

# VISION INFANTIL



13 de octubre 2022 | **Día Mundial de la Visión**



COLEGIO DE  
ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS  
DE GALICIA

**Comprueba tu visión**

Jornadas de puertas abiertas en  
las ópticas gallegas | **10-16 de octubre** |

## En casa

- **Fomentar el movimiento** mediante las etapas de suelo, arrastre y gateo. Cuando empiece a caminar, evitar los andadores.
- El **tacto y el oído** ayudan a **formar** su “**pensamiento visual**”. Hay que procurar que toque, palpe y agarre objetos de diferentes formas y texturas.
- Incitar a que **exprese verbalmente los objetos** o materias que percibe visualmente.
- Las **actividades al aire libre** son muy recomendables en edades tempranas.

## En el aula

- La **iluminación** ha de ser la **adecuada**, evitando zonas oscuras y reflejos en las superficies.
- Hay que **estimular la visión de lejos** para que su zona de trabajo visual no sea siempre en visión próxima.
- **Intercambiar los puestos de los alumnos en el aula** ayuda a ejercitar su visión a diferentes distancias y puede ayudar a detectar posibles problemas en visión de lejos.

## Signos y síntomas de un posible problema visual

- **Dificultades en la lectura y/o escritura:** saltarse palabras o líneas al leer, invertir el orden de las palabras o los números al leer o copiar, necesidad de seguir la lectura con el dedo, mejor memoria auditiva que visual, postura inadecuada de la cabeza.
- **Dolor de cabeza** después o durante la realización de actividades que requieran **visión próxima**.
- **Frotarse los ojos y molestias oculares** como picor, escozor, enrojecimiento y lagrimeo.

## Ergonomía para la lectura y escritura

- **Iluminación adecuada** y uniforme, mejor si es luz natural.
- El plano de lectura y escritura debe tener una **inclinación de unos 20°** para fomentar una **buena postura**. Además, los **pies** deben estar **apoyados** y no “colgando”.
- La distancia de trabajo de **visión de cerca no debería ser menor de unos 35 cm**.
- Relajar la visión de cerca y **mirar lo más lejos posible cada 20 - 30 minutos**.



COLEGIO DE  
ÓPTICOS - OPTOMETRISTAS  
DE GALICIA

Praza de Salvador García-Bodaño, 2-1º A. 15707 Santiago de Compostela

Tel y Fax: 981 580 744 E-mail: dr6@cnoo.es

[www.opticosoptometristasdeg Galicia.org](http://www.opticosoptometristasdeg Galicia.org)