



PROTECCIÓN DE LOS OJOS

Hoy su hijo aprendió sobre sus ojos y cómo cuidar de ellos. Pregúntele acerca de algunas de las palabras y los datos que aprendimos.

Hablamos de cómo sólo tenemos un par de ojos que tienen que durar nuestra vida entera. Por lo tanto es importante protegerlos. Hay muchas maneras de cuidar de nuestros ojos que les ayudarán a funcionar mejor ahora y en el futuro.



1. Coma alimentos con una gran cantidad de beta-caroteno. El beta-caroteno se encuentra en alimentos de color naranja como las zanahorias, las batatas o camotes y las calabazas. Ayuda a mantener los ojos fuertes y funcionando bien.
2. Dele a sus ojos un descanso de la pantalla. Sus ojos necesitan descanso al igual que el resto de su cuerpo. Cuando trabaje en una computadora o utilice otros aparatos electrónicos con pantallas, tómese un descanso cada 15 minutos más o menos.
3. Asegúrese de que tiene suficiente luz cuando se hacen actividades en las que usted necesita ver un objeto de cerca, tales como leer, escribir o armar rompecabezas.
4. Proteja sus ojos de lesiones cuando practique deportes o haga otras actividades físicas, como la natación.
5. Proteja sus ojos de la luz brillante y del sol.

La investigación ha vinculado a los rayos UV (ultravioleta) del sol con problemas de los ojos. Estos problemas abarcan desde la ceguera temporal a las cataratas (visión borrosa). Usar el tipo adecuado de gafas de sol podría ayudar a prevenir problemas debido a los rayos UV. Para obtener la mejor protección busque al menos un 98 por ciento de protección contra los rayos UVA y UVB.

Tipos de protección para los ojos para diferentes actividades:

- **natación:** gafas de natación, especialmente en agua con cloro
- **deportes de clima frío al aire libre** con mucha exposición al sol (como el esquí o deportes que se practican en la nieve): gafas deportivas con protección UV
- **deportes de clima cálido al aire libre** con mucha exposición al sol (como la navegación u otros deportes acuáticos) : gafas deportivas o para el sol con protección UV
- **deportes de contacto** (como el baloncesto o el fútbol): gafas deportivas, si necesita una receta médica para ver
- **deportes de tiro,** usar herramientas eléctricas o hacer experimentos científicos: lentes o gafas de seguridad o protectoras.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

En casa toda la familia puede practicar la regla del 20-20-20 para ayudar a sus ojos a mantenerse saludables y a sentirse bien. Es muy sencillo: Por cada 15 a 20 minutos que vea la televisión, juegue videojuegos o use la computadora, usted necesita mirar a un punto que esté al menos 20 pies de distancia durante 20 segundos o más.

LOS SONIDOS DEL SILENCIO



Intente hacer esta corta actividad de escuchar con su familia o con sus amigos. Cierre los ojos. Escuche durante varios minutos los sonidos que se escuchan en la habitación. ¿Hay silencio cuando no hay nadie hablando? Si no, ¿qué escucha? Después de varios minutos, abra los ojos. Hable con las otras personas en la habitación sobre los sonidos que escuchó o haga una lista de los sonidos que escuchó durante la actividad de "tranquilidad".