

- 1. No te acerques a libros o pantallas, 30cm al menos**
- 2. Cada 30 min de estudio, relaja 5 minutos la vista**
- 3. Una vez al año haz un examen visual.**
- 4. Limita el uso de Tablet y ordenadores.**
- 5. La alimentación es esencial para una buena vista.**
- 6. No coger el lápiz o el bolígrafo por la punta.**
- 7. Cuando hay mucho sol... gafas ...**