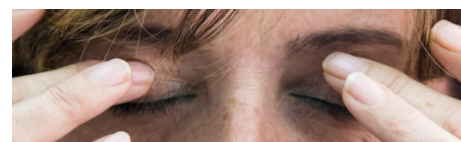
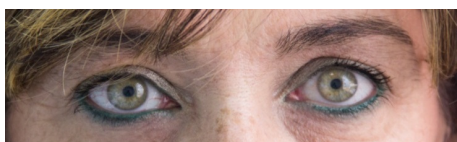
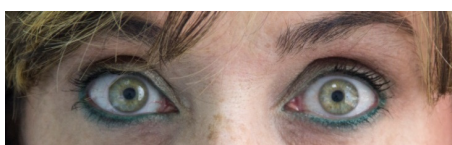
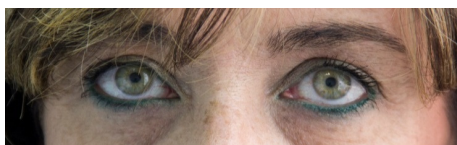


# EJERCITA TU VISTA

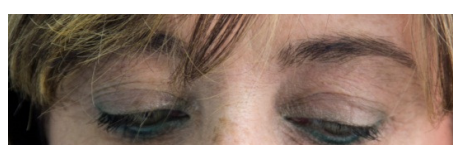
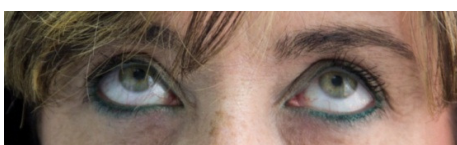
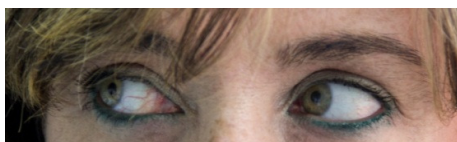
LOGO



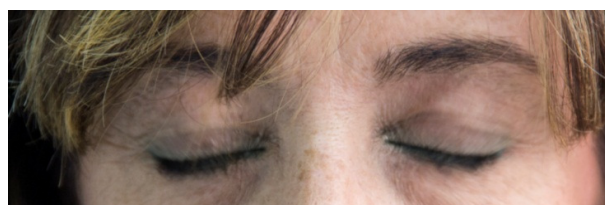
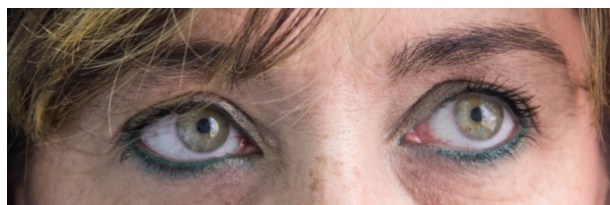
**Mira lejos al horizonte  
y súbitamente mira  
cerca**

**Abrid los ojos tanto  
como se pueda y luego  
cerradlos fuertemente**

**Tapar los ojos y frotarlos  
suavemente**



**Sentado, mire al frente y sin mover la  
cabeza, desvíe la mirada todo lo posible  
hacia la izquierda y a la derecha.  
Luego arriba y abajo**



**Dirigir la mirada al infinito  
(para los ojos esto equivale a  
una distancia superior a 6m)  
Los músculos oculares  
se relajan**

**Haga pausas breves  
y parpadee**

