

Ver para aprender, soñar para crecer.

Con lentes ZEISS.

ZEISS

¡Hola, soy Pupilo!

Estoy aquí para ayudar a los
niños a aprender sobre
SU SALUD VISUAL



¡Divirtámonos y aprendamos juntos!

Tips de Salud Visual

ZEISS



1 Protege los ojos de los rayos UV

El tiempo al aire libre ayuda al desarrollo de los ojos

2

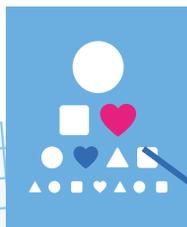


3 Reduce el uso de dispositivos digitales

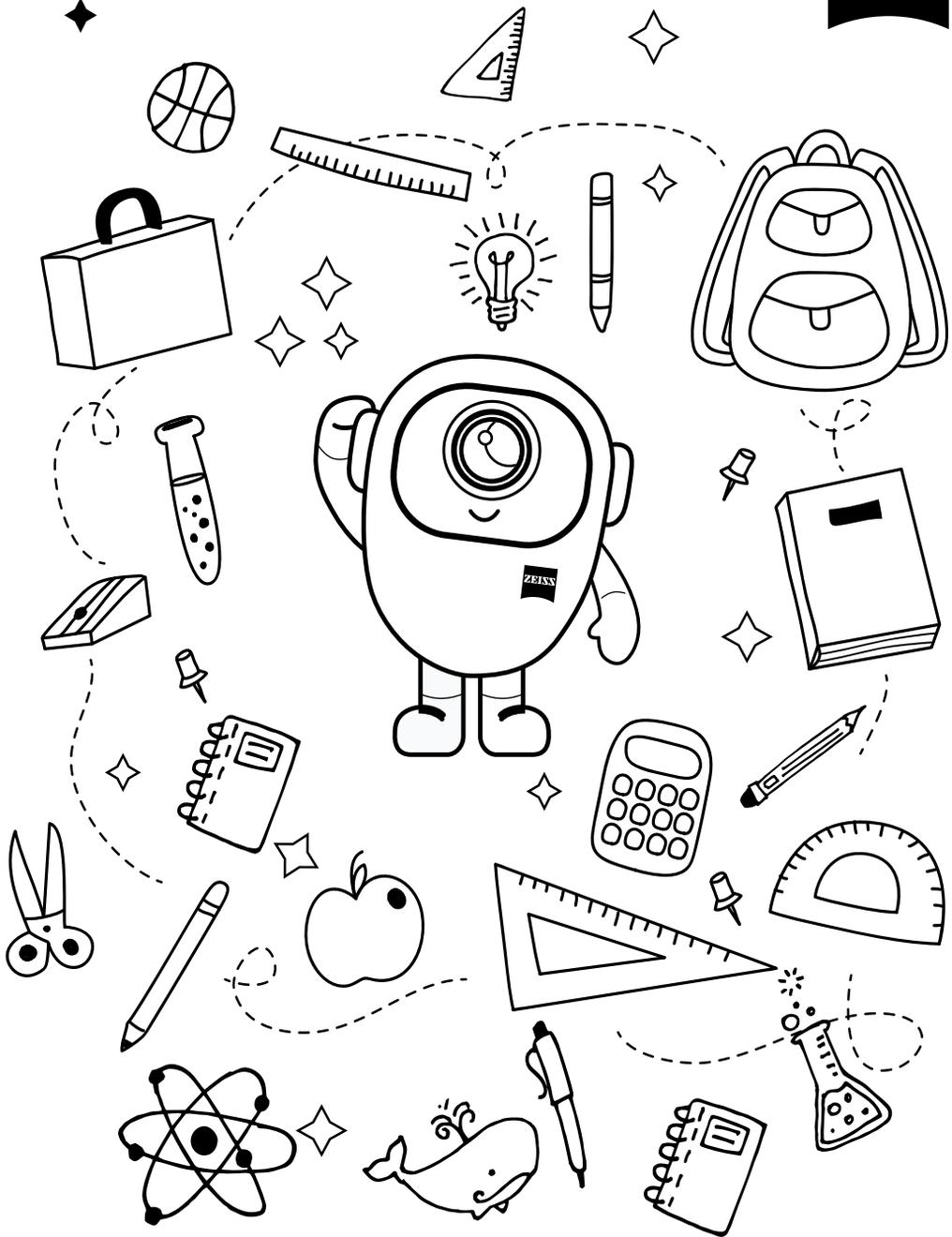


4

Exámenes visuales regulares



¿Coloreamos a Pupillo?



Encontremos las palabras para cuidar de tu salud visual

ZEISS

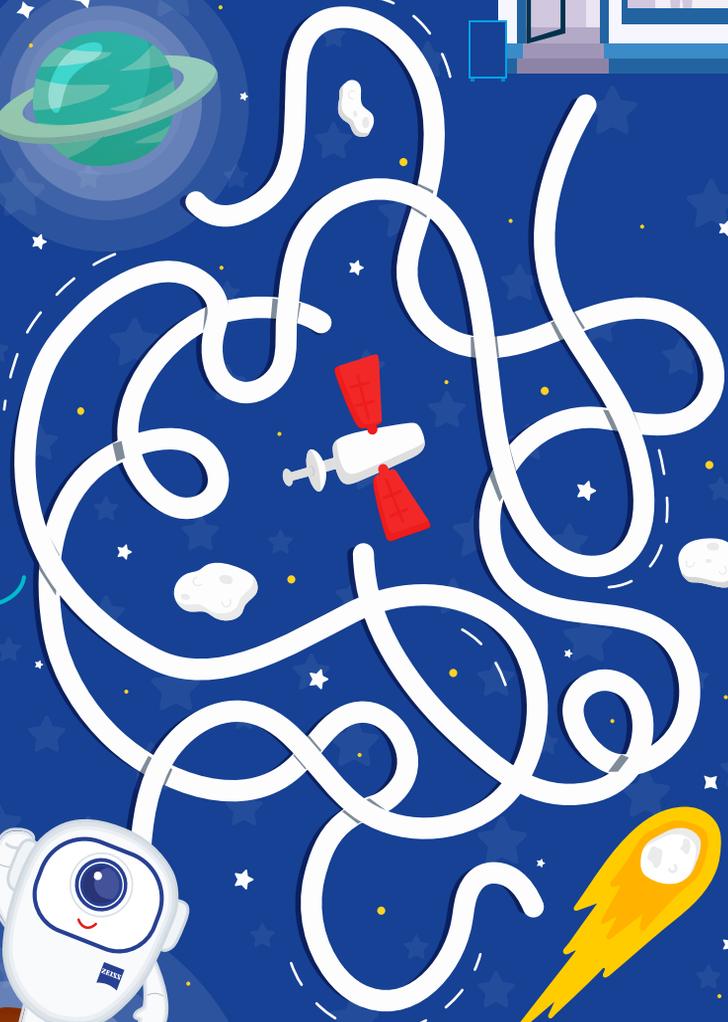


a	j	u	p	e	c	r	j	f	l	y	s	z
z	g	t	g	a	s	z	a	w	e	x	l	e
b	ñ	l	x	o	n	u	q	h	n	e	ñ	i
o	j	o	s	v	r	t	ñ	v	t	z	k	s
y	s	g	c	s	a	j	a	m	e	p	j	s
a	r	e	t	i	n	a	v	l	s	z	b	o
x	a	j	c	q	d	b	m	e	l	s	n	k
e	p	c	ñ	e	a	u	s	a	f	a	g	r
w	y	g	o	c	i	c	y	o	i	ñ	s	a
f	i	t	s	f	p	m	n	s	a	l	u	d
v	k	i	v	e	o	l	w	u	s	j	q	i
g	r	u	z	d	i	w	z	f	e	y	o	t
i	p	h	e	c	m	q	o	v	i	s	t	a

- ◇ Ojos
- ◇ Vista
- ◇ Lentes
- ◇ Iris
- ◇ Miopia
- ◇ Salud
- ◇ Pantallas
- ◇ Gafas
- ◇ Retina
- ◇ ZEISS



Ayuda a Pupillo a llegar a una óptica aliada ZEISS



Conoce un poco más de Tips de Salud Visual

ZEISS

1

Protege los ojos de los rayos UV



Utiliza gafas de sol, lentes transparentes con protección UV completa y sombreros para proteger tus ojos.

2

El tiempo al aire libre ayuda al desarrollo de los ojos



Dedica al menos dos horas diarias al aire libre para favorecer el desarrollo saludable de los ojos.

3

Reducir el uso de dispositivos digitales

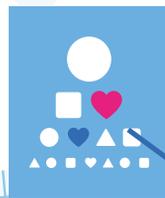
Reducir el uso de dispositivos electrónicos es beneficioso para el bienestar general y el crecimiento ocular normal.



4

Exámenes visuales regulares

Realiza chequeos visuales y revisiones oftalmológicas a partir de los tres años de edad.



Pequeños juegos de visión para los niños

ZEISS

1 ¡Observa con detalle!

Puede jugar a este juego con muchos niños, pero como mínimo necesitará tres. Pida a los niños que se miren uno al otro con precisión y observe. Tras cinco minutos, escoja a un niño y pídale que abandonen la sala. Cubra al otro niño con una manta o sábana para que solo quede al descubierto su cabeza. Invite al niño que ha salido a volver y pídale que describan lo más detalladamente posible la ropa que está cubierta. El niño recibe un punto por cada descripción correcta. Puede cambiarle la ropa al niño o ponerle otros accesorios para las próximas rondas del juego.

2 Veo algo que tú no ves

Para este juego, necesitará un telescopio casero, es mejor si lo fabrica con dos rollos de papel higiénico. El puente de la nariz en el medio puede hacerse con una pieza de cartulina o una caja de cerillas vacía, por ejemplo.

Necesita por lo menos a dos personas para este juego. Coloque varios objetos, como juguetes, zapatos o algo similar juntos en una pila en medio de la sala. Pida a uno de los niños que sostenga el "telescopio" delante de sus ojos y mire el montón de objetos. El niño tiene que describir uno de los objetos. El primer niño en adivinar qué es el objeto gana la partida y pasa al turno del telescopio.

2 Espagueti

Necesitará 10 cordeles largos (por ejemplo, diferentes tipos de hilos de lana o cinta de regalo). Asegúrese de que dos cordeles son del mismo color. Primero, los niños tienen que ayudarlo a mezclar bien los cordeles. Después, uno de los niños tiene que coger los dos cordeles que tienen el mismo color de la pila de espaguetis.

Para más información consulta con tu especialista experto en salud visual ZEISS o agenda una cita escaneando el siguiente QR





ABC

ZEISS