

¡REVISEMOS HOY MISMO TU VISTA!

Coloca esta página a 3 metros (10 pies) de distancia y asegúrate de que esté nivelada con tus ojos.
Si usas anteojos, asegúrate de tenerlos puestos.

Cúbrete un ojo con la mano y lee en voz alta las letras que aparecen en cada fila, comenzando desde arriba. Sigue hasta la última fila o hasta que las letras sean muy difíciles de distinguir. Ahora, repite la actividad cubriéndote el otro ojo. Pide a un familiar o amigo que se fije si estás diciendo bien las letras.

K H O R

O Z N H V C

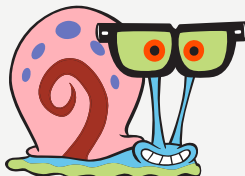
R K S C Z H V D

H O C Z R K D S V N

S D K H O R C V



i Esta no es una prueba oftalmológica oficial. Si tienes dificultad para ver las letras que aparecen en esta página, habla con tu maestra/o o tutor sobre tu vista.



MIS OJOS SON HERMOSOS



¡DESCUBRO LAS PARTES DEL OJO!

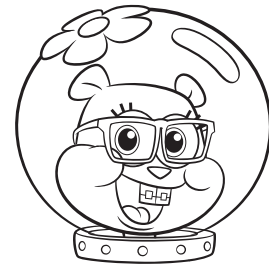
¡Encuentra las palabras en la lista de búsqueda de abajo!

PÁRPADO **CRISTALINO** **IRIS**
PUPILA **CÓRNEA** **RETINA**

C	Ó	R	N	E	A	R	D	C	Ó
S	I	R	I	P	U	P	I	L	A
S	L	I	M	H	K	T	N	S	L
O	N	I	L	A	T	S	I	R	C
R	E	T	I	N	A	E	F	R	E
I	X	I	N	L	Á	U	Ó	I	X
Ó	V	S	C	S	P	H	Y	Ó	V
X	P	Á	R	P	A	D	O	X	P

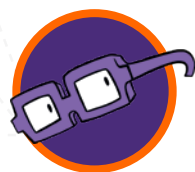
LOS OJOS TIENEN DISTINTOS COLORES

Mira el color de los ojos y los anteojos de Sandy y Simon. ¿Puedes hacer coincidir su color de ojos con las imágenes de abajo?



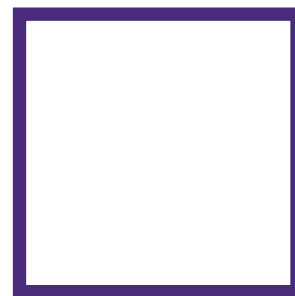
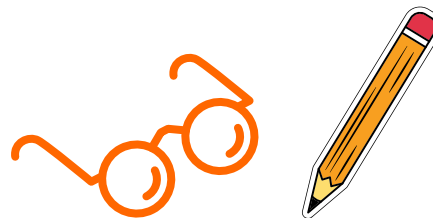
¿HAN VISTO MIS ANTEOJOS?

¿Podrían ayudar a Bob Esponja, Carlitos y Abril a encontrar sus anteojos? Dibuja una línea hasta el par correcto.



¡NUESTROS OJOS SON TAN ÚNICOS AS COMO NOSOTROS!

¡Dibuja una imagen de tus ojos!



¿QUÉ PUEDEN HACER MIS OJOS?



¿PUEDES ENCONTRAR EL NOMBRE DE NUESTRO AMIGO OCULTO ENTRE LOS PUNTOS?



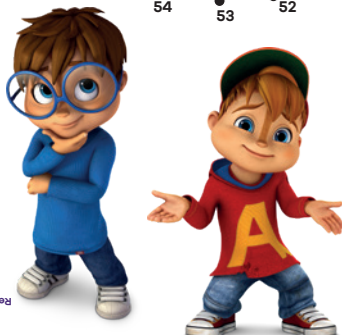
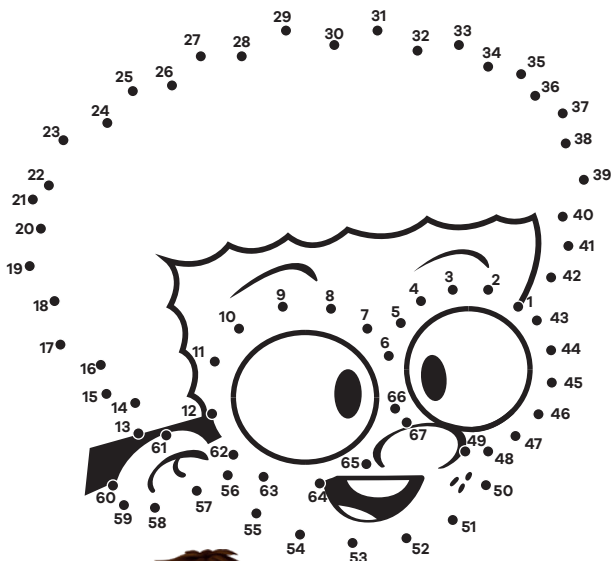
Escribe tu respuesta en la casilla de abajo.



Si tienes dificultad para ver la palabra que aparece en esta página, habla con tu maestra/o o tutor sobre tu vista.



¡UNE LOS PUNTOS PARA VER QUIÉN ES!



Respuesta: Clyde

¿PUEDES ENCONTRAR LAS CUATRO DIFERENCIAS ENTRE ESTAS DOS IMÁGENES?



Respuestas: Cacería adicional; maceda en el centro de la ventana; color del frasco del medio de la encimera; frotan manchas en la cortina debajo del fregadero.

¿CÓMO PUEDO CUIDARME LOS OJOS?



PROTÉGELOS MIENTRAS JUEGAS

¿Puedes señalar qué personaje no se está protegiendo como debería?



PODEMOS PROTEGERNOS LOS OJOS DE MUCHAS MANERAS

¿Puedes hacer coincidir la etiqueta con la imagen correcta?

Anteojos de sol

Anteojos

Casco

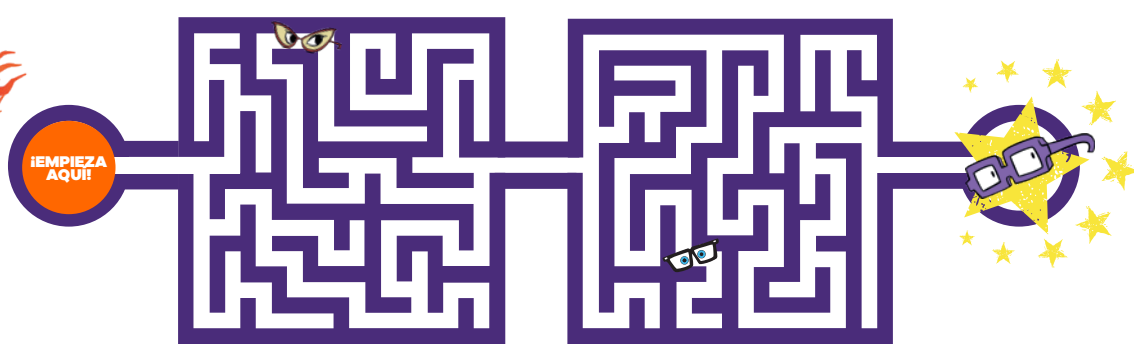
Sombrero

Gafas de seguridad



¡CARLITOS PERDIÓ SUS ANTEOJOS!

¿Lo ayudarías a encontrarlos? ¡Ten cuidado con los obstáculos!



¡CUIDA TUS OJOS!



COMPROMÉTETE A CUIDAR TUS OJOS

¿Están listos para comprometerse a cuidar de sus ojos?

Hagan la promesa y marquen las acciones que realizarían para proteger sus ojos y los de otros, mantenerlos saludables y con una visión clara.



Me comprometo a:

- Hablar con un adulto de confianza, como un papá o una mamá, un cuidador o maestro, si no puedo ver con claridad.
- Descansaré con frecuencia del tiempo de pantalla cada 20 minutos, para que mis ojos descansen un poco.
- Comeré alimentos saludables que sean ricos en vitamina A, como los cereales, las zanahorias, el queso o el pescado azul.
- Recordaré usar mis anteojos, si tengo que usarlos.
- Cuidaré mis ojos al usar anteojos de sol o un sombrero cuando esté fuera de casa.
- Haré que me revisen la vista con regularidad, según me lo indiquen los profesionales de la salud.
- Usaré la protección de ojos y cabeza adecuada cuando esté practicando deportes, haciendo manualidades o completando tareas.
- Usaré un casco cuando salga a patinar, andar en bicicleta, en monopatín o scooter.
- Tendré cuidado y caminaré, en vez de correr, cuando tenga cerca objetos filosos, como lápices, reglas o tijeras.
- Nunca apuntaré a alguien con algún objeto filoso o juguete de lanzamiento suave.
- Hablaré con algún maestro si veo que un compañero o compañera de clase esfuerza la vista.
- Elogiaré a quienes usan anteojos.



¡CELEBREMOS Y CUIDA TUS OJOS COLOREANDO ALGUNOS DE TUS PERSONAJES FAVORITOS CON ANTEOJOS!

