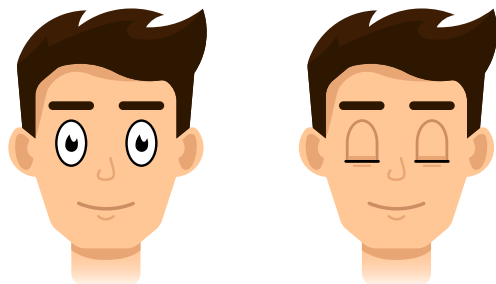


# PAUSAS ACTIVAS OCULARES

¡Es hora de descansar tus ojos!

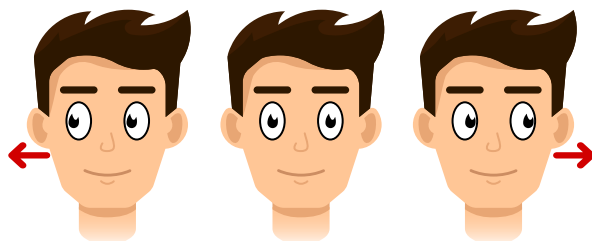
Apaga tu monitor.

1



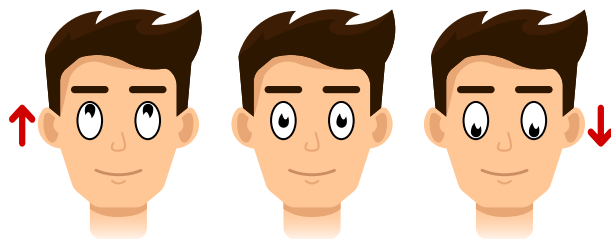
Parpadea 15 veces suave y lentamente. Esto facilitará la lubricación de los ojos.

2



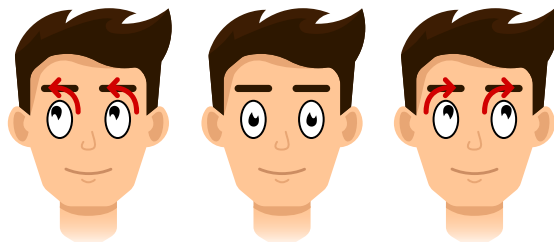
Con los ojos cerrados, mueve los ojos hacia la derecha, mantén esta posición por 5 segundos, descansa y realiza el mismo movimiento hacia la izquierda.

3



Con los ojos cerrados, mueve los ojos hacia arriba y mantén esta posición por 5 segundos, descansa y realiza el mismo movimiento hacia abajo.

4



Con los ojos cerrados, realiza 2 movimientos circulares hacia la derecha, descansa y realiza los mismos movimientos hacia la izquierda. Hazlo 3 veces.

“Realiza los ejercicios cada hora”.