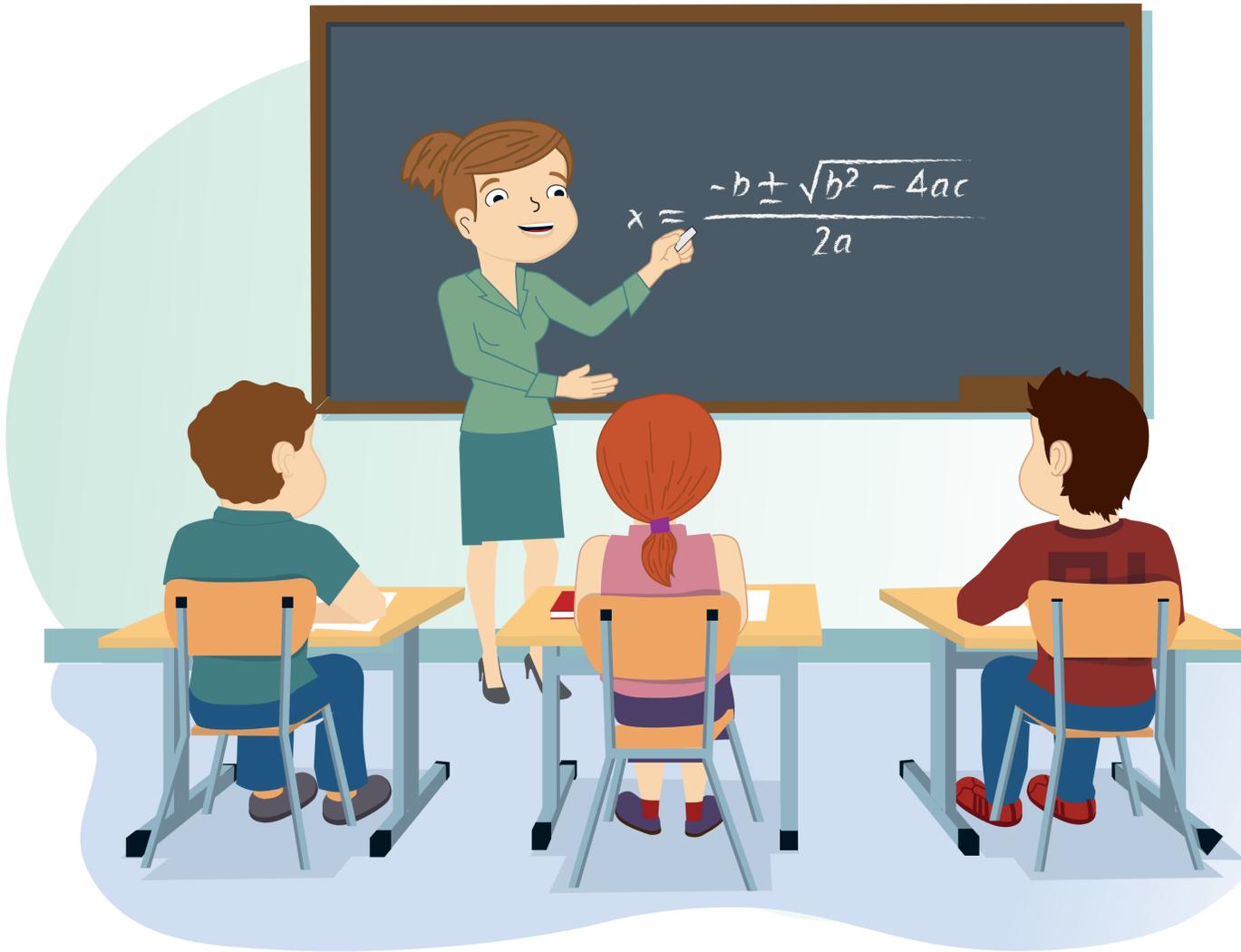


Personal docente



Mantén una buena **higiene postural**:

01. Alterna estar **sentado y de pie**
02. Cuando estés de pie, **camina** por el aula
03. Si tienes que estar de pie mucho rato, **alterna el peso de tu cuerpo** entre los dos pies
04. Sitúa alternativamente los pies en un **escalón o reposapiés**

Prevención de las **afonías**

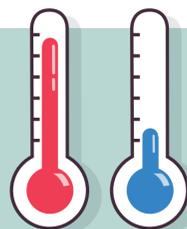
01

No fuerces la voz, **no grites**



02

Evita los **cambios bruscos** de temperatura



03

Intenta **alternar tareas** en las cuales no tengas que hablar, y pueda **descansar** tu voz



En el ámbito **psicosocial** actúa en tres niveles

Social

Busca ayuda, si es necesario, entre tus compañeros y responsables jerárquicos



Físico

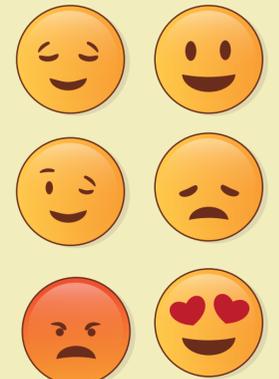
Realiza ejercicios de **relajación** junto con ejercicios de **respiración**



Psicológico

01

Fomenta capacidades positivas como la **autoestima**



02

Fórmate en el **control de emociones**