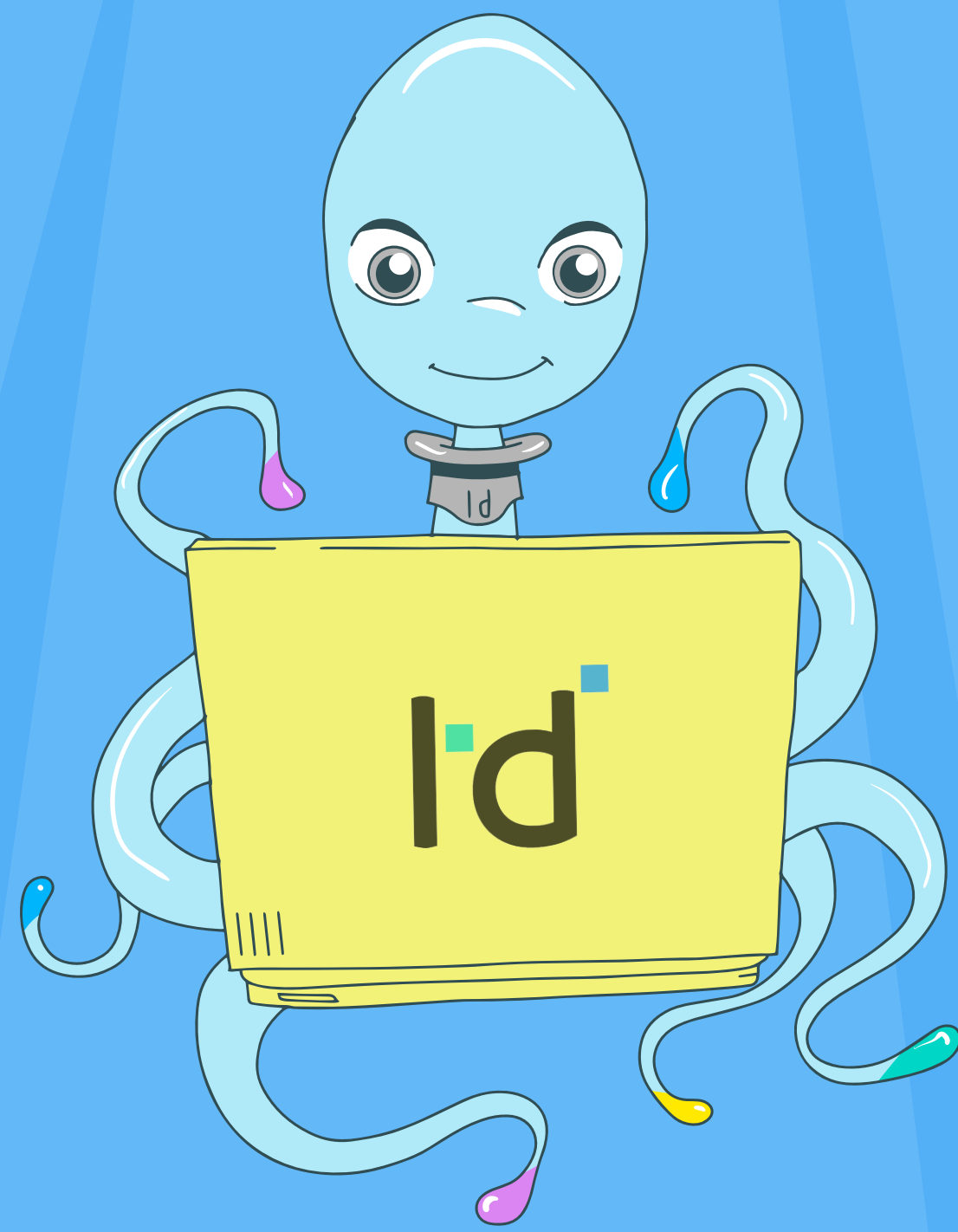


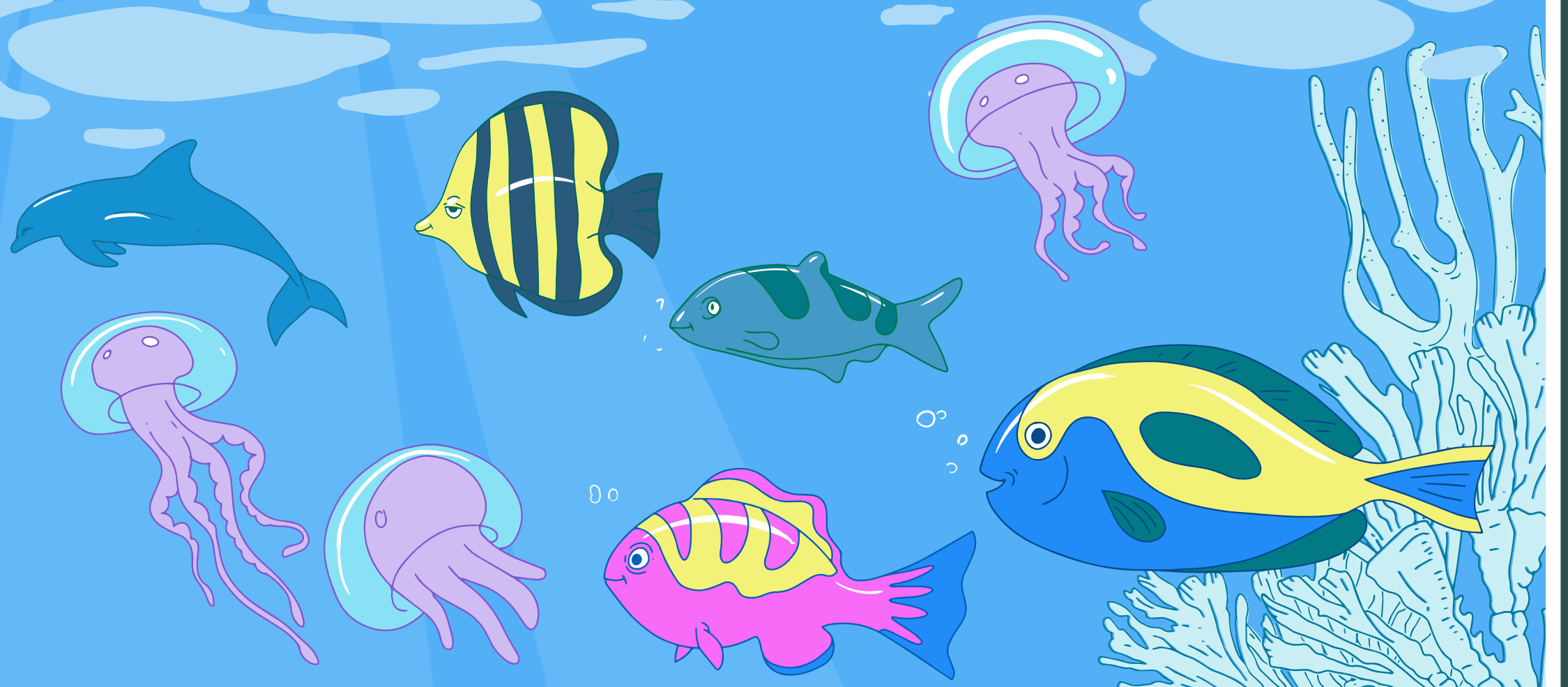
# AIDA SE CUIDA

CUÁNTO TIEMPO PUEDO PASAR FRENTE A PANTALLAS

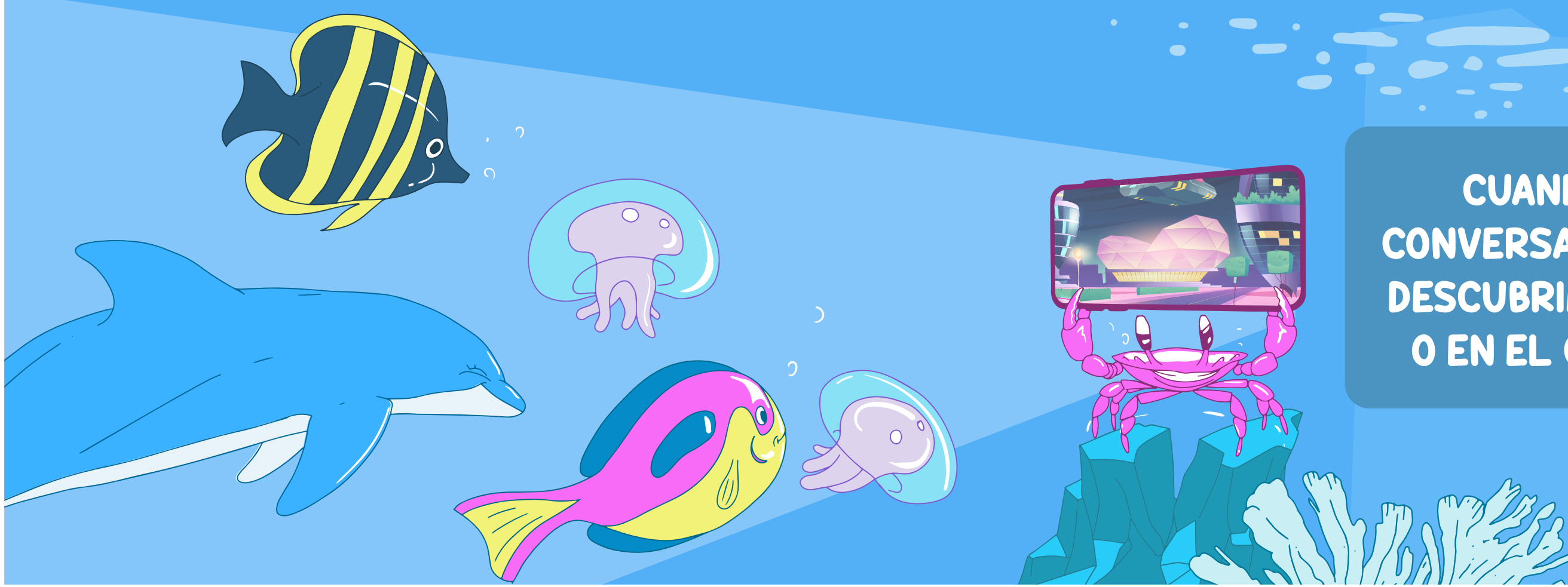


ME ENCANTA HACER COSAS EN EL COMPUTADOR. PERO TAMBIÉN ME GUSTA LEER, SALIR A NADAR Y ESTAR CON MIS AMIGAS Y AMIGOS.

SOMOS COMO 15 EN EL CORAL: PULPITOS, PECES, JAIBAS, UN DELFÍN Y MEDUSAS.



CUANDO NOS JUNTAMOS A CONVERSAR SOBRE LAS COSAS QUE DESCUBRIMOS EN EL COMPUTADOR O EN EL CELULAR DE MI MAMÁ,...



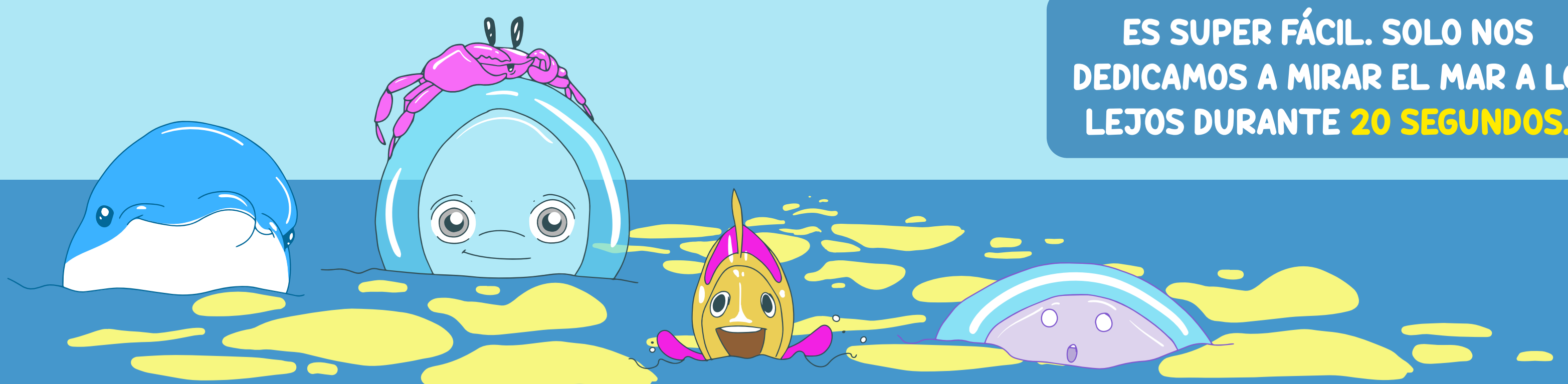
TENEMOS UN PLAN PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS, PORQUE A VECES NO NOS DAMOS CUENTA COMO PASA EL TIEMPO.



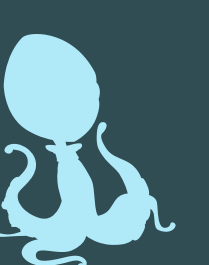
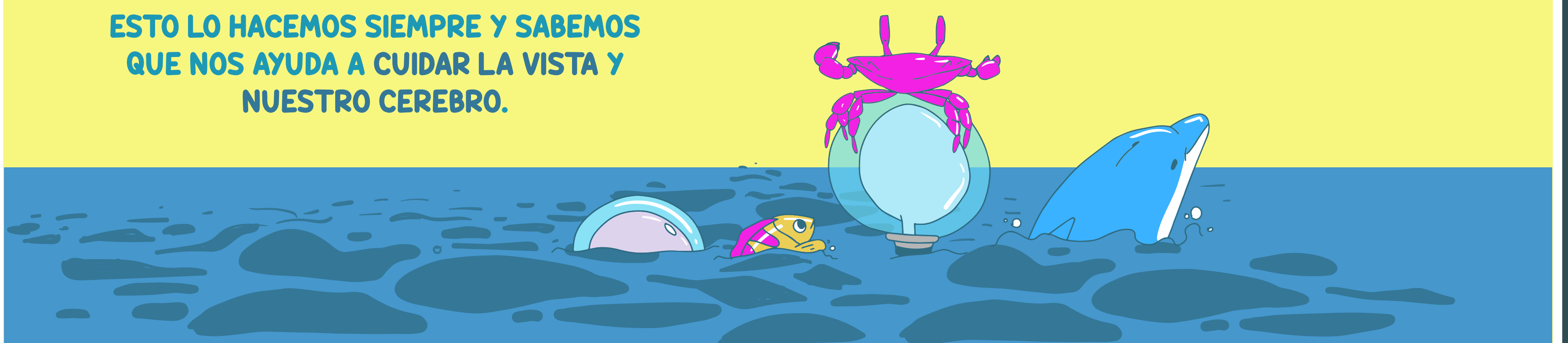
TENEMOS UNA ALARMA QUE NOS AVISA QUE CADA 20 MINUTOS DEBEMOS DESCANSAR LOS OJOS.



ES SUPER FÁCIL. SOLO NOS DEDICAMOS A MIRAR EL MAR A LO LEJOS DURANTE 20 SEGUNDOS.



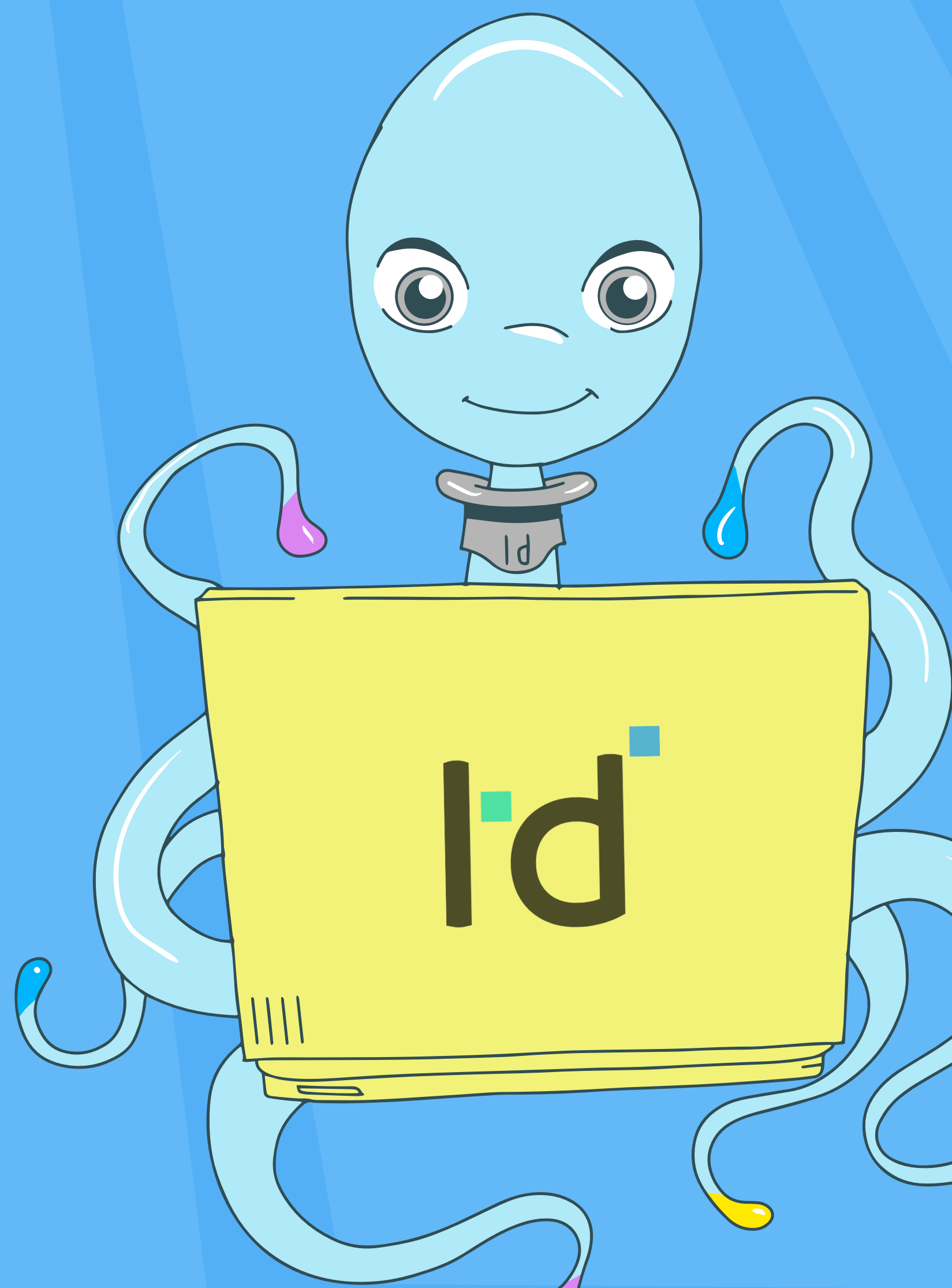
ESTO LO HACEMOS SIEMPRE Y SABEMOS QUE NOS AYUDA A CUIDAR LA VISTA Y NUESTRO CEREBRO.



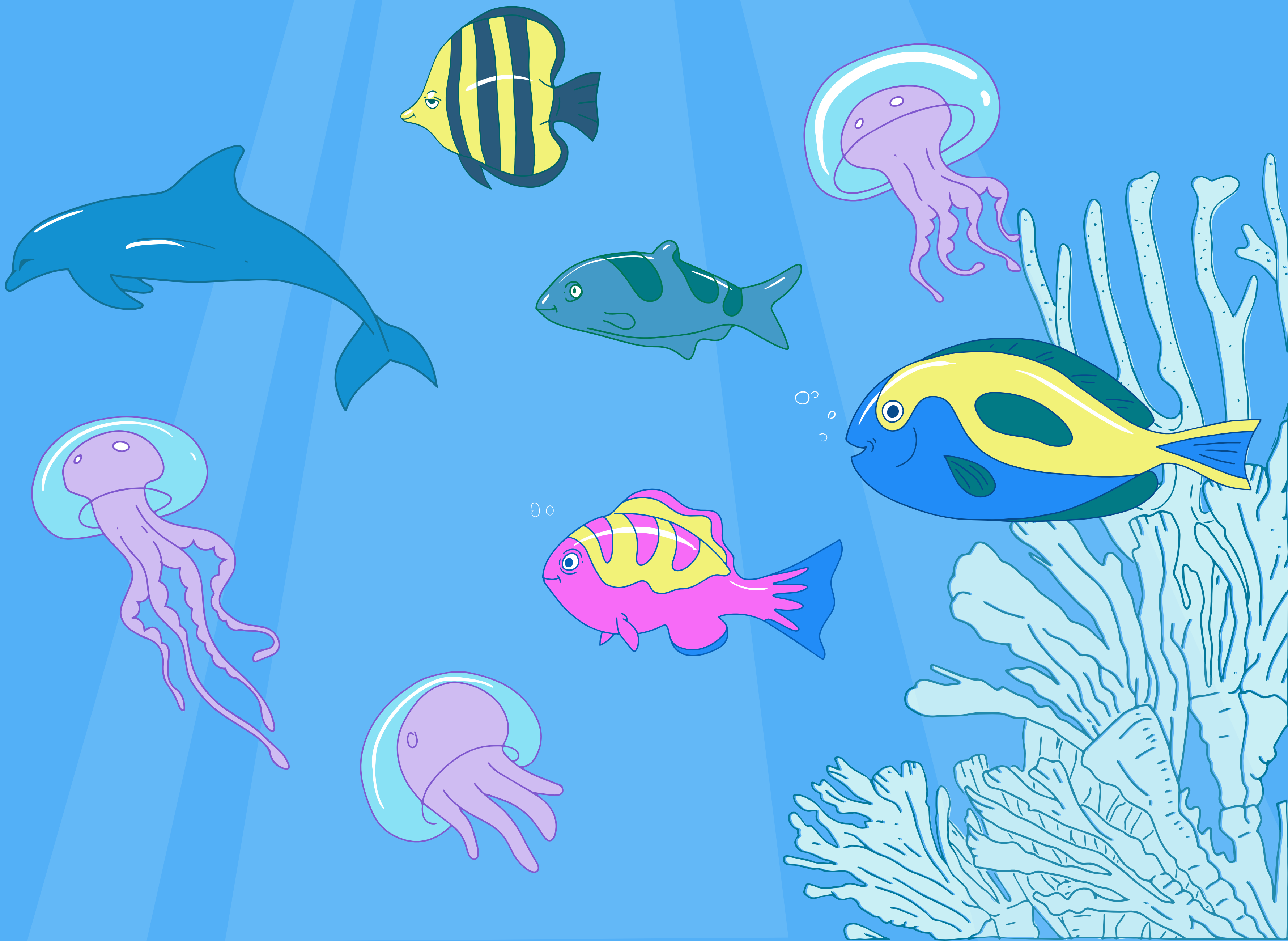
# AIDA SE CUIDA

CUÁNTO TIEMPO  
PUEDO PASAR FRENTE  
A PANTALLAS

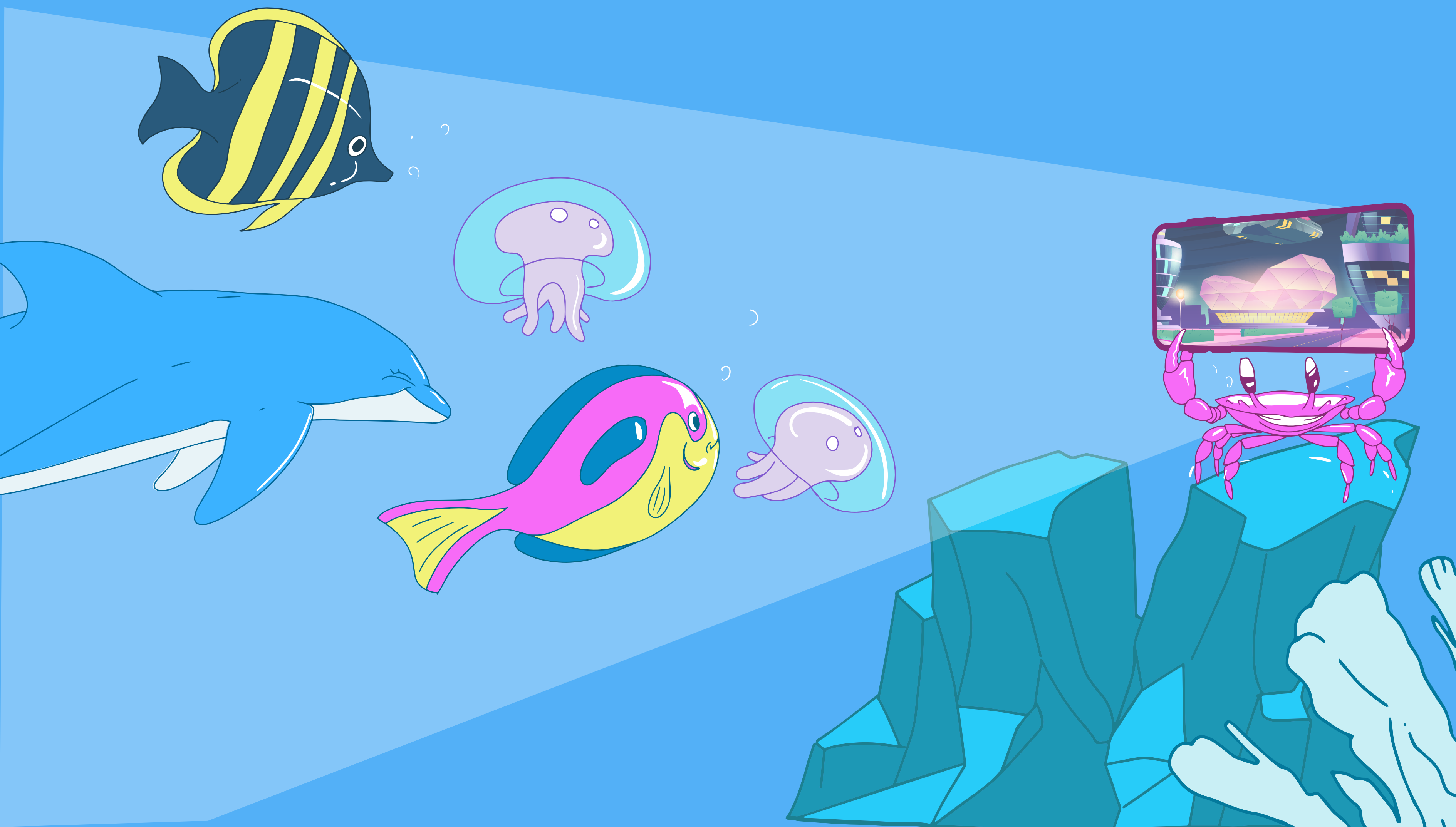
ME ENCANTA HACER COSAS EN EL  
COMPUTADOR. PERO TAMBIÉN ME  
GUSTA LEER, SALIR A NADAR Y  
ESTAR CON MIS **AMIGAS Y AMIGOS.**



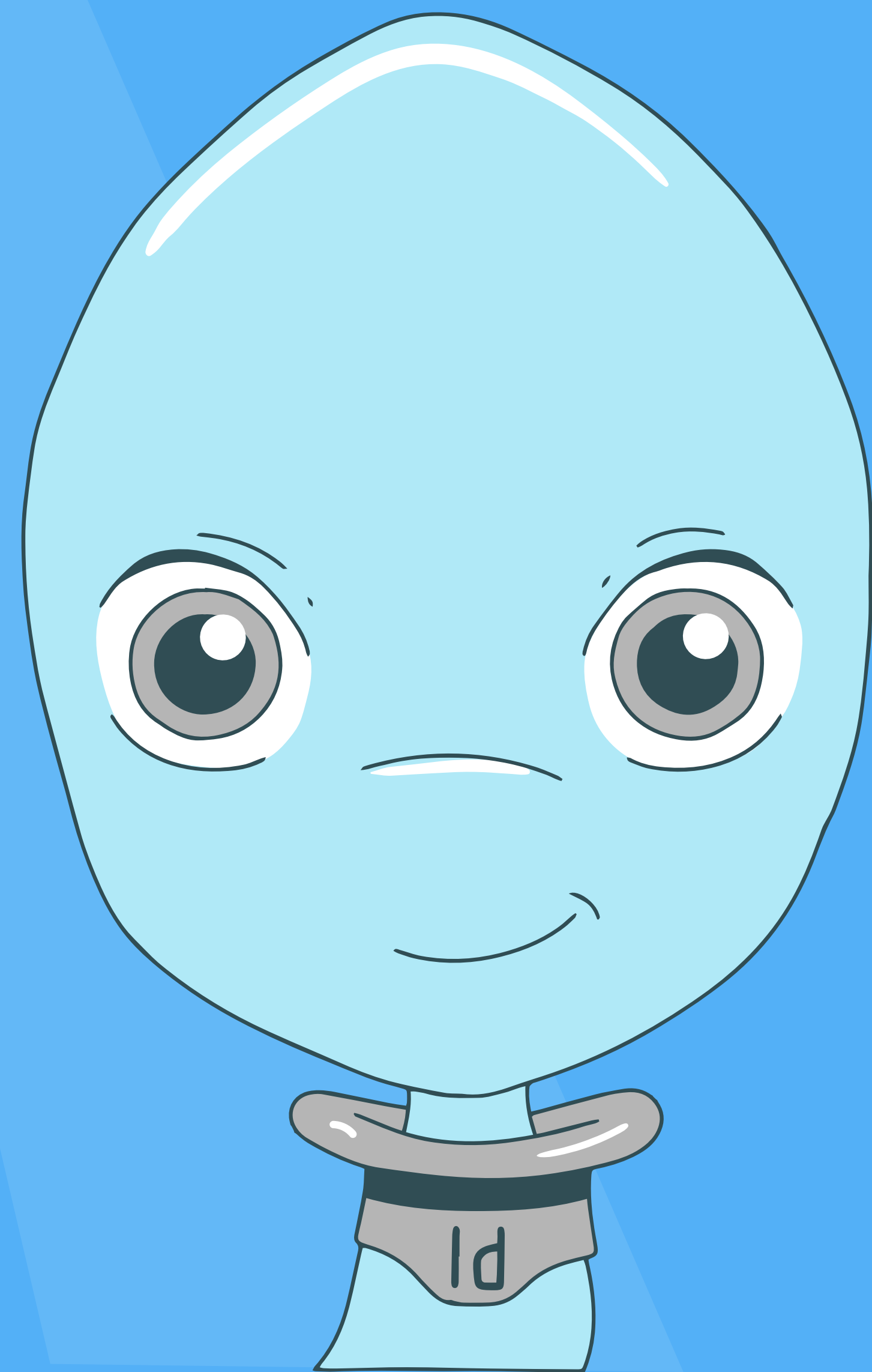
**SOMOS COMO 15 EN EL CORAL:**  
PULPITOS, PECES, JAIBAS,  
UN DELFÍN Y MEDUSAS.



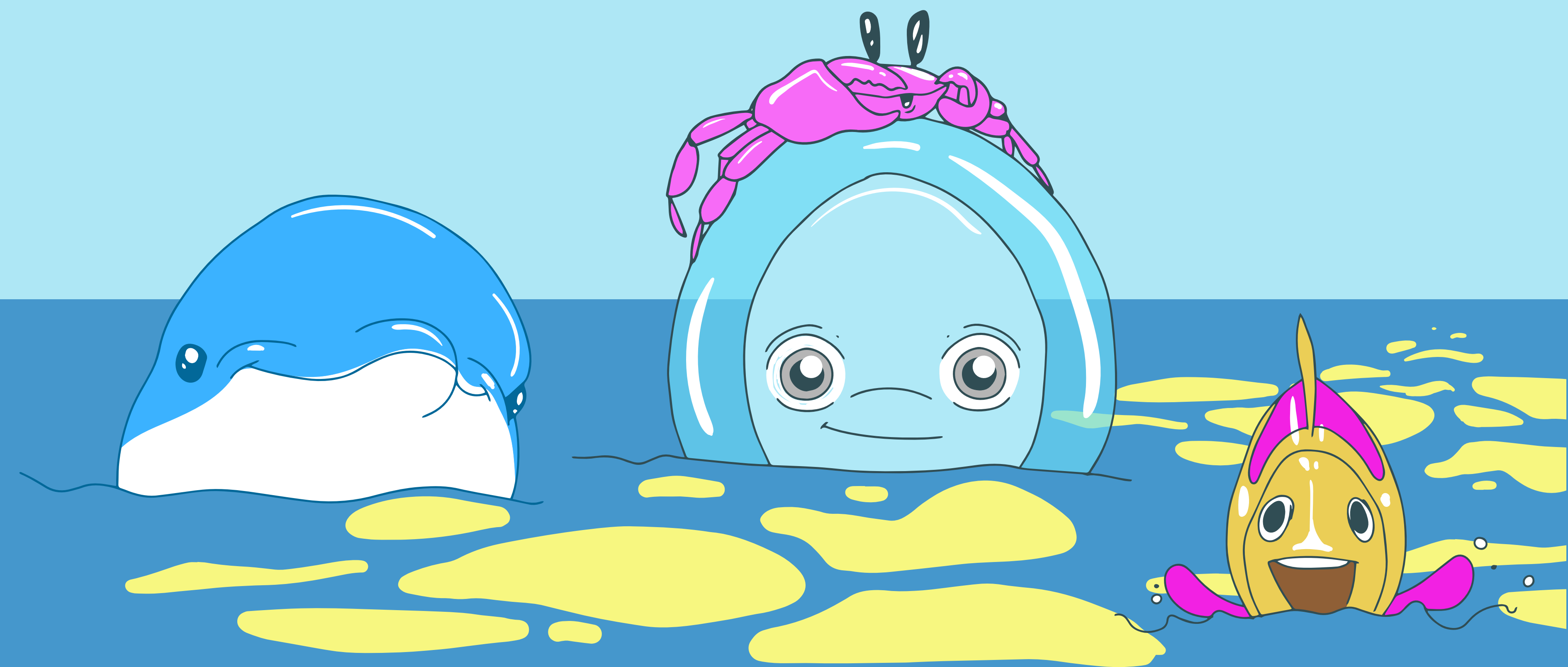
CUANDO NOS JUNTAMOS A  
CONVERSAR SOBRE LAS COSAS QUE  
DESCUBRIMOS EN EL COMPUTADOR  
O EN EL CELULAR DE MI MAMÁ,...



TENEMOS UN PLAN PARA  
**CUIDARNOS ENTRE TODOS,**  
PORQUE A VECES NO NOS DAMOS  
CUENTA COMO PASA EL TIEMPO.  
TENEMOS UNA ALARMA QUE NOS  
AVISA QUE CADA **20 MINUTOS**  
DEBEMOS DESCANSAR LOS OJOS.



ES SUPER FÁCIL. SOLO NOS  
DEDICAMOS A MIRAR EL MAR A LO  
LEJOS DURANTE **20 SEGUNDOS.**



**ESTO LO HACEMOS SIEMPRE Y SABEMOS  
QUE NOS AYUDA A CUIDAR LA VISTA Y  
NUESTRO CEREBRO.**

