

Pausas activas para **OJOS SALUDABLES**

¡Protege tus ojos con pausas cortas!

1

Parpadeo rápido

Parpadea rápido durante 10 segundos para hidratar los ojos.



2

Movimiento ocular

Mira en diferentes direcciones para relajar los músculos.



3

Enfoque lejano

Cada 20 minutos, mira algo distante durante 20 segundos.



4

Masaje ocular

Con los ojos cerrados, haz suaves masajes en los párpados.



!Cuida tus ojos! Más consejos en: **legis** **Gestion Humana.com**