

Educación Visual en Todo



28



La visión es el sentido en el que se apoya el 90% de nuestra actividad cotidiana.

ASOLEO

22

Incorporar sencillas prácticas diarias nos permite un descanso profundo a la retina,



obtener mayor tolerancia a la luz intensa, tonificar y mejorar la circulación sanguínea en la zona ocular.



18

PARPADEO. Para ayudar a mantener la lubricación de los ojos, parpadea con frecuencia.

16

Cambia el plano visual cada 15 minutos o menos, saca la vista de la pantalla y enfoca un punto distante a 6 metros o más para relajar el mecanismo focal de cerca.

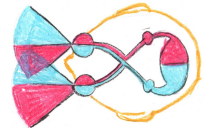
PALMEO

14

ASOLEADO. De cara al sol suave, con los ojos cerrados, mueve lentamente la cabeza de un lado a otro, de 1 a 5 minutos diarios en verano, 5 a 15 minutos diarios en invierno.

13

PALMEO. Frota tus manos, calentando las palmas. Levemente ahuecadas, cubre con ellas tus ojos cerrados. El talón de las manos se apoya suavemente sobre los pómulos, la frente descansa sobre los dedos, evitando ejercer cualquier presión sobre los globos oculares. Siéntate con los codos apoyados sobre una mesa o un almohadón y con una respiración relajada descansa de 1 a 5 minutos, visualizando un paisaje agradable o, simplemente, en la oscuridad generada. Frente a la computadora, realízalos más cortos pero más frecuentes, de 5 a 10 segundos cada vez, "palmeo express" :-)



12

De vez en cuando dale un día completo de descanso a tus ojos, ¡vacaciones para los ojos!

10

La excesiva cantidad de tiempo que se pasa en espacios interiores y en actividades que implican una «visión de cerca», especialmente delante de pantallas, está provocando que un mayor número de personas padezcan miopía, sequedad ocular y diversos problemas asociados.

8

Reaprender a ver naturalmente tiene una profunda influencia en cómo percibimos y cómo interactuamos en el mundo.

6

De una forma agradable y lúdica podemos encontrar el poder y el placer de la visión. La excesiva cantidad de tiempo que se pasa en espacios interiores y en actividades que implican una «visión de cerca», especialmente delante de pantallas, está provocando que un mayor número de personas padezcan miopía, sequedad ocular y diversos problemas asociados.



asolea-vision.org