

## RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD VISUAL DE LOS NIÑOS DURANTE EL TIEMPO DE CONFINAMIENTO

- Salir balcón o ventana, aprovechar para que nos de el sol y hacer juegos como el veo veo, mirar de lejos e intentar adivinar que hay a través de pistas, o nombrar cosas que vemos lejos.
- Moverse, hacer ejercicio y gimnasia, bailar... Estas actividades están relacionadas ya que el movimiento del cuerpo es necesario para una buena visión.
- Juegos específicos que pueden ayudar: jugar al escondite en casa, jugar a tu la llevas, hacer sopas de letras, laberintos, juegos de buscar las diferencias...
- La respiración abdominal nos relaja en todas las tareas y en visión de cerca también.
- Comer bien también influye: más fruta y verduras son muy recomendables.
- Juegos específicos que pueden ayudar: jugar al escondite en casa, jugar a tu la llevas, hacer sopas de letras, laberintos, juegos de buscar las diferencias...
- REDUCIR DENTRO DE LO POSIBLE LA EXPOSICIÓN A PANTALLAS.

*Agradecemos estas orientaciones al servicio de  
Optometría Comportamental de Ars óptica de Alboraya.*