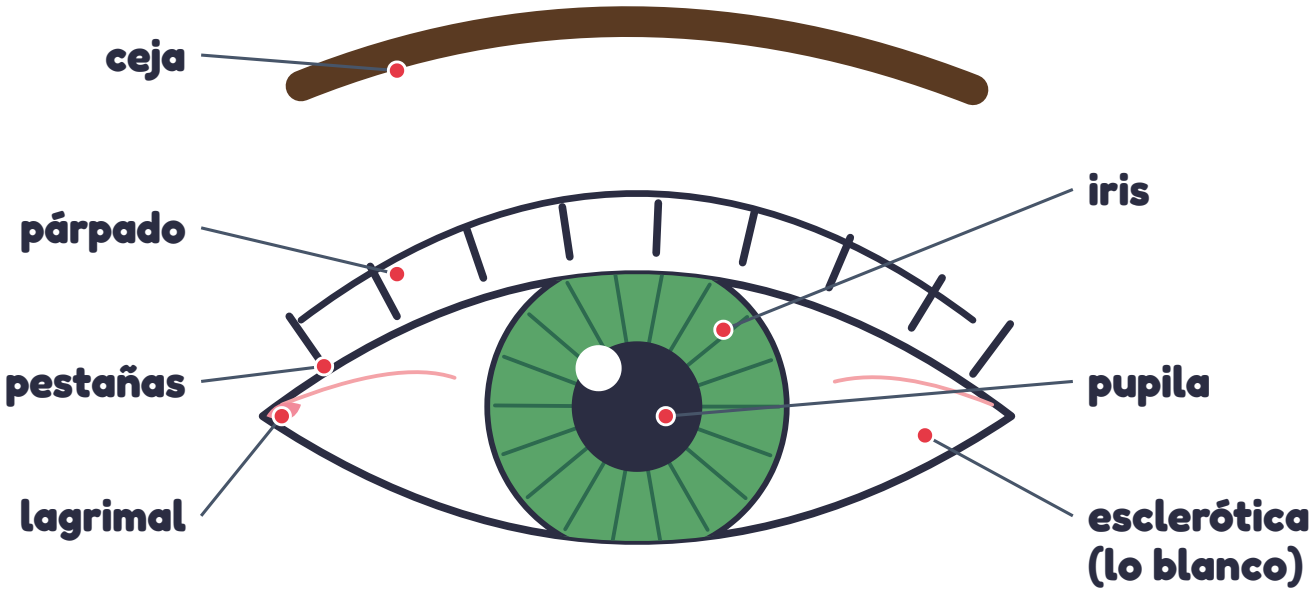
Partes del ojo

Conoce tu ojo y aprende a cuidarlo



Cómo cuidar tus ojos

1. Descansa la vista cada 20 minutos de pantalla mirando a lo lejos.
2. Lee con buena luz y con el libro a la distancia de tu brazo.
3. Usa gorra o lentes de sol en los días de mucho sol.
4. No te talles los ojos con las manos sucias.
5. Come zanahoria, espinaca y verduras de muchos colores.
6. Si ves borroso o te duele la cabeza, avisa a un adulto.

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula