

# PAUSAS ACTIVAS OJOS

Andrea Calderón Rico  
Terapeuta Respiratoria  
Especialista en prevención de riesgos





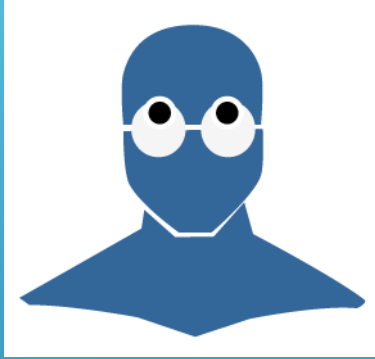
# OBJETIVO

- ✓ Promover hábitos de vida saludable.
- ✓ Ejercitar la musculatura que se encarga de los movimientos oculares que intervienen en la lectura, escritura, conducción, etc...
- ✓! Si tus ojos son buenos, todo tu cuerpo tendrá luz



Los pequeños descansos (de 5 a 10 minutos) y cambios de rutina o postura (por ejemplo cada 45 minutos) favorecen la distensión física y mental, disminuyen la fatiga visual, evitan irritaciones y aumentan la capacidad de trabajo.





Con la espalda totalmente apoyada en el espaldar de la silla, el cuello en posición neutra, lleva los ojos de arriba abajo.

....Repítelo 10 veces....



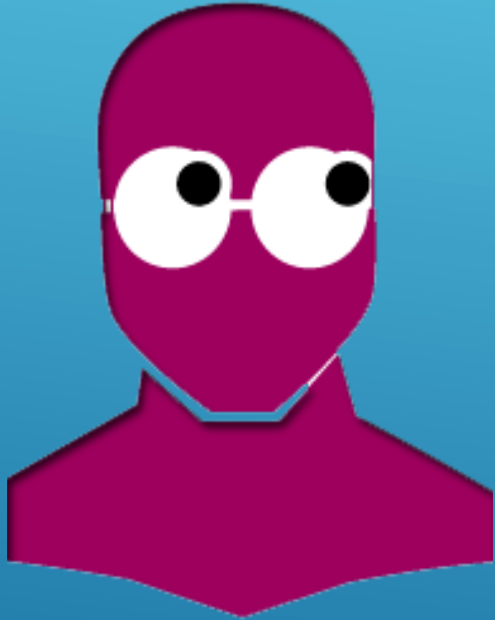


✓ Sin mover la cabeza lleva los ojos de izquierda a derecha.

Luego cierra los ojos

....Repítalo 10 veces....





Mueve los ojos en forma circular, llévalos hacia arriba, a la derecha, abajo y la izquierda sin mover la cabeza, realizando el círculo lo más amplio posible. Luego cambia de sentido

....Repítelo 10 veces....





Cierra los ojos, cubre los ojos con las manos, para que descanse del estímulo de luz, mantén durante 1 minuto y abre los ojos

....Repítelo 10 veces....



# GRACIAS

TU BIENESTAR ES IMPORTANTE PARA EL COLEGIO  
LAUSANA



Andrea Calderón Rico. TR. Especialista en prevención de riesgos laborales