

SEMANA JACK

Del 13 al 18 de abril de 2026

¿Ya calentaste tu voz hoy?

El verdadero dominio de tu instrumento empieza por saber prepararlo y cuidarlo. Para celebrar esta **"Semana Jack"**, en **Jackstudios** hemos creado un combo esencial para tu voz: escanea el siguiente código QR para acceder a nuestra Rutina Guiada de calentamiento en video, y acompáñala con estos 10 tips de cuidado vocal, diseñados para blindar tu rendimiento y mantener impecable tu herramienta más valiosa: **tu voz**.

Rutina guiada de calentamiento:



SEMANA JACK

Del 13 al 18 de abril de 2026

Claves de Cuidado Vocal :

- ✓ **Sin mentol y sin efecto adormecedor:** El mentol reseca y cualquier componente que te "duerma" la garganta apaga tu alarma natural contra el daño. Si sientes irritación y vas a comprar caramelos para la garganta, busca exclusivamente pastillas que sean a base de glicerina o miel. Su función es simplemente crear una capa protectora que alivia la fricción, evitando que consumas fármacos que oculten una posible lesión.
- ✓ **Hidratación sistémica vs. superficial:** El agua que bebes en cabina no hidrata tus pliegues vocales; solo humedece tu boca para evitar ruidos de saliva (hidratación superficial). La verdadera lubricación es interna (sistémica): el agua viaja por tu torrente sanguíneo hasta los tejidos vocales, un proceso que tarda de 2 a 4 horas.
- ✓ **El bostezo como "reset" natural:** Bosteza profundamente y despacio entre tomas largas. Este acto reflejo baja la laringe de forma natural, eleva el paladar blando y libera la tensión acumulada en la garganta sin ningún esfuerzo adicional.

SEMANA JACK

Del 13 al 18 de abril de 2026

- ✓ **Domina tu retorno:** Si no escuchas tu propia voz al grabar, tu cerebro te obligará a gritar y te fatigarás. La solución no es perder la referencia, sino configurar un buen "retorno". Pide siempre que tu voz se escuche clara en tus audífonos y en equilibrio con la referencia, para que puedas proyectar tu voz sin forzar.
- ✓ **Masaje de mandíbula:** La tensión al hablar estrangula la laringe. Durante las pausas, masajea los músculos de la mandíbula y estira la lengua hacia afuera para liberar el paso del aire.
- ✓ **Cena ligera y temprana:** Evita el reflujo silencioso. Cenar[®] justo antes de dormir hace que los ácidos quemen tus pliegues vocales durante la noche, causando flema y ronquera al despertar.
- ✓ **Evita carraspear:** Carraspear golpea violentamente tus pliegues vocales. Si sientes mucosidad, traga saliva con fuerza o toma un sorbo de agua; es la forma segura de limpiar el tracto vocal.

SEMANA JACK

Del 13 al 18 de abril de 2026

- ✓ **Siesta vocal:** Susurrar es un esfuerzo muscular mayor que hablar normal. Si sientes fatiga, la única medicina es el silencio absoluto. El susurro lastima más de lo que ayuda.
- ✓ **Cuerpo relajado, interpretación eficiente:** La intensidad actoral no debe volverse tensión física. Mantén hombros y cuello relajados para que la emoción fluya desde el apoyo y no desde el apretar la garganta.
- ✓ **Lectura a la altura de los ojos:** No mires hacia abajo al leer el guion. Mantener la cabeza alineada con la columna ^o permite que el canal de aire esté abierto y el sonido salga sin obstáculos.

Cuidar tu voz es el mayor acto de respeto hacia tu arte. Esperamos que estas herramientas te den seguridad en la cabina y te acompañen en cada llamado.

