



## Voz y Día de la Música

● La voz humana es uno de los instrumentos más fascinantes y personales que existen. En este 22 de noviembre, Día de la Música, reflexionemos sobre su papel no solo como medio de expresión, sino también como vehículo melódico, cargado de emociones y matices únicos.

¿Por qué algunas voces son más melodiosas que otras? La respuesta está en una combinación de factores: desarrollo, ambiente y entrenamiento. Un niño o niña que crece rodeado de música y canto desarrolla un oído más afinado y, en consecuencia, una voz más melodiosa. Esto ocurre gracias a la exposición temprana a estímulos musicales que fomentan la imitación de melodías y tonalidades. Sin embargo, aunque la formación musical temprana juega un papel clave, no es un factor exclusivo.

El potencial vocal puede desarrollarse en cualquier etapa de la vida. La técnica vocal permite entrenar y perfeccionar habilidades como la extensión tonal (los rangos de notas que una persona puede alcanzar) y la tesitura (los rangos donde la voz se siente más cómoda).

Respiración, postura, intensidad y timbre son algunos de los aspectos trabajados en este proceso, demostrando que, aunque todos podemos can-

tar, con entrenamiento se pueden alcanzar niveles más altos de calidad y precisión.

La anatomía vocal influye en las características de la voz. Y el cuidado vocal es fundamental, no solo para cantantes, sino también para profesionales como actores, docentes y locutores. Algunas recomendaciones clave incluyen: evitar cambios bruscos de temperatura; no consumir alimentos ni bebidas deshidratantes en exceso, como alcohol o caféina; mantener una adecuada hidratación; realizar ejercicios de calentamiento y enfriamiento vocal antes y después de usar la voz de forma intensa; prevenir el reflujo gastroesofágico evitando cenas tardías y alimentos irritantes y no fumar, ya que afecta directamente la salud de las cuerdas vocales.

En este Día de la Música, celebremos no solo las melodías que disfrutamos, sino también la maravillosa capacidad de nuestra voz para ser parte de ellas. La voz, como instrumento único, conecta nuestra esencia humana con el arte de la música, recordándonos que siempre hay espacio para aprender, entrenar y disfrutar de su magia.

*Gonzalo Gallardo Martínez*  
Director de carrera de Fonoaudiología de UNAB-VM

## Apoyo UACH al Ironman

● La realización del Ironman 70.3 en Valdivia marcó un hito en la región, fueron más de dos mil competidores que participaron de esta actividad internacional y lograron posicionarse en el mapa deportivo mundial.

Nosotros, como Universidad Austral de Chile, colaboramos con la organización con la facilitación de nuestros espacios deportivos como lo fue el Centro Náutico e incentivamos la participación de estudiantes para formar parte del equipo de organización.

Miembros de la comunidad universitaria, estudiantes y funcionarios, participaron de la competencia. Asunto que nos llena de orgullo y nos incentiva a seguir trabajando, apoyando a la organización.

Es por esto, que queremos crear una alianza con el Ironman70.3 Valdivia, Guido Cornejo director ejecutivo del evento se mostró interesado en trabajar con nosotros y esperamos que así sea y que la UACH tenga una mayor participación en esta competencia de carácter internacional que eleva el deporte a una nueva categoría en nuestra región.

*Sergio Cabrera*  
Director Centro de Deportes y Recreación UACH

## Ideología y presupuesto

● En los últimos días, el debate sobre el presupuesto asignado a los programas "PAIG" y "Crece con Orgullo" ha generado una intensa discusión pública. Lamentablemente, el discurso predominante a favor de estos programas se ha fundamentado en argumentos ideológicos, relegando al silencio a quienes defienden la niñez y se preocupan por su bienestar, a pesar de las pruebas y evidencias sobre los daños que estas iniciativas pueden generar.

El mayor respaldo al programa PAIG radica en una postura ideológica que ignora la evidencia documentada en otros países sobre sus posibles consecuencias. Sin embargo, el objetivo principal de cualquier programa de acompañamiento debería ser el cuidado de la salud mental.

(...) Es fundamental promover una revisión profunda y sin sesgos de la formación y las políticas relacionadas dejando de lado intereses ideológicos. Si realmente queremos lo mejor para las próximas generaciones, debemos evitar tratarlas como sujetos de experimentación.

*Rodrigo Salinas Roja*  
Psicólogo  
rodrigo.salinas.roj@gmail.com

cartasaldirector@australvaldivia.cl