



© La Casa de Ronald McDonald - Asociación Argentina de Ayuda a la Infancia

En alianza con

Z
FUNDACIÓN
ZALDIVAR



Unidad de
Promoción
de Hábitos
Saludables®



Todos los días, Lola se sienta con Juan. ¡Son muy amigos y siempre se divierten!

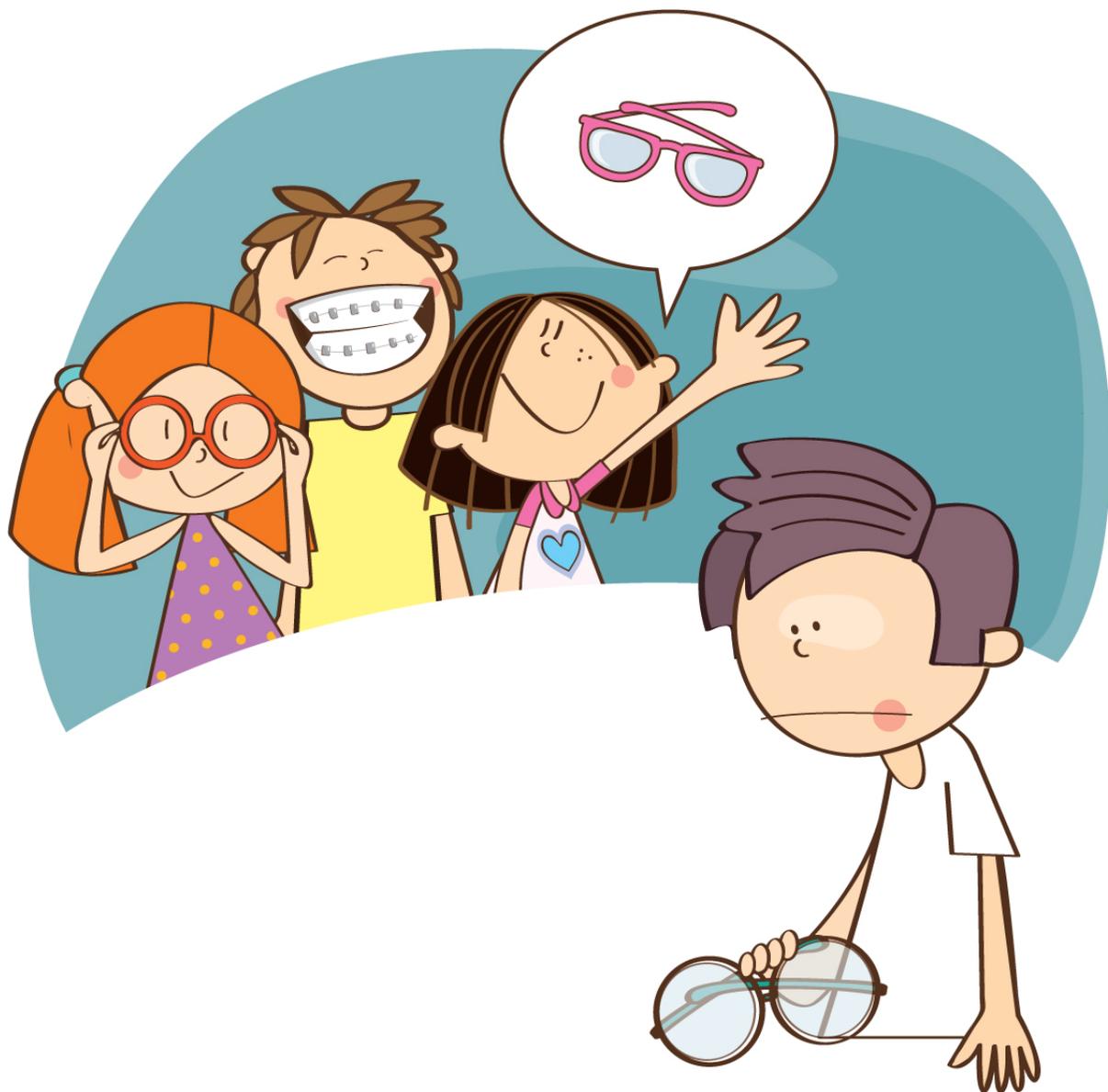
Pero hoy Juan parece estar triste. O ¿estará enojado?

- ¿Qué pasa Juan? ¿Te peleaste con Lola? - pregunta la maestra.
- No seño nada que ver - responde Lola. - Me parece que Juan está triste, pero no quiere decir qué le pasó. - ¡Dale Juan! - insiste Lola. - Contale a la seño.
- ¿Querés contarme Juan? - dice la maestra. - A lo mejor te podemos ayudar.



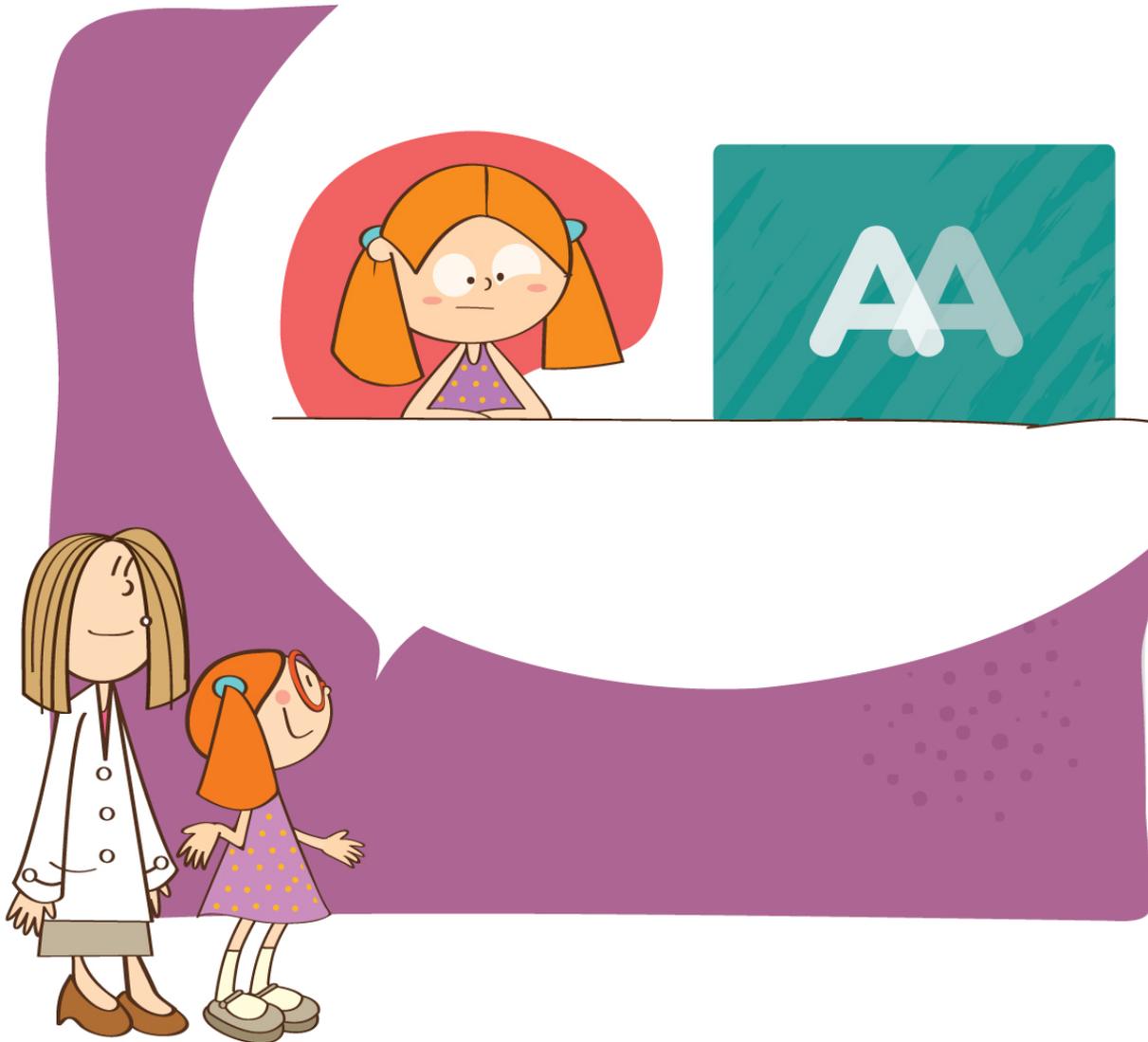
Al final Juan se decidió. Parece que no estaba triste. Está un poco confundido y un poco enojado.

- Lo que pasa - explica Juan - es que la semana pasada fui al doctor que te mira los ojos.
- Al oftalmólogo, Juan - dice Ema desde su asiento. - Se llama así. Y ¿qué tiene? Yo voy siempre.
- Nada, que me recetó unos anteojos y yo no los quiero usar. No me gusta cómo me quedan.
- Yo tengo que ir mañana. Me dijo mi mamá que tengo turno con la oftal...mó.. - dice Lola.
- OFTALMÓLOGA, Lola - repite Ema.



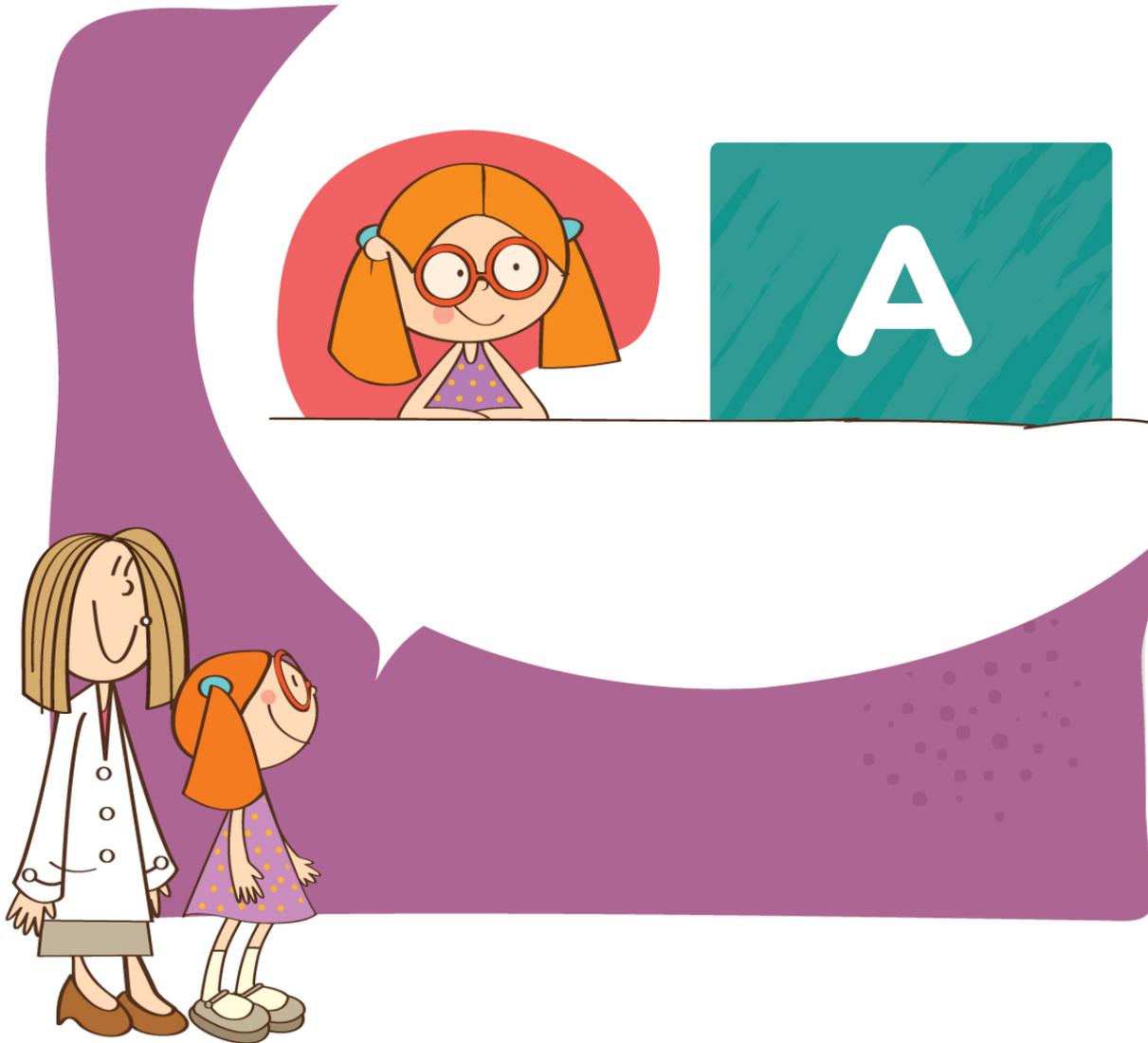
La maestra quiere explicarle a Juan que los anteojos que le recetaron le van a hacer muy bien. Y que es importante usarlos para mejorar su vista.

- Pero Juan... no te preocupes... A mí me encanta usar mis lentes. Además seguro que te quedan requetelindos y vas a ver mucho mejor - dice Ema mostrándole a todos sus anteojos color naranja.
- Mirá Juan - grita Lucas desde su asiento, mostrando una sonrisa de brackets brillantes. - Yo no tengo anteojos pero mi dentista me puso estos aparatos que son para tener los dientes bien derechos. Al principio no me gustaban, pero ya me acostumbré y ahora ise los muestro a todos!
- Señor, señor, ¿a mí también me van a recetar anteojos? - pregunta Lola que no se olvida que al día siguiente visitará a la oftalmóloga.



La seño invitó a Ema al frente para que les cuente a sus compañeros todo lo que sabe sobre el cuidado de la vista.

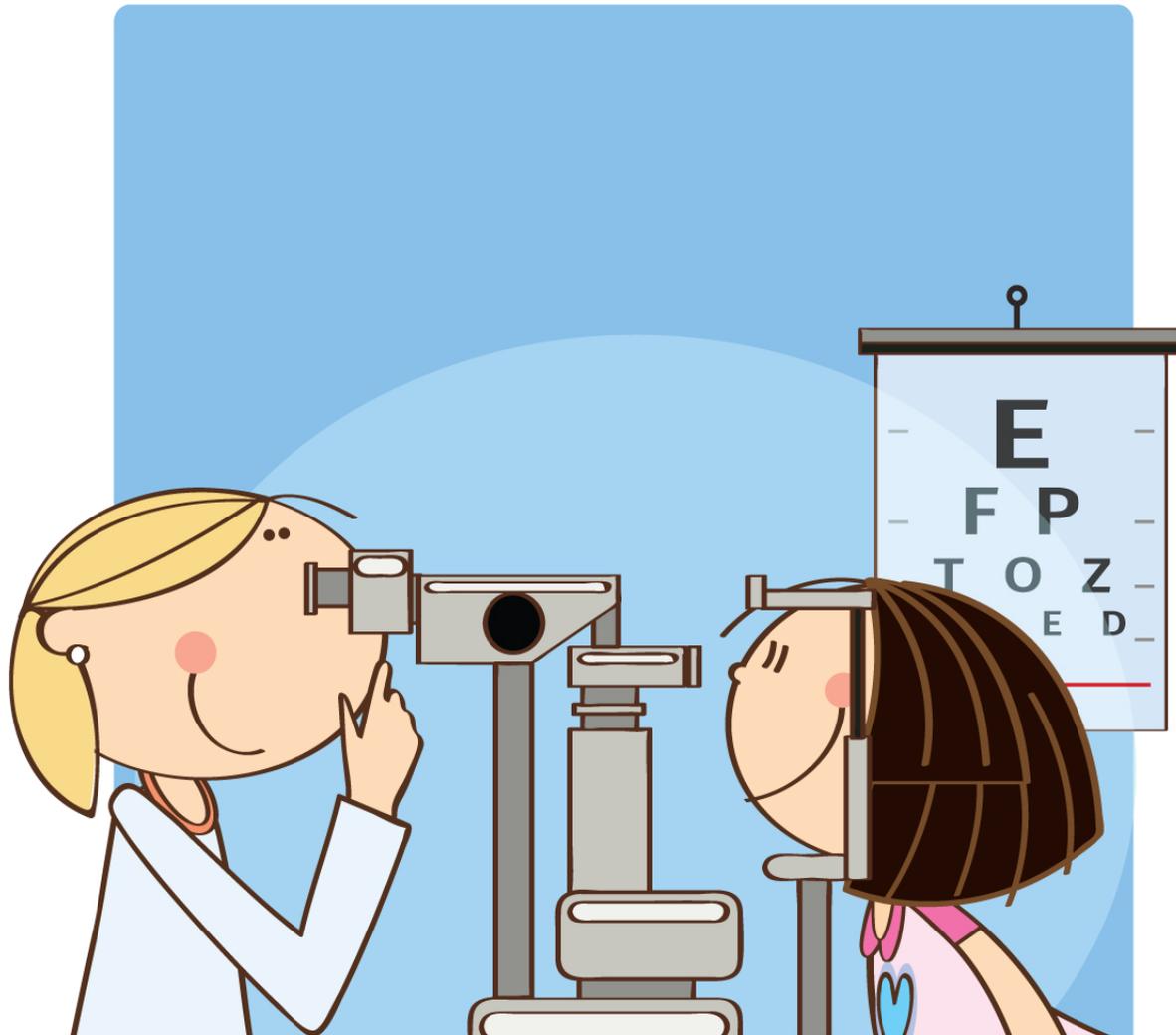
- Muchos de ustedes ya visitaron al oftalmólogo alguna vez. Así como van al pediatra para que vea cómo están creciendo o los revise si están enfermos, también es importante visitar al oftalmólogo para controlar nuestra vista. - dice la maestra. - A ver Ema. ¿Por qué no compartís con tus compañeros todo lo que sabés?
- A mí me gusta mucho visitar al Dr. Augusto, él es mi oftalmólogo. La primera vez que lo fui a ver fue cuando era bebé. También fui cuando tenía 5, antes de empezar primer grado - cuenta Ema que está súper contenta de compartir su experiencia.
- ¡Yo también fui! Y no me recetó anteojos, pero me dijo que para que mi vista descanse y pueda dormir mejor tengo que dejar de mirar la tele, la compu y el celu dos horas antes de irme acostar - dice Laura.



- A mí, el año pasado, me pasaba algo que no me gustaba nada. - continúa Ema. - A la noche me dolía mucho la cabeza y, además, cuando miraba el pizarrón o un libro veía doble.

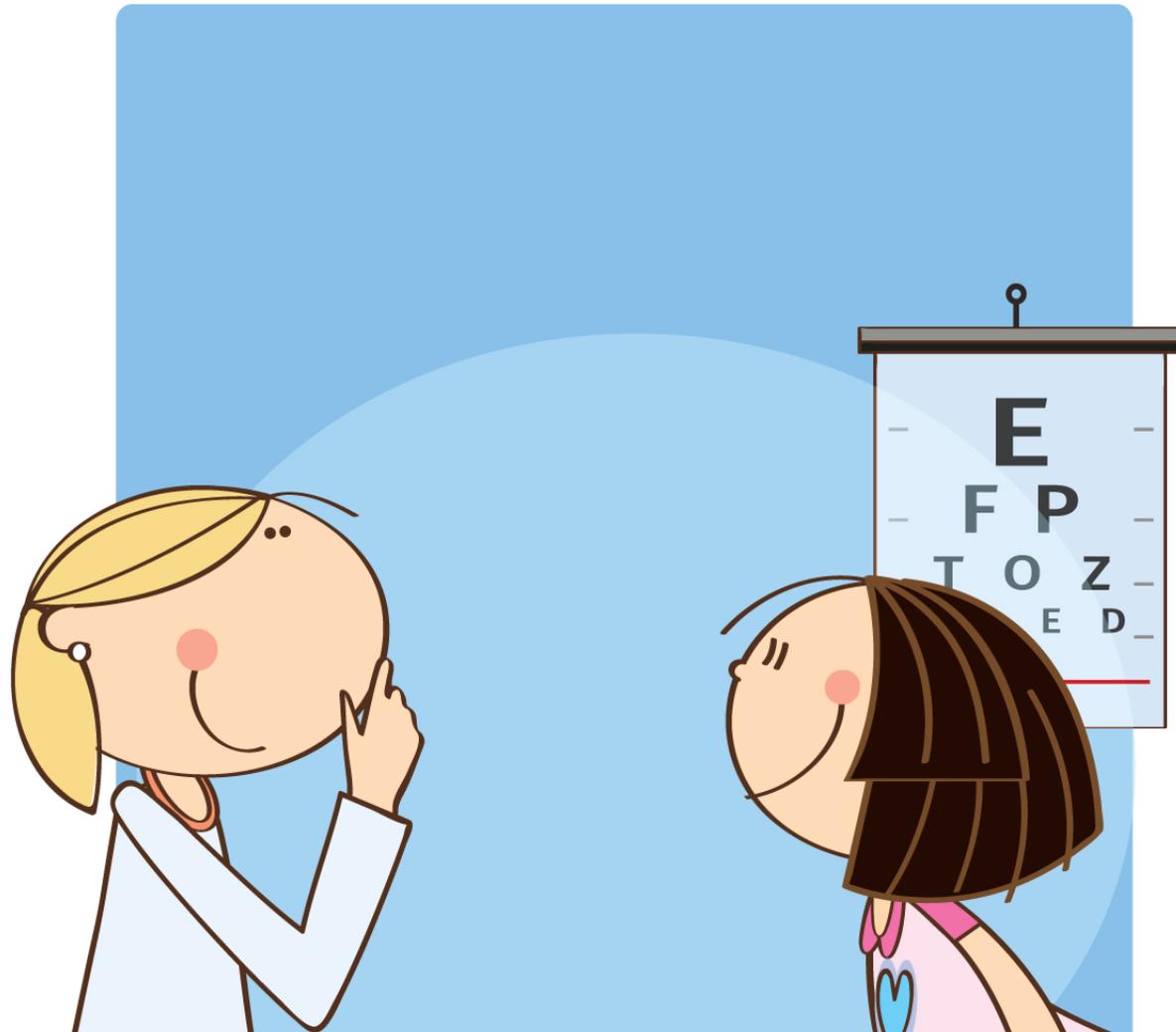
La seño les explica que siempre es muy importante revisar y cuidar la vista y que, algunas veces, el oftalmólogo puede aconsejar usar lentes para ver mejor las formas, los colores, las letras, como le pasó a Ema y también a Juan.

- Sí, pero yo no quiero usarlos. No me gustan - dice Juan, que todavía está un poco enojado.
- Pero, ¿por qué? - dice Ema entusiasmada. - ¿No te gusta cómo me quedan a mí? Además, desde que el Dr. Augusto me los recetó puedo ver todo requeteclarito. ¿Me mostrás los tuyos Juan? ¡Los quiero ver!



Hoy, por fin, Lola tiene turno con su oftalmóloga. Está muy ansiosa pensando en todo lo que hablaron en la escuela. Y tiene un montón de cosas para preguntar y averiguar.

- Muy bien Lola, tus ojos están súper sanos - dice la doctora.
- Pero, de todas maneras, es importante que cuides mucho tu vista.
- Pero... ¿cómo se cuidan los ojos? Porque yo ya sé que no hay que mirar tanto las pantallas. Pero a mí me encanta jugar con la tablet. - comenta Lola.
- Bueno. A todos nos gusta, Lola. Jugar, mirar una serie, usar el celu. Pero hay muchas cosas que podés hacer para cuidar los ojos. Por ejemplo si ves la tele o estás con la computadora, una vez que terminás tenés que dejar descansar los ojos por un rato.



También es muy importante jugar al aire libre, tratar de hacer la tarea o leer en un lugar donde haya luz natural. Y algo más: comer frutas y verduras que te dan vitaminas. ¡Son buenísimas para los ojos! - explica la Dra.

- ¡No sabía todo eso! ¿Y qué más? Así mañana les cuento a todos en la escuela - pregunta Lola entusiasmada.
- Tener las manos siempre limpias y... ¡venir a visitarme todos los años! - dice con una sonrisa la Dra. Ana.



Parece que hoy hay una clase especial. En el pizarrón hay mucha información y la seño trajo hojas de colores, cartones, tijeras y muchas pinturas.

- ¿Se acuerdan que, desde hace unos días, estamos conversando sobre la importancia de cuidar nuestra vista?
- dice la seño. - Y también dijimos que algunas veces el o la oftalmóloga nos pueden recetar anteojos.
- ¡Como a mí! - grita Ema con sus anteojos puestos.
- Hoy Lola, trajo una idea genial. Con todos estos materiales, vamos a armar unos carteles con todo lo que aprendimos sobre el cuidado de la vista.
- ¡Y los vamos a colgar por toda la escuela! Así los otros chicos y chicas también aprenden. ¡Viva! - dice Lola entusiasmada.
- Pero antes... A ver Ema, ¿cuál era la sorpresa que trajiste?
- pregunta la maestra.
- Traje un regalo para Juan: son unos stickers de ¡Súper Juan! para que decore el estuche de sus anteojos. ¡Mirá!



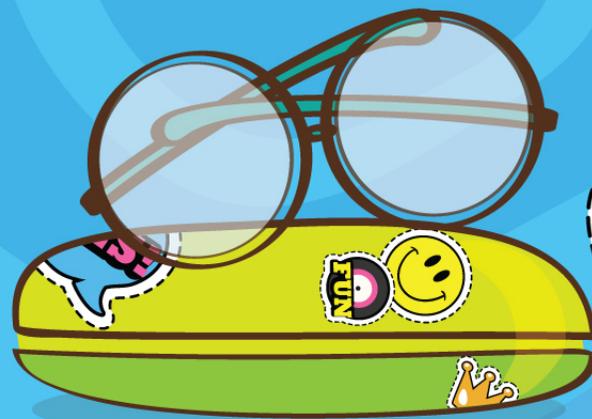
Ya es hora de irse a casa. Parece que Juan ya no está enojado. Decoró su estuche con los stickers de Súper Juan. Y además... ¡se puso sus lentes!

¡Qué buena idea tuvo Ema! Y ¡qué bueno es contar con nuestros amigos y amigas!

- Trabajaron muy bien. Mañana vamos a elegir algunos lugares de la escuela para colgar nuestros carteles - cuenta la maestra.
- ¡Qué bueno seño! A mí me encantó este trabajo - interrumpe Juan - Y además aprendí un montón.
- ¡Qué bueno Juan! - dice la maestra - Me parece que ya no estás tan enojado ¿no?
- ¡Bravo! ¡lupi!, gritan contentos sus compañeros.
- Es que con mis súper anteojos ¡veo mucho mejor!
- responde Juan con sus lentes puestos.



FIN



PARA MÁS CONTENIDO DE LA
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS
SALUDABLES **BAJÁ LA APP DE LA UPHS**



Lola Aprende
Hábitos Jugando

