CÓMO USAR EL PARCHE DE PIRATA PARCIAL

Todos tenemos un poco de diferencia entre un ojo y otro. Y hoy, con el uso masivo de SMART PHONES, tablets y PC, tendemos a perder la coordinación entre los dos ojos, favoreciendo solo uno. La forma más sencilla de estimular un ojo "vago" o incluso un poco más débil es cubrirse el otro con un PARCHE y realizar actividades que involucren los ojos.

LO QUE NO DEBES HACER

Justo lo que te saldría espontáneamente: mirar le tele, llamar por teléfono o chatear y cosas por el estilo.

LO QUE ES MEJOR HACER

Las actividades del método Bates, más cualquier tipo de juego con una pelota: pasarla de una mano a otra, hacerla rebotar, intentar golpear una letra del optotipo, etc. En muchas actividades también puede usar pirámides (es decir, bolsitas llenas de arroz).

¿POR CUANTO TIEMPO?

Digamos diez minutos a la vez.puede ser que quieras decir cada vez? Siempre termina con la misma actividad, pero sin vendaje, durante un par de minutos. Podrías notar mejoras en tu coordinación. Entonces de todos modos termina con un palmeo.

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA?

Una o dos Pero aún más si tienes tiempo y ganas.
CADA DIA? Sí, nuestra mente es algo cabezuda: antes de aprender definitivamente nuevos hábitos, necesita una enorme cantidad de repetición. Ármate de paciencia e invierte mucho tiempo.

¿POR QUÉ ES UNA OCULUSIÓN PARCIAL MEJOR?

Precisamente porque permite la visión periférica del ojo “tapado”, al tiempo que estimula principalmente el ojo débil. El cerebro aprende más rápidamente. Y es mejor tolerada.