

CUIDA TUS OJOS...

1. **Parpadea continuamente** hasta que tus ojos estén húmedos.
2. **Frota tus manos entre si**, para calentarlas y luego colócalas en tus párpados cerrados. **REPITE 3 VECES**

Mantén la cabeza recta cubre tus ojos con tus manos, deja los ojos abiertos y realiza los siguientes ejercicios:

3. **Mira al lado derecho** 6 segundo vuelve la mirada al centro.
Mira al lado izquierdo 6 segundos.
4. **Mira hacia arriba** 6 segundo vuelve la mirada al centro.
Mira hacia abajo 6 segundos.
5. **Realiza movimientos circulares** hacia la derecha y luego a la izquierda.
6. **Retira las manos de tus ojos** y mira hacia el frente.
Acerca tu dedo índice hacia tu nariz y aléjalo en diferentes direcciones, siempre observando la punta del dedo.

