agua a lo largo del día
- Evité exceso de cafeína / alcohol
- Consumí líquidos a temperatura adecuada (no extremos)

Preparación vocal:

Realicé una vocalización (5–10 min)

Evité exigir mi voz en frío

Uso consciente de la voz:

Evité gritar o forzar

Hice pausas si hablé/canté mucho

Respeté el descanso vocal si lo necesité

Alimentación consciente:

Observé cómo reacciona mi voz a lo que comí

Evité alimentos que me generen incomodidad al cantar

Elegí opciones livianas antes de usar la voz

Cierre del día:

- Noté cómo respondió mi voz hoy
- Identifiqué qué me hizo bien
- Identifiqué qué podría ajustar

**Tu voz cambia todos los días.
Escucharla es la clave para aprender
a cuidarla y potenciarla.**



@ornesanroman



@ornella.beatriz