

# Consejos reveladores para usar anteojos

Asegurarse de que su hijo use sus anteojos recetados es crucial para su éxito dentro y fuera del aula. Es importante informar a los maestros y enfermeras de su hijo sobre su necesidad de anteojos y compartir el plan de tratamiento para el cuidado de los ojos. Sin embargo, hacer que su hijo use anteojos puede ser un desafío debido a problemas con el ajuste, la comodidad o la apariencia. ¡Hemos compilado una lista de consejos para ayudar a su hijo a usar y aceptar sus anteojos!



**Dé tiempo para adaptarse:** Si su hijo acaba de empezar a usar gafas, es posible que necesite unos días para acostumbrarse a ellas. Inicialmente, su visión puede ser borrosa o las cosas pueden verse diferentes. ¡Anímelos a usar sus anteojos constantemente para que tanto su visión como su comodidad mejoren!



**Mantenga una actitud positiva:** Dé al niño un refuerzo positivo por usar anteojos.



**Capture el momento:** ¡Tome fotos de su hijo con sus anteojos, muestre su nuevo aspecto! ¡Asegúrese de etiquetar a Prevent Blindness cuando publique en los canales de redes sociales!



**Familia y modelos a seguir:** ¡Destaque a las personas de su familia, compañeros de clase o personajes de libros y películas que usan anteojos!



**Libros e historias:** ¡Lea libros sobre el uso de anteojos para su hijo! (*consulte nuestra lista de recomendaciones de libros para niños*)



**Predica con el ejemplo:** Si usa gafas, muéstrela a su hijo cómo las usa y cómo las cuida.

**Seguridad en los deportes:** Se deben utilizar gafas adecuadas para minimizar el riesgo de lesiones oculares relacionadas con los deportes. Haga [clic aquí](#) para obtener recomendaciones sobre cómo garantizar la seguridad ocular de los niños durante las actividades deportivas.



- Cuidado y mantenimiento:
- Nunca coloque las gafas con las lentes hacia abajo
- Limpie con un paño suave y un poco de agua con jabón líquido
- Guarde siempre las gafas en su estuche cuando no las use
- No se doble ni tire las gafas
- Nunca deje sus anteojos en un lugar para ser pisado o sentado
- No deje que sus amigos se prueben o jueguen con sus gafas
- Si las gafas parecen incómodas o no se quedan bien, haga que un profesional las ajuste. (*¡Vea nuestra lista de verificación en la página siguiente!*)

**Lea Consejos para hacer que su hijo use anteojos para obtener más información.**

# Ajuste Perfecto

Los anteojos bien ajustados son esenciales para la comodidad y la visión de su hijo. Los anteojos mal ajustados pueden causar irritación, distraer la atención de las actividades diarias e incluso pueden afectar la disposición de su hijo a usarlos.

Use esta lista de verificación práctica para determinar si los anteojos de su hijo necesitan un ajuste profesional:



- ¿Se deslizan los anteojos hacia abajo?
- ¿Sus anteojos le lastiman los oídos?
- ¿Le duelen los anteojos la nariz?
- ¿Sus anteojos se lastiman las sienes (los lados de la cabeza)?
- ¿Sus anteojos están torcidos?
- ¿Se le caen los anteojos cuando juega?
- ¿Puede mirar hacia abajo a sus pies y sacudir la cabeza sin que sus anteojos se caigan o se deslicen hacia abajo?
- ¿Siente que sus anteojos están desequilibrados? ¿Se sienten igual en ambos lados de la nariz y en la cabeza y en la parte posterior de las orejas, o un lado se siente más pesado o más apretado?
- ¿Sus anteojos dejan marcas en su cara?

***Si alguno de estos se aplica, ¡debe hacer que un profesional le ajuste los anteojos correctamente!***