

# ¡Ojos, Oídos y Dientes Saludables!

## Edades 0 - 4



# Ojos Saludables



Los bebés pequeños desarrollan la visión lentamente durante 6 - 8 meses. Los problemas con la visión en la niñez temprana pueden causar retrasos en gatear, jugar y hablar



¿Cómo puedo ayudar a que los ojos de mi bebé se mantengan sanos?

### Los bebés pueden. . .

### Los padres pueden. . .

0 - 4  
Meses

- Ver de 8 - 10 pulgadas de distancia al nacer
- Enfocar en las caras a las 8 semanas
- Seguir con la vista objetos en movimiento a los 3 meses

- Alimentar tanto a la derecha como a la izquierda
- Sonreír, reírse y cantar cerca de la cara del bebé
- Usar juguetes blancos y negros

5 - 8  
Meses

- Controlar los movimientos de los ojos
- Mover los ojos y las manos a un mismo tiempo
- Percibir la profundidad

- Darle objetos con diferentes texturas y pesos
- Salir a caminar y narrar lo que esté viendo

9 - 12  
Meses

- Agarrarse para pararse
- Gatear e intentar caminar
- Jugar a lanzar una pelota desde una distancia cercana

- Jugar ¿dónde está el bebé? ("peek-a-boo")
- Preparar un recipiente con objetos para meterlos y sacarlos
- Nombrar los objetos según el bebé los señala

1 - 2  
Años

- Explorar su entorno
- Garabatear con crayones
- Reconocer imágenes y caras familiares

- Leerle un libro a su hijo
- Contar historias de la familia, o cuentos de fantasía
- Proveerle materiales de arte

3 - 4  
Años

- Correr, dar volteretas y trepar
- Jugar juegos de pretender
- Decir los colores y las formas
- Dibujar y crear arte

- Ir a la biblioteca
- Asistir a grupos de juego
- Promover el balance, arrancar y detenerse y esquivar

Si parece que su bebé está retrasado algunos meses, hable con su médico sobre una prueba de visión

¿Dónde puedo conseguir ayuda para los ojos de mi bebé?

- **Evaluaciones:** Los ojos de los bebés deben ser evaluados al nacer, y luego una vez por año
- **Cuido o preescolar:** Pregunte al maestro de su hijo si ha notado algún problema con su visión.
- **Médico:** Encuentre un centro médico para su hijo donde haya alguien en quien usted confíe y a quien pueda llamar para recibir orientación
- **Visite:** Para obtener más información, vaya a HRL.NYC

### Señales de advertencia



Si nota cualquiera de estos síntomas, llame a su médico.

- No sigue el movimiento con la vista
- Dificultad para mover uno o ambos ojos
- Los ojos se mueven de un lado al otro y no se mantienen quietos
- No hay contacto visual
- Estrabismo
- Película blanca sobre el centro del ojo

