

NOTA DE PRENSA

Papá Noel y los Reyes Magos deben regalar esta Navidad juguetes para mejorar la salud visual de los más pequeños de la casa

El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia sugiere a los padres jugar con sus hijos menores de seis años para detectar posibles problemas en la visión

No se recomiendan los telescopios, microscopios o prismáticos o los juguetes con partes afiladas y que actúan como proyectil por la posibilidad de provocar quemaduras y otras lesiones

Santiago de Compostela, 30 de noviembre de 2015 (Vía Láctea Comunicación).- El Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia recomienda a Papá Noel y los Reyes Magos regalar esta Navidad juguetes indicados para un correcto desarrollo del sistema visual, adaptados a la edad y a los gustos de los más pequeños y siempre siguiendo las recomendaciones de los fabricantes de juguetes.

El sistema visual de los niños no está del todo desarrollado al nacer. Su maduración completa no se produce hasta los siete años, aunque la mayoría de las funciones visuales ya se han desarrollado a los dos años y medio. Los niños, mientras están jugando, aprenden y desarrollan sus capacidades visuales. Sus primeros juguetes deben ir destinados a estimular su sistema visual y auditivo. Así, entre el primer y el tercer mes de vida, los juguetes deben tener colores llamativos y muy vivos. Deben acercarse a unos 20 centímetros de los ojos del bebé para que se interesen por ellos.

Es en el tercer mes de vida cuando el niño empieza a desarrollar la coordinación ojo-mano. A partir de los seis meses, se estabiliza la visión binocular y cromática. Los ópticos-optometristas gallegos indican que el bebé ya es capaz de controlar la dirección de su mirada y comienza a controlar los movimientos de sus manos. A partir de ese momento puede jugar con cubos que se apilan, juguetes con los que tenga que reconocer formas geométricas, otros que produzcan sonidos al tocarlos, etcétera.

A partir de los tres años, el niño puede jugar con rompecabezas que le ayude a desarrollar su percepción y memoria visual. Es fundamental que los padres jueguen con los niños, sobre todo, en la edad comprendida entre los 3 y los 6 años, ya que podrán descubrir si su hijo tiene problemas para identificar colores, para coger un objeto porque no lo ve bien, porque calcula mal las distancias o tiene un campo visual limitado. En estos casos, es aconsejable acudir a un profesional de la visión óptico-optometrista para revisar sus ojos y poder diagnosticar un posible problema visual lo antes posible.

Además, en opinión del Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia los padres deben supervisar los juguetes que tengan lentes o espejos que puedan concentrar luz, como son las lupas, telescopios, microscopios o prismáticos, ya que pueden provocar quemaduras graves en los ojos de los niños si no se utilizan de forma adecuada. Lo mismo sucede con los juguetes que tienen partes afiladas, puntiagudas o que actúen como proyectil, que pueden convertirse en objetos peligrosos para los ojos de los niños.

Beneficios del uso controlado de los videojuegos

Los videojuegos ayudan a desarrollar la percepción, la capacidad cognitiva, el tiempo de reacción y la rapidez de reflejos, la coordinación mano-ojo, la concentración y la agilidad cerebral, pero debe limitarse su uso hasta los 10 o 15 minutos consecutivos en niños menores de 12 años. Los ópticos-optometristas gallegos advierten de que jugar de manera excesiva puede producir *astenopatía*, una fatiga asociada a una actividad visual exigente, además de un posible aumento de la miopía.

SALUDOS

Colegio de Ópticos-Optometristas de Galicia

Prensa / 981 55 44 07

www.opticosoptometristas.org

www.vialactea.es