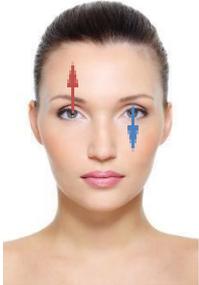
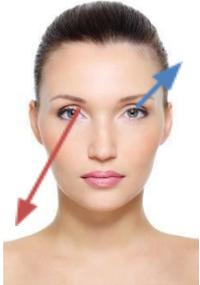


EJERCICIOS DE DIRECCION PARA MEJORAR LA VISTA

Terapia de dirección

Para realizar el ejercicio deberá hacerlo enfrente de un espejo si es posible para corregir su postura si es necesario,

<p>1. Mirar 10 veces hacia la oreja derecha y luego hacia la oreja izquierda,</p>	<p>2. Mirara 10 veces hacia las mejillas y luego hacia las cejas</p>	<p>3. Mirara 10 veces hacia la esquina superior derecha y luego hacia la esquina inferior izquierda</p>	<p>4. Mirara 10 veces hacia la esquina superior izquierda y luego hacia la esquina inferior derecha</p>
			
<p>5. Mirar en circulo comenzando hacia tu derecha y luego comenzando hacia tu izquierda</p>	<p>6. Mirar 10 veces hacia tu derecha haciendo el símbolo del infinito y luego a la izquierda realizando el mismo símbolo</p>	<p>7. Mirar 10 veces tu pulgar con el brazo estirado y ve acercándolo hasta tu nariz sin perder el enfoque de tu uña.</p>	<p>6. Mirar 10 veces tu pulgar con el brazo extendido y lo que hay en el fondo</p>
