

Proporcionado por

**Navigate**

# Descanse sus ojos

## **Configure una alarma**

Si pierde la noción del tiempo con facilidad, configure una alarma para tomar descansos digitales.

## **Busque un punto focal**

Localice un objeto que esté aproximadamente a 20 pies de distancia y utilícelo como punto focal.

## **Cante un tema musical**

Cante mentalmente el Cumpleaños feliz, que le llevará unos 20 segundos recitar.

Su actividad de bienestar

## **Desafío 20-20-20**

Cada 20 minutos mire a 20 pies de distancia durante 20 segundos y permita que sus ojos se vuelvan a enfocar.



Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.