

PAUSAS SALUDABLES

Cuida tu cuerpo, cuida la vida.





Cómo cuidar tus ojos

Estos ejercicios ayudarán a fortalecer los músculos de tus ojos. Mantén la cabeza recta mientras los realizas.

Parpadea varias veces hasta que los ojos lleguen a estar húmedos.



Frota ambas manos entre sí para calentarlas y luego colócalas sobre tus ojos cerrados.

Repite este ejercicio 3 veces.

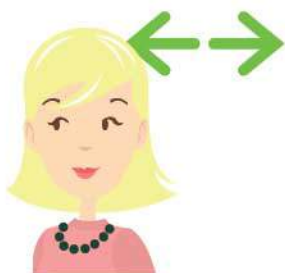


ojos

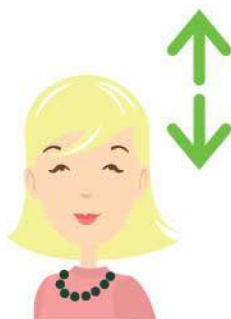


Manteniendo la cabeza recta y evitando moverla, cubre tus ojos con tus manos. Sin hacer presión y manteniendo los ojos abiertos, realiza el siguiente procedimiento:

Repite cada ejercicio 3 veces.



Mira hacia el lado derecho durante 6 segundos y regresa al centro, **después hacia el lado izquierdo** durante el mismo tiempo y vuelve a regresar al centro.



Mira hacia arriba, sostén 6 segundos y regresa al centro, **luego mira hacia abajo**, sostén durante el mismo tiempo y regresa al centro.



Realiza movimientos circulares con los ojos, primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego 2 hacia la izquierda.



Retira las manos de tus ojos, mira hacia el frente y acerca el dedo índice hacia tu nariz y después aléjalo en diferentes direcciones, observa fijamente la punta del dedo mientras realizas los movimientos durante 10 segundos.