



## Hoja blanca con textos negros

(Imprime esta hoja para los ejercicios)

20 Palabras y versos que expresan dichas y alegrías para compartir entre amigos.

18 Este día que ya empieza. Te felicito y te lleno de paz. Este lindo y precioso día. Que cumplas un año más.

16 Lo mas lindo es que cada año celebramos sin parar. Y siempre tú cumpleaños Será muy especial.

14 No te desanimes con los obstáculos. Mira delante y triunfarás, Porque eres una buena persona, Y yo se que siempre lo serás.

12 Cuando estés triste nunca te olvides De un amigo que te apoyará En las buenas y en las malas Y nunca te dejará.

10 Siente junto a ti mi apoyo Vamos unidos hasta el final Que Dios te bendiga y te guarde Y que cumplas muchos años más.

9 Un amigo es como un hermano en tiempo de angustia, alguien en quien podemos buscar apoyo

8 Existen personas en nuestras vidas que nos hacen felices por la simple casualidad de haberse cruzado en nuestro camino.

7 Algunas recorren el camino a nuestro lado, viendo muchas lunas pasar, mas otras apenas vemos entre un paso y otro.

6 Tal vez cada hoja de un árbol caracteriza uno de nuestros amigos. El primero que nace del brote es nuestro amigo papá y nuestra amiga mamá, que nos muestra lo que es la vida.

5 Después vienen los amigos hermanos, con quienes dividimos nuestro espacio para que puedan florecer como nosotros. Pasamos a conocer a toda la familia de hojas a quienes respetamos y deseamos el bien.

4.5 Mas el destino nos presenta a otros amigos, los cuales no sabíamos que irían a cruzarse en nuestro camino. A muchos de ellos los denominamos amigos del alma, de corazón. Son sinceros, son verdaderos.

4 Y a veces uno de esos amigos del alma estalla en nuestro corazón y entonces es llamado un amigo enamorado. Ese da brillo a nuestros ojos, música a nuestros labios, saltos a nuestros pies.

## Cómo medir tu mejora visual

- 1 Quítate los lentes o lentillas
- 2 Identifica el párrafo con la letra más pequeña que te resulte fácil leer a una distancia de 30 cm aprox.
- 3 Tapa tu ojo derecho con una mano y con el ojo izquierdo mira cuál párrafo te resulta fácil leer a una distancia de 30 cm aprox. y márcalo.
- 4 Tapa tu ojo izquierdo con una mano y con el ojo derecho mira cuál párrafo te resulta fácil leer a una distancia de 30 cm aprox. y márcalo.
- 5 Ahora con ambos ojos, mira el párrafo más cómodo de leer por un tiempo de 30 segundos.
- 6 Después, mira el párrafo siguiente con letras más pequeñas pero sin intentar leer, solo nota los espacios en blanco.
- 7 Ahora vuelve al párrafo anterior que parecerá más claro y seguidamente intenta leer el siguiente párrafo.
- 8 Si aún no puedes leer el siguiente párrafo con letras más pequeñas, haz sunning y palmeo por unos 5 minutos.
- 9 Repite los pasos 5, 6 y 7 disminuyendo un párrafo cada vez.
- 10 Revisa de nuevo hasta qué párrafo puedes leer con facilidad.

Nota: También puedes hacer este ejercicio usando el ojo débil.

*Hoja tamaño A4*