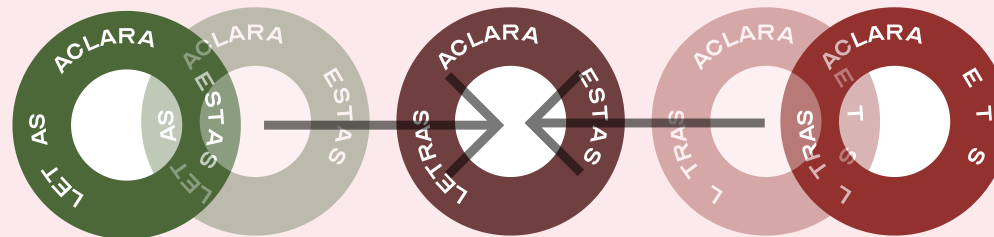




¿Cómo realizar este ejercicio con las tarjetas salvavidas?

- Este PDF ha sido elaborado para poder imprimir las tarjetas o bien, poder realizar los ejercicios desde la pantalla de un ordenador. Además de incluir la versión estándar (verde y rojo 'Aclare estas letras'), hemos querido añadir alguna variación más para hacer de este ejercicio visual algo más atractivo y motivante.
- Nos situaremos delante de la tarjeta salvavidas (generalmente entre 40 cm y 60 cm, dependiendo del tamaño del impreso) y al inicio, con la ayuda de la punta de un lápiz entre nuestros ojos, intentaremos fusionar los dos círculos inferiores en uno solo.
 - Agarramos un lápiz o un palillo largo con la punta hacia arriba y lo situamos delante de la tarjeta salvavidas entre los dos círculos, rojo y verde, que aparecen en la parte inferior de la tarjeta.
 - Fijamos la mirada en la punta del lápiz o del palillo y la mantenemos fija en ese punto.
 - Al acercar el lápiz o el palillo hacia nuestra nariz, los dos círculos inferiores se irán separando y en un momento dado, veremos 4 círculos.
 - El objetivo ahora será el de unir los dos círculos interiores en uno solo. Una vez, tengamos los dos círculos fusionados, tendremos 3 círculos (en vez de 4), los dos originales en los laterales y un tercer círculo entre los dos primeros, que será el círculo fusionado, en el que nos fijaremos. Este círculo lo veremos más nítidamente y tendremos la percepción de profundidad.



¿Cómo realizar este ejercicio con las tarjetas salvavidas?

Seremos conscientes de que hemos realizado el ejercicio correctamente cuando:



- En cada uno de los círculos aparece la frase: 'ACLARA ESTAS LETRAS'. En el par de círculos inferior, la frase aparece entera, con todas las letras, mientras que a medida que avanzamos hacia arriba, vemos como algunas de las letras van desapareciendo, siempre distintas a cada pareja del par.
- De esta forma, cuando veamos la frase completa en líneas superiores, sabremos que estamos fusionando las dos imágenes.
- Hay que ser pacientes y no desesperarnos si no conseguimos verlo a la primera, es un proceso que toma su tiempo y cada persona y cada caso es distinto, por lo que unos lo verán antes que otros, pero eso no debe preocuparnos. Lo importante, es seguir intentándolo y no perder la motivación.

Recomendamos que tu optometrista de confianza, sea quien valore si estos ejercicios visuales son aptos para ti o para tu familia, antes de poder realizarlos.



