



# Recomendaciones para el uso de pantallas en casa.



**Bienestar Estudiantil - Primeros Auxilios**

# Consejos para una buena salud Visual en los niños y la Familia



Evitar frotarse los ojos fuertemente, y aplicarse productos sin indicación médica del oftalmólogo.



Una vez al año, es necesario visitar al oftalmólogo, para determinar a tiempo daños oculares.



Inclinar los libros, o pantallas a unos 20 grados, y 35 - 40 cm. de distancia, para eliminar reflejos.



Es aconsejable estudiar con una luz ambiental dirigida al objeto, para prevenir la fatiga ocular.



Hay que mirar televisión a una distancia aproximadamente 7 veces, el tamaño de la pantalla y evitar estar inclinado o estirado en él.



Los objetos hay que mirarlos con claridad, sin hacer guiños con los ojos para conseguir una buena visión. Si hacemos algún esfuerzo para obtener una mejor visión es necesario acudir al oftalmólogo

Después de cada hora de actividad frente a la pantalla o luego de una lectura mayor a 45 minutos, enfocar la vista durante unos segundos aún objeto lejano, para relajar la visión.



Al estar constantemente frente a una computadora, hay que parpadear frecuentemente para mantener los ojos lubricados.





# Límite el tiempo y los espacios del uso de las pantallas

**Siga la rutina**

**Cree el espacio de estudio ideal**

**Realice los descansos periódicos**

**Marque objetivos diarios**



**Marque un horario para cada día y cúmplalo**

**Cree Auto disciplina**

**Apóyese en la tecnología, sin sobrepasar tiempos**

**Involucre a su familia y compañeros**



**Disfrute siempre cada momento de la vida, junto a su familia.**

**¡ Te Cuidas, Me Cuidas, Todos Nos Cuidamos!**

