



Fortaleciendo el taller A Viva VOZ Coaching Kids en CASA

PADRES TOMEN EN CUENTA...

Características de atención según la edad del niñ@



1. **Niñ@s de 7 a 9 años:** La atención sostenida se limita a cada (10-15 min), aprenden mejor con juegos, repetición y apoyo visual.
2. **Niñ@s de 10 a 12 años:** Tienen mayor capacidad de concentración cada (20-30 min), la comprensión es más profunda, pueden seguir instrucciones más complejas y mantener el foco en actividades guiadas.

7 a 9 años

1. Postura correcta para cantar y hablar

- Enséñale a pararse como un “signo de exclamación”: Espalda recta, hombros relajados un poco hacia atrás.
- Cabeza al centralizada.
- Usa un espejo para practicar la postura frente a él y hazlo divertido (juego de “¿Quién canta como un signo de exclamación? ¿Quién canta como un signo de interrogación? Tipo “Simón dice”.

2. Ejercicios de respiración matutina (5 minutos)

- Jugar a inflar un globo con la respiración (real o imaginario). NO SUBIR HOMBROS MIENTRAS TOMA EL AIRE. La presión de la fuerza la debe hacer el centro de su cuerpo (cerca del ombligo=diafragma)
- Inhalar por la boca contando 4 segundos sin levantar los hombros, mantener el aire 2 segundos, y soltarlo mientras cuenta del 1-4/1-6/1-8/1-10...Cada vez que añada conteo debe tomar aire creando un patrón.



3. Desarrollo auditivo.

- Hacer juegos de identificar sonidos con los ojos cerrados: ¿Es un tambor? ¿un pajarito?
- Usar apps o juguetes musicales que tengan sonidos variados para adivinar.

4. Escuchar música instrumental- desarrolla el sentido auditivo agudo y la afinación cantada sin necesidad de impulsos fuertes en la voz.

- Colocar música clásica o de piano durante la merienda o antes de dormir.
- Si colocas música de orquesta... Preguntar: "¿Qué instrumentos escuchas?", "¿Cómo te hace sentir esta música?"

5. Juegos con la voz.

- Hacer sonidos suaves como "shhhh"
- Inventar cuentos donde usen diferentes tonos de voz (grave, agudo, feliz, triste, asustado, etc.

6. Uso correcto del micrófono.

1. Mantener una distancia adecuada: Un puño de distancia desde la boca al micrófono es suficiente.
2. Mantener el micrófono en ángulo. El micrófono recoge caída de la onda sonora, no debe recoger la salida de la voz.
3. Practiquen de manera divertida con cualquier objeto que simule un micrófono.
4. Hablar con claridad y sin gritar: El micrófono amplifica la voz, no es necesario alzarla.
5. Boca alineada con el micrófono en ángulo: Evitar que esté muy arriba o muy abajo.



10 a 12 años

1. Postura corporal consciente.

- Enséñale la diferencia entre la postura de interrogación (encorvado) y exclamación (erguido).
- Motívalos a grabarse en video y luego autoevaluarse para corregir postura al hablar o cantar.

2. Respiración abdominal.

- Acostado boca arriba, colocar un libro liviano sobre el abdomen y practicar que suba y baje solo con la respiración.
- Repetirlo en las mañanas para activar cuerpo y mente.

3. Entrenamiento auditivo básico.

- Tocar dos notas con un teclado o app y preguntar cuál es más alta o baja.
- Repetir ritmos con las palmas (patrón rítmico) después de escucharlos una vez.

4. Escuchar y analizar.

- Escoger una canción por semana para analizar: ¿Cuál es el mensaje? ¿Cómo la interpreta el cantante?
- Fomentar que escojan música instrumental para momentos de concentración.

5. Vocalización simple.

- Vocalizar en casa usando sonidos redondos mientras cantan o hablan sobre las sílabas: “ma-me-mi-mo-mu”, con buena postura.
- Utilizar objetos redondos táctiles, mientras entonan las sílabas. Esto les hará memorizar el sonido saludable (fuera de la garganta)
- Usar sorbeto o pajilla para practicar emitir sonidos sin gritar.



6. Uso correcto del micrófono.

1. Control del movimiento: Mantener el micrófono fijo, puede cambiar de mano.
2. Proyección sin esfuerzo: Hablar con energía y buena dicción, sin gritar.
3. Saber cuándo alejarlo: En notas fuertes, alejarlo ligeramente para evitar saturación.
4. Practiquen en casa con frases sencillas y grabaciones para reforzar la confianza.
5. Recordar que el micrófono recoge la caída de la onda sonora, no recoge la salida. Entiéndase que el micrófono debe estar inclinado para lograr este efecto y no se escuche la voz estridente o distorsionada.

¡Lo siguiente es para todos!

Marco de Expresión - Presencia Escénica y Manejo de Nervios

Uno de los elementos más importantes en la formación de niños en canto y oratoria es enseñarles a sentirse cómodos y confiados al expresarse frente a otros. Aquí algunos consejos prácticos para desarrollar su marco de expresión:

1. Realizar prácticas frente a un espejo para observar expresiones faciales y lenguaje corporal. El marco de expresión comienza en su rostro se extiende con sus manos y brazos hasta cintura, por encima de la cabeza, final del largo de sus brazos hacia el frente, arriba, lados o en ángulo. NUNCA debe bajar la expresión fuera del marco (bajo cintura)
2. Usar juegos de roles para practicar cómo presentarse en diferentes escenarios (escuela, iglesia, presentaciones familiares).
3. Enseñarles que el "nerviosismo" es natural y puede convertirse en energía positiva para proyectar la voz con más intención.
4. Enséñales a moverse en pasos una vez sientan que los nervios pueden traicionarles. Respirar por boca en dirección al ombligo y dar varios pasos ayudará a canalizar la ansiedad.



5. Fomentar que visualicen una presentación exitosa antes de hablar o cantar, reforzando la confianza en sí mismos.
6. Incluir ejercicios de relajación, como estiramientos suaves y respiraciones profundas antes de hablar o cantar.
7. Celebrar cada intento y participación del niño, enfocándose en su progreso, no en la perfección.

Ejercicios Básicos de Pronunciación

1. **Trabalenguas sencillos / Ejemplo:**
"Tres tristes tigres tragan trigo en un trigal."
Repetir lentamente y luego más rápido, articulando cada palabra.
2. **Ejercicio de vocales prolongadas**
Pronunciar lentamente las vocales **A - E - I - O - U**, abriendo bien la boca (postura norte-sur) y proyectando la voz.
3. **Silabeo con voz clara**
Leer o repetir sílabas combinando consonantes con vocales (PA-PE-PI-PO-PU/ SA, SE SI, SO SU / TA-TE-TI-TO-TU, etc.).
4. **Ejercicio con lápiz**
Sostener un lápiz entre los dientes (como si fuera una sonrisa) y repetir frases claras. Esto fortalece músculos faciales y mejora articulación.
5. **Explosivos suaves**
Practicar sonidos **P, B, T, D, K, G** suavemente, pero con intención clara, proyectando cada uno hacia adelante y con impulso de aire en los labios.



6. Inflar mejillas y pasar aire de un lado a otro

Mejora el control del aire y ayuda a relajar músculos faciales.

7. Ejercicios con palabras rimadas

Jugar con palabras que rimen (pan, can, dan, ran) para reforzar ritmo, dicción y análisis.

8. Lectura con proyección

Leer en voz alta cuentos o frases cortas con intención, usando diferentes tonos de voz, expresiones faciales y emociones en la voz.

Ejercicios de Respiración

1. Respiren todos juntos, es divertido y no deben competir sino, uniformar entre sí la manera de respirar. Es terapéutico.

2. Iniciar el día con respiraciones profundas ayuda a oxigenar el cuerpo y relajar el sistema nervioso.

3. Practiquen juntos la respiración diafragmática: mano en el abdomen, inhalar por boca, exhalar lentamente por la boca sobre una consonante- s/m/n/r.

4. Usen juegos con globos o burbujas para hacerlo divertido mientras aprenden a controlar el aire. RECUERDEN NO LEVANTAR HOMBROS.

5. Soplen cornetas de aire (cumpleaños). Coloquen reto de sostener la corneta desde 1 segundo hasta 4-5 segundos en un solo sopleo.





Cuidado de la Voz



1. Las cuerdas vocales de los niños están en desarrollo, por eso es fundamental evitar gritar.
2. Hidratación constante: el agua es el mejor aliado para una voz saludable.
3. Eviten forzar la voz cuando están enfermos o resfriados. Es mejor callar.
4. Permitanles descansos entre prácticas.
5. Practicar la proyección de la voz con buena postura y control de aire, no con esfuerzo ni tensiones de entorno.
6. Evitar gritar: enséñales que su voz es un tesoro. Si quieren llamar a alguien, pueden usar señales o acercarse, o simplemente hablar fuerte en acción de bostezo.
7. Momentos de silencio: fomentar momentos tranquilos ayuda al descanso vocal y a la reflexión.
8. No duerman con flujos de aire de frente. Puede que los flujos de aire se originen desde abanicos o desde acondicionadores de aire.
9. No duerman con cabeza mojada. NUNCA
10. Luego de ejercicios que les hagan sudar, traten de no tomar nada escarchado. Se pueden deshidratar. NADA FRIO. Es preferible esperar a que el cuerpo baje temperaturas.

¡Celebren sus avances!

Cada pequeño logro debe ser reconocido con palabras de afirmación. Tener voz es un privilegio.



Profesora Omayra Martinez
avivavozcanta@gmail.com
www.avivavozcoaching.com

