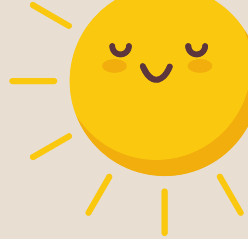




## LOS 6 SÍES

- Si ves borrosa la pizarra
  - Si los ojos te pican mucho
  - Si tienes dolor de cabeza
  - Si en ocasiones ves doble
  - Si te saltas las líneas al leer
  - Si te pierdes en lectura
- ¡AVISA A TUS PADRES!**



### 01 EL JUEGO

Juega en la calle al aire libre siempre que tengas ocasión. La bici, patinar, jugar al balón. Todas esas actividades son entretenidas y cuidan tus ojos.

### 02 LA LECTURA

No te acerques al leer, escribir, ordenador. Tienes que tener la espalda recta y no acercarte más que la distancia de tu codo al puño. Procura cada 20 minutos levantar la vista y mirar de lejos 20 segundos. Siempre tienes que tener muy buena luz.

### 03 COLEGIO

Si no ves bien la pizarra, avisa a tus padres o al profe. Es importante que te revisen la visión para que puedas aprender muchas cosas nuevas.

### 04 TU OJOS...

No te frotes los ojos ni los toques con las manos sucias. Si te pican mucho, avisa a tus padres para que te lleven con tu pediatra.

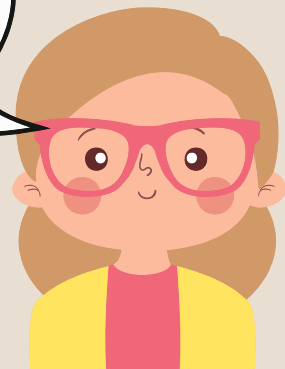
### 05 PANTALLAS

Su uso tiene que ser mínimo para actividades fuera del colegio. Para relacionarnos y aprender cuando sois niños es mejor jugar con amigos.. y también más divertido.

## ¡OJO CON TUS OJOS!



**Y SI HAY QUE PONER  
GAFAS....  
¡LAS GAFAS MOLAN!  
NADIE TE TIENE QUE DECIR  
LO CONTRARIO**



# USO DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS SEGÚN EDAD

0-4

La exposición a la TV y dispositivos electrónicos se debe evitar hasta los 18 meses.

A partir de los 18 meses los padres deberían ver los programas junto a sus hijos.

Entre 2 y 5 años el límite debe ser de un máximo de 1 hora siempre acompañados.

Los padres tienen que enseñar con el ejemplo. No utilice el móvil a la hora de comer o cuando está hablando con alguien. ¡Ellos lo ven todo!

Juega en la calle al aire libre. Los juguetes tradicionales, juegos de imitación, el dibujo, etc, fomentan la creatividad y la socialización de nuestros niños.



5-11

Vea los programas con ellos, preguntándoles sobre lo que piensan o sienten, fomentando una visión crítica de los contenidos.

El ocio no se tiene que limitar a las pantallas. Fomente otro tipo de actividades, deportes, música, teatro.

Explique a sus hijos con argumentos porqué no es bueno que vean determinados programas o juegos.

Limite el uso de dispositivos a 40 minutos máximo entre semana en época escolar pudiendo aumentar su uso el fin de semana 1 hora y media. Utilice algún tipo de control paterno para que no puedan acceder a contenidos de adultos.

12-15

Siga inculcando el uso correcto de la tecnología.

Fomente el buen uso de las redes sociales explicando la importancia de la privacidad y enseñándoles como hacerse una cuenta con garantías.

Las redes sociales se pueden utilizar en España desde los 14 años aunque quieren aumentar la edad a los 16 años

Se puede vigilar a sus hijos haciéndose amigo en las redes pero sin espiar. Ellos tienen que saber que confiáis en ellos

Explicar que el diálogo es siempre mejor cara a cara y no a través de mensajes de texto..

**¡TU PEDIATRA TE DERIVARÁ AL  
PROFESIONAL DE LA VISION QUE  
CONSIDERE!**

**OFTALMÓLOGO  
ÓPTICO-OPTOMETRISTA**

Las presentes, constituyen recomendaciones para una correcta función visual, sin pretender ser una intromisión en las competencias educativas de padres y personal docente.



# !QUE NO OS CONFUNDAN!

## RELACION DE VISIÓN Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

- 1. Comprender la naturaleza de los trastornos de aprendizaje:** Es importante reconocer que los trastornos de aprendizaje son condiciones neurobiológicas que afectan la forma en que una persona procesa la información. No se deben confundir con problemas de visión, aunque a veces pueden coexistir.
- 2. Evaluaciones adecuadas:** Asegúrate de que cualquier evaluación de un trastorno de aprendizaje sea realizada por profesionales capacitados. Esto incluye pruebas específicas que evalúan habilidades cognitivas y académicas, y no solo pruebas de visión.
- 3. Diferenciar entre síntomas:** Muchos síntomas de los trastornos de aprendizaje, como la dificultad para leer o escribir, pueden ser malinterpretados como problemas visuales. Es fundamental diferenciar entre estos síntomas para evitar tratamientos inadecuados.
- 4. Informarse sobre la terapia visual:** La terapia visual es útil para ciertos problemas de visión, pero no está respaldada por evidencia científica sólida como tratamiento para los trastornos de aprendizaje. Es importante informarse y consultar fuentes confiables.
- 5. Buscar enfoques basados en evidencia:** En lugar de depender de la terapia visual, considera enfoques educativos y terapéuticos que estén basados en evidencia científica y que han demostrado ser efectivos para los trastornos de aprendizaje.
- 6. Colaborar con profesionales:** Trabaja con un equipo de profesionales, que incluya psicólogos, educadores y terapeutas, para desarrollar un plan de intervención integral que aborde las necesidades específicas del individuo, en lugar de enfocarse únicamente en la visión. Incluso si coexistirá una disfunción visual.

Las revisiones visuales que se vayan a hacer por parte de un óptico-optometrista en el centro escolar, deben de ir acompañadas por la oportuna autorización de la iniciativa por parte del Colegio de Ópticos-Optometristas

