

Graba tu voz, **con calma.**

Esta guía es para grabar entre 30 y 60 minutos de tu voz, o más si puedes, y crear con esas grabaciones una voz profesional (por ejemplo, en ElevenLabs). Son 6 bloques de unos 10 minutos (unos 4 leyendo y el resto hablando sin leer), cerca de una hora en total: puedes hacer uno o dos por día. Con más horas la voz suele ser más fiel: si quieres, graba más sesiones otro día, sobre todo hablando sin leer. Es una referencia: cambia palabras para que suene a ti.

Antes de grabar

Dónde

Un cuarto silencioso con cosas blandas alrededor: cortinas, ropa, cojines, una cama. Evita baños, cocinas y cuartos vacíos (hacen eco). Apaga TV, ventilador y aire acondicionado.

Con qué

El celular sirve. Si tienes audífonos con micrófono, mejor. Pon el teléfono en modo avión para que nada interrumpa.

Distancia

El micrófono a un palmo de la boca, un poco de lado para que el aire no golpee. Siempre la misma distancia y el mismo lugar en todas las sesiones.

Tu voz

Habla como hablas siempre, sin actuar ni forzar. Ten agua a la mano. Si te cansas, para: es mejor grabar en varios días que forzar la voz.

Si te equivocas

Haz una pausa corta y repite la frase. No borres ni empieces de nuevo. No hace falta editar nada.

Formato

Graba con la grabadora del teléfono o de la computadora, no con audios de WhatsApp (los comprime y bajan la calidad). Nombra cada archivo: bloque-1, bloque-2... y guárdalos en dos lugares, por ejemplo el celular y Google Drive.

Con qué grabar

iPhone

App «Notas de voz». En Ajustes → Apps → Notas de voz → Calidad de audio, elige «Sin pérdida».

Android

App «Grabadora» del teléfono. Si tiene ajustes de calidad, elige la más alta.

Computadora

Mac: QuickTime → Archivo → Nueva grabación de audio (calidad máxima). Windows: «Grabadora de sonido». Con audífonos con micrófono suena mejor.

En resumen: mismo lugar, misma distancia, mismo volumen, voz natural, sin WhatsApp, un archivo por bloque y respaldo en dos lugares. Las grabaciones son tu voz: con ellas se puede crear tu voz también más adelante.

Bloque 1 • Narración tranquila

Lee con calma, como si le contaras algo a alguien de confianza.

1. El sábado temprano, Rosario salió a caminar por el parque del barrio. El aire estaba fresco y olía a pan recién horneado. En la esquina, el señor Jorge acomodaba su carrito de jugos: naranja, piña, fresa y maracuyá. Rosario pidió uno de papaya con un poco de miel, y se quedó conversando un rato con él.
2. Jorge le contó que su nieta, Ximena, empezaba la universidad en marzo. Quería estudiar arquitectura, aunque también le gustaba la música y la fotografía. «Esa chica dibuja desde los tres años», dijo orgulloso, «llenaba las paredes de casas, puentes y ríos».
3. Más adelante, un grupo de niños jugaba con una pelota roja. Un perro marrón corría detrás de ellos, feliz, sin entender las reglas del juego. Rosario se sentó en una banca bajo un árbol enorme y miró las nubes moverse despacio sobre los techos.
4. Al volver a casa, pasó por el mercado. Compró maíz, zanahorias, cebolla, ajos, un kilo de arroz y un pollo para el almuerzo del domingo. La vendedora, una señora muy amable, le regaló un ramito de culantro y le preguntó por su familia.
5. Ya en la cocina, Rosario puso la radio, lavó las verduras y empezó a cocinar. Afuera, el cielo se llenaba de un color naranja muy suave. Fue un día sencillo, pero de esos que se recuerdan con cariño.

Al terminar: cuenta con tus palabras, sin leer, cómo fue un sábado tuyo que recuerdes con cariño (unos 5 minutos).

Bloque 2 • Conversación de todos los días

Frases cortas. Haz una pausa de un segundo entre una y otra.

1. Hola, buenos días. ¿Cómo amaneciste? • Buenas tardes, ¿qué tal todo? • Buenas noches, que descanses.
2. Sí, claro. • No, gracias. • Un momento, por favor. • ¿Me puedes ayudar? • ¿Dónde está el baño?
3. ¿Ya comiste? • Tengo hambre. • Tengo sed. • ¿Me pasas el agua, por favor? • Está muy rico, gracias.
4. Me duele un poco la cabeza. • Hoy me siento mejor. • Necesito descansar un rato. • Necesito mis lentes.
5. ¿A qué hora vienes? • Avísame cuando llegues. • Te espero en la puerta. • ¿Dejaste las llaves en la mesa?

6. Disculpa, no te escuché bien. · ¿Puedes repetirlo más despacio? · Ahora sí entendí. · No te preocupes, no pasa nada.
7. Te quiero mucho. · Gracias por estar aquí. · Me alegra muchísimo verte. · Cuídate mucho, ¿ya?
8. ¿Quién llamó? · Dile que lo llamo más tarde. · Pásame el teléfono, por favor. · Ya voy, ya voy.

Al terminar: saluda y conversa como si llegara alguien de tu familia a tu casa (unos 5 minutos).

Bloque 3 • Números, fechas y compras

Lee los números completos, como los dirías en voz alta.

1. Son doce con cincuenta. · Aquí tiene veinte, quédese con el cambio. · ¿Cuánto cuesta el kilo? · Me da dos kilos y medio, por favor.
2. Mi número es nueve, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno. · El código es cero, cero, cuatro, siete.
3. La cita es el veinticinco de diciembre, a las once y media de la mañana. · Nos vemos el lunes tres de marzo a las cuatro de la tarde.
4. Vivo en la calle Los Olivos, número trescientos cuarenta y ocho, segundo piso. · El departamento es el ciento cinco.
5. Tengo cincuenta y siete años. · Mi hermana nació en mil novecientos setenta y nueve. · Faltan quince días para mi cumpleaños.
6. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez. · Once, doce, trece, catorce, quince, veinte, treinta, cien, mil.
7. Es el primero, el segundo, el tercero de la fila. · La mitad, un cuarto, el diez por ciento, el doble.

Al terminar: cuenta qué compras en una semana normal y cuánto cuesta más o menos cada cosa (unos 5 minutos).

Bloque 4 • Emociones y tonos

Di cada frase como la dirías de verdad, con tu volumen de siempre, sin exagerar ni gritar.

1. Alegría: ¡Qué buena noticia! ¡No lo puedo creer, me encanta! · ¡Llegaste, qué alegría verte!
2. Sorpresa: ¿En serio? ¿Cuándo pasó eso? · ¡No me digas! ¿Y ahora qué van a hacer?
3. Cariño: Mi amor, ven, siéntate a mi lado. · Gracias, de verdad, eres lo máximo.
4. Duda: Mmm... no sé, déjame pensarlo. · ¿Será? No sé si sea buena idea. · A lo mejor sí, a lo mejor no.

5. Firmeza: No, así no. Por favor, escúchame. · Esto es importante, necesito que me prestes atención.
6. Calma: Tranquilo, respira. Todo va a salir bien. · Ya pasó, ya pasó. Estoy aquí.
7. Humor: ¡Ay, qué chistoso eres! · Ya, ya, no me hagas reír que me duele la barriga.
8. Pregunta y respuesta: ¿Vienes mañana? Sí, temprano. · ¿Te gustó? ¡Muchísimo! · ¿Todo bien? Más o menos.

Al terminar: cuenta una anécdota graciosa o emocionante de tu vida, con todos sus tonos (unos 5 minutos).

Bloque 5 • Lectura informativa

Lee como si explicarás algo a alguien interesado.

1. El colibrí es una de las aves más pequeñas del mundo. Puede mover sus alas más de cincuenta veces por segundo y volar hacia atrás, algo que casi ninguna otra ave logra. Para tener energía, visita cientos de flores al día.
2. El café llegó a América hace casi trescientos años. Hoy se cultiva en zonas de clima templado, entre los mil y los dos mil metros de altura. Desde que se cosecha hasta que llega a la taza, pasa por muchas manos: quien lo siembra, quien lo recoge, quien lo tuesta y quien lo prepara.
3. Para cuidar una planta en casa, conviene regarla cuando la tierra está seca al tacto, ponerla cerca de una ventana con luz y girar la maceta de vez en cuando, para que crezca derecha. Si las hojas se ponen amarillas, quizá recibe demasiada agua.
4. Las ciudades cambian con los años. Donde antes había chacras y caminos de tierra, hoy hay pistas, edificios y parques. Pero muchas costumbres siguen igual: el pan de la mañana, el saludo al vecino y la conversación de la tarde.

Al terminar: explica cómo se prepara tu comida favorita, paso a paso (unos 5 minutos).

Bloque 6 • Habla libre

Sin leer. Habla de lo que quieras; estas preguntas son solo para empezar.

1. ¿Dónde naciste y cómo era la casa de tu infancia?
2. ¿Qué te gusta hacer un domingo cualquiera?
3. ¿Cuál ha sido el mejor viaje de tu vida? ¿Qué recuerdas de él?
4. ¿Qué consejo le darías a alguien más joven?
5. ¿Qué canción, película o libro te acompaña desde hace años, y por qué?

6. ¿Cómo saludas, cómo te despides y qué frases dices siempre? (Las de cariño, las de broma, las de todos los días.)

Este bloque es el más valioso: guarda tu forma real de hablar. Habla unos 10 minutos y no importa equivocarse.

Tocavox es una ayuda para comunicarse; no es un dispositivo médico ni reemplaza la orientación de tu equipo de salud. Si te indicaron reposo de voz, sigue esa indicación. Las recomendaciones de grabación siguen las buenas prácticas publicadas por ElevenLabs para voces profesionales. Tocavox es un proyecto social de [luxIA.us](https://luxia.us) · tocavox@luxia.us · tocavox.com/tu-voz