



ANTES DE CANTAR: ¡CHECKLIST PARA EL ÉXITO!



MAESTRA: CRISTAL ROMÁN



DESCANSAR BIEN

El día antes de la presentación y en lo posible la semana antes, descansa y duerme bien. Estira tu cuerpo y calienta la voz antes de ensayar. No ensayes demasiado, solo lo necesario para no fatigar tu voz.



HIDRATARSE

Toma agua antes, durante y después de la presentación.
Come liviano.



MEDICINAS NATURALES

Si tienes congestión o alergias poco tiempo antes de la presentación, puedes tomar té de jengibre, limón o manzanilla.



EVITAR GRITAR

No hables fuerte y cuida tu voz.
¡Usa tus resonadores!



MEMORIA

Apréndete la letra de la canción y las técnicas explicadas en clase para no forzar la voz.



RELAJARSE

Puedes meditar o realizar ejercicios de respiración para calmarte y eliminar tensiones antes de la presentación.
¡Sonríe para relajar los músculos de la cara!

