

# CONSEJOS SOBRE PANTALLAS DIGITALES PARA LA VISIÓN DE NIÑOS

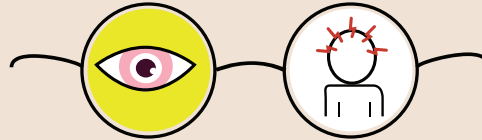
## CUANDO UN NIÑO HACE ESTO:



**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.



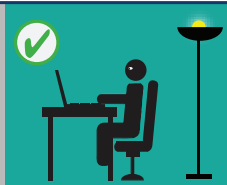
### ¡ESTÉ ATENTO!

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.

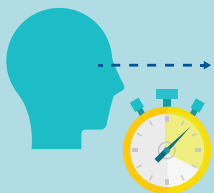


### ¡VEA CÓMODAMENTE!



**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](http://PreventBlindness.org/Kids-Screens)