

CONSEJOS SOBRE PANTALLAS DIGITALES PARA LA VISIÓN DE NIÑOS

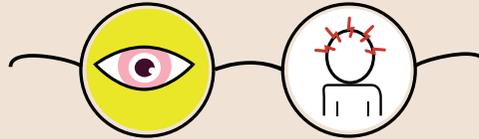
CUANDO UN NIÑO HACE ESTO:



INCAPACIDAD DORMIRSE



FROTARSE LOS OJOS CON FRECUENCIA



OJOS CANSADOS

DOLORES DE CABEZA



DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

ES LA HORA DE HACER ESTO:

¡FOMENTE HáBITOS SALUDABLES FRENTE A LAS PANTALLAS!



Desde el nacimiento hasta el 1 año: Sin uso de medios digitales.



De 2 a 5 años: 1 hora al día como máximo.



A partir de los 6 años: Gestión constante del tiempo y el contenido frente a la pantalla.

¡JUEGUE AL AIRE LIBRE! 1 a 2 horas diarias.



¡ESTÉ ATENTO!
Desaliente el uso de **CUALQUIER** pantalla cerca de los ojos.

¡PÓNGASE DERECHO!

Pantalla

- Al alcance de la mano.
 - Ligeramente por debajo del nivel de los ojos.
 - Titulado.
- Luz detrás del usuario.



¡VEA CÓMODAMENTE!



Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla.

Evite el resplandor de la pantalla.



¡MIRE!
Mire a lo lejos varias veces por hora.



¡PARPADEE!
Para mantener los ojos húmedos.



¡APAGUE!

Detenga el uso del dispositivo 1 a 2 horas antes de dormir.



¡CONOZCA LAS SEÑALES!

Eso podría indicar un problema de visión. La visión de los niños puede cambiar rápidamente.



¡VISITE A UN OCULISTA!

Siempre busque cuidado ocular si:

- Los síntomas de la visión persisten.
- El niño no pasa una evaluación de la vista.

- Reemplace anteojos y lentes de contacto dañados o vencidos.
- Programe exámenes oculares de rutina según lo recomendado.

¡DESCUBRA MÁS! PreventBlindness.org/Kids-Screens