

# QUE NO OS CONFUNDAN! RELACIÓN 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 coexistiera 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.



Colegio

ÓPTICOS  
OPTOMETRISTAS

Cantabria • Euskadi • Navarra • La Rioja

Arbolantxa, 6 - 1º dcha • 48001 BILBAO  
Tel. 94 424 13 25 • Fax: 94 424 26 37  
email: dr5@cnoo.es

Síguenos en Instagram y  
en nuestra página web



<https://dr5cnoo.es/>

Sello del establecimiento de óptica:

## ¿PROBLEMAS CON LOS ESTUDIOS DE SUS HIJOS?

# REVISA SU VISIÓN

Muchos casos de bajo rendimiento escolar  
tienen su origen en una deficiencia visual



Colegio

ÓPTICOS  
OPTOMETRISTAS

Cantabria • Euskadi • Navarra • La Rioja

Arbolantxa, 6 - 1º dcha • 48001 BILBAO  
Tel. 94 424 13 25 • Fax: 94 424 26 37  
email: dr5@cnoo.es  
<https://dr5cnoo.es/>

# EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

en la infancia y adolescencia debe adaptarse a cada etapa

0-4 AÑOS

Se recomienda evitar las pantallas hasta los 18 meses. Después, su uso debe hacerse acompañado por adultos. Entre los 2 y 5 años, no debería superar 1 hora diaria. Es importante que los adultos den ejemplo y fomentar actividades como juego al aire libre, dibujo y juegos creativos.

5-11 AÑOS

Conviene acompañar a los menores en el consumo de contenidos, hablar con ellos sobre lo que ven y desarrollar pensamiento crítico. El ocio no debe centrarse solo en pantallas, sino también en deporte, música, lectura o teatro. En periodo escolar se aconseja limitar su uso a unos 40 minutos entre semana y hasta 1 hora y media los fines de semana. También puede ser útil el control parental.

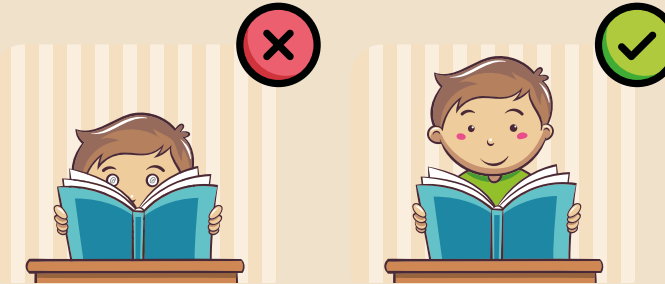
12-15 AÑOS

Debe reforzarse el uso responsable de la tecnología y de las redes sociales, insistiendo en la privacidad y la seguridad. Es recomendable supervisar su actividad digital desde la confianza, sin invadir su intimidad, y fomentar siempre la comunicación directa y el diálogo familiar.

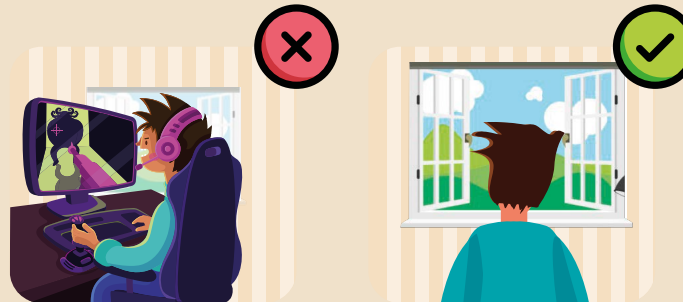
**Si aparecen molestias o dificultades visuales, conviene consultar con el pediatra, quien valorará la derivación al especialista adecuado. Estas pautas sirven de orientación para familias y entorno educativo.**

# CONSEJOS PARA PROMOVER una buena salud visual infantil

- ✓ Evitar un acercamiento excesivo en las tareas de cerca (al leer, escribir, dibujar o al usar el móvil u ordenador).
  - La distancia de los ojos a la lectura, escritura, al móvil o a la tablet debe ser de unos 30 o 35 cm.
  - La distancia de los ojos a los ordenadores portátiles debe ser de unos 35 o 40 cm y a los ordenadores de sobremesa de 45 a 55 cm.



- ✓ Hay que estar sentado adecuadamente, a una altura suficiente con respecto a la mesa, con la espalda recta y con los pies tocando el suelo.
- ✓ Realizar las tareas escolares en una zona ordenada en un espacio abierto, amplio y con ventanas, pero procurando que la mesa no esté directamente enfrente de ellas.
- ✓ Al menos cada 30 minutos de estudio, deberes o videojuegos se debe descansar unos minutos relajando la visión de cerca y mirando de lejos.

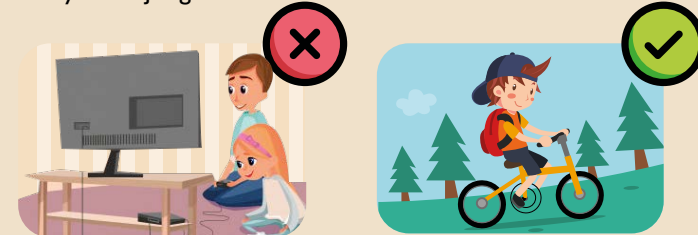


- ✓ Además de la luz general de la habitación, se debe usar otra de refuerzo en la mesa de estudio sin provocar sombras y evitando que deslumbre en los ojos.

- ✓ Evitar ver la TV a una distancia inferior a 2-3 metros y con la habitación a oscuras, ya que anula la visión periférica.
- ✓ Mantener una buena postura. Nunca hacer los deberes, estudiar, jugar a videojuegos o ver la TV doblado, acostado o tumbado sobre el sofá o sobre el suelo.



- ✓ Evitar la lectura o estudio cuando se esté muy cansado, a punto de ir a dormir o nada más levantarse por la mañana.
- ✓ Favorecer la realización de actividades y juegos al aire libre, evitando el exceso de uso de ordenadores, tablets y videojuegos.



- ✓ Realizar un examen optométrico cada año o en el momento en que disminuya el rendimiento en los estudios o aparezcan signos o síntomas que lo recomienden.
- ✓ Usar gafas de sol homologadas para proteger sus estructuras oculares en desarrollo.

