



MINNEAPOLIS
PUBLIC SCHOOLS

SCREEN AT 3



Haga de la Salud Visual una Prioridad

Los problemas de la vista que no son tratados pueden provocar dificultades sociales y educativas, así como otros problemas de visión. Los problemas de visión no tratados antes de los 6 años pueden incluso conducir a la pérdida permanente de la vista.

Tiempo de pantalla y problemas de visión

El número de niños con problemas de la vista en los Estados Unidos está aumentando. Los expertos creen que existe un vínculo entre el tiempo frente a la pantalla y algunos problemas de visión.

Mejora de la Salud Ocular



Limitar el tiempo frente a la pantalla

De 2 a 5 años: Menos de 1 hora por día. Menores de 2 años: Evite las pantallas.



Regla para el uso de pantallas

Tome un descanso de 20 segundos cada 20 minutos mirando a 20 pies de distancia cuando use pantallas.



Aumente el juego al aire libre

Anime a sus hijos a jugar al aire libre. Visite minneapolisparcs.org para conocer las actividades y la ubicación de los parques.



Hable de esto con el proveedor de salud

Los síntomas comunes incluyen visión borrosa y dolores de cabeza, entrecerrar los ojos y acercarse para ver mejor.



Control de la vista

Lleve a su niño a que le hagan un chequeo de la vista al menos una vez antes de que empiece a ir a la escuela (anualmente es aún mejor).



Exámenes oculares

Si se identifica un problema de visión, un examen ocular completo es esencial para corregir la visión y prevenir más problemas de la vista.



Hable con la escuela

Si su niño tiene algún problema visual, hable con la enfermera y los maestros de la escuela.



Para más información:

mpschoools.org/academics/ece/screening
screen@mpls.k12.mn.us
612-668-3715

Reserve una cita para que le hagan los chequeos



book.appointment-plus.com/7r95my98#