

PAUSAS SALUDABLES PARA CUIDAR TUS OJOS

IMPORTANTE: Los ejercicios te ayudarán a fortalecer los músculos de tus ojos. Siempre mantén la cabeza recta mientras los realizas.

1



Realiza movimientos oculares hacia la derecha durante 6 segundos y regresa al centro, después hacia el lado izquierdo durante el mismo tiempo y vuelve al centro.

Repite cada ejercicio 3 veces

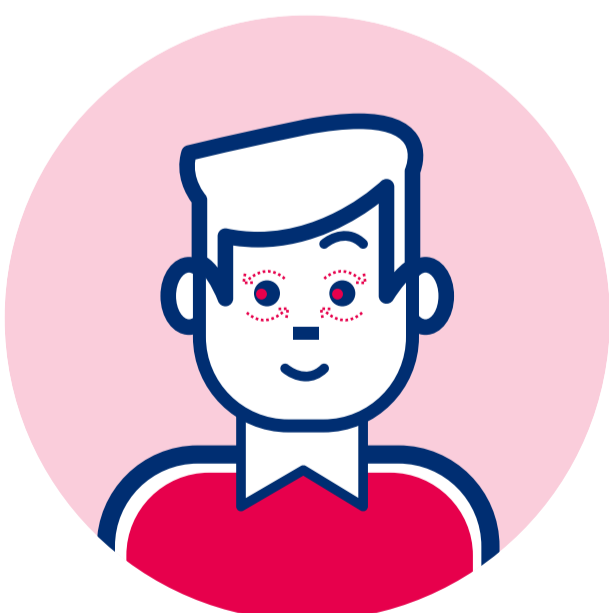
2



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

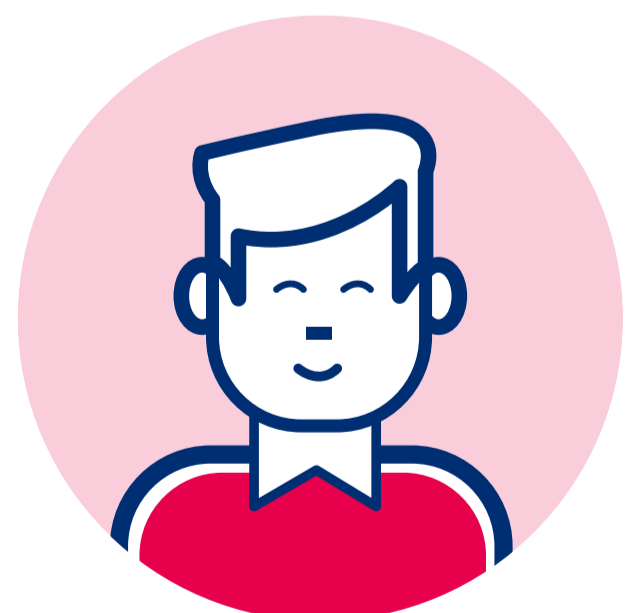
Repite cada ejercicio 3 veces

3



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

4



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

COMPARTELO CON TUS COMPAÑEROS

legis Gestion Humana.com