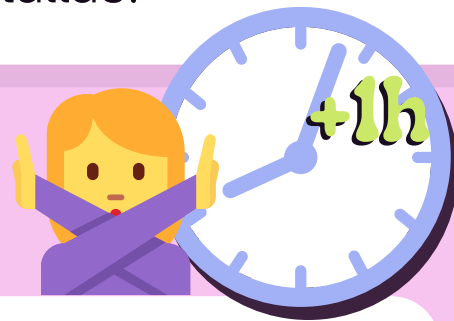


Conoce los signos o síntomas que indican que puede existir un problema visual **dificultando el aprendizaje** de tus alumnos.

Si tu alumno experimenta alguna de estas situaciones, recomiéndale someterse a un **examen visual** completo lo antes posible.

# Consejos para el uso de pantallas

No pases más de una **hora y media** al día delante de las pantallas.



**Entrecerrar los ojos** para ver de lejos puede indicar un problema visual.



Nunca mires a una pantalla a oscuras y busca siempre una **buena luz** para leer.

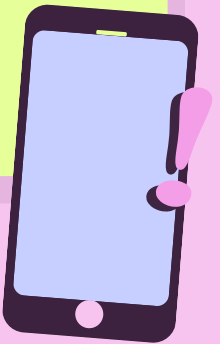


**Descansa** cada 20 minutos durante 20 segundos y a 20 pies de la pantalla.  
**¡20-20-20!**



**No** uses pantallas en la cama y menos con la luz apagada. No descansarás bien.

La pantalla del ordenador tiene que estar a 60 cm y el móvil a 50 cm.  
**¡Aléjate de la pantalla!**

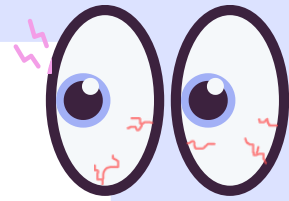


Es importante pasar más de una hora al día al **aire libre**.

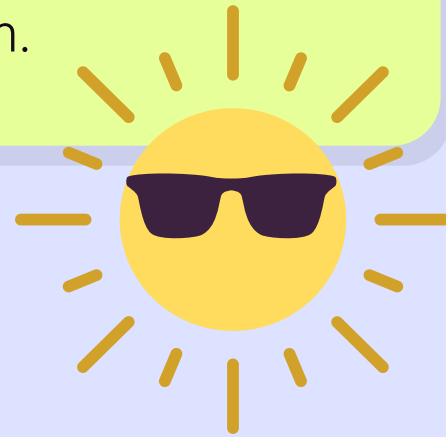


## Molestias visuales

Sientes **escozor de ojos** cuando estás con un libro o con el ordenador.



Si aún con gafas de sol la luz **solar intensa** te molesta, revisa su visión.

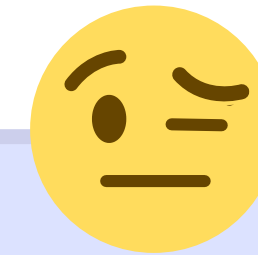


Cuando llevas un rato estudiando, a menudo sientes **dolor de cabeza**.



## Visión binocular

Cerrar o **taparse un ojo** para fijarse en un texto o imagen.



Torpeza en actividades de **coordinación** o poca destreza en el deporte.



Si los ojos **bizquean**, hay que tratarlos lo antes posible.



A menudo diagnósticos de TDAH, se deben a un problema visual que les impide fijar la vista en las tareas **más de 10 min.**



# Lectura

# Escritura

**Girar el cuerpo o el papel** para leer puede indicar que la visión de ambos ojos no es igual de buena.

Para leer necesita **reseguir** las frases con el dedo.

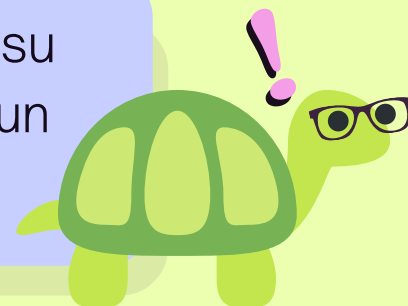


**Mover la cabeza** en lugar de los ojos para leer, apunta a un problema de motilidad ocular.

**Ver doble o ver borroso** puede tratarse de un problema de visión binocular.



Una **lectura lenta** para su edad, puede significar un problema de visión.



**Coger mal el lápiz** puede dificultar la visión de lo que se escribe.

Si a cierta edad, la **escritura** es **irregular** o se tuerce en exceso.



Quizá exista un problema de visión dificultando la coordinación de ambos ojos.

