

# Jugá conmigo en San Juan

#30



MIS SEGUNDOS  
**1000 DÍAS**  
EN SAN JUAN



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**



## EL CONTROL OFTALMOLÓGICO EN LOS PRIMEROS Y LOS SEGUNDOS MIL DIAS

El control oftalmológico es importante y fundamental realizarlo en los primeros años de vida para que el niño tenga un desarrollo físico adecuado, buen rendimiento escolar, bienestar general y así goce de buena visión.

El ojo en esta etapa es inmaduro y está en constante crecimiento hasta los 7-8 años. Cualquier patología no diagnosticada precozmente puede conllevar a que la visión no se desarrolle correctamente y así presentar patologías visuales permanentes e irreversibles a futuro.

Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.  
Propiedad del Ministerio de Salud del Gobierno de la  
Provincia de San Juan.

**ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**

## ¿Cuántos controles son necesarios antes del ingreso escolar?

Los controles se realizan cuando el niño nace; se valoran: el reflejo rojo (luz reflejada a través de la pupila de la parte posterior del ojo) y anatomía normal del ojo para descartar anomalías congénitas, infecciones y/o cataratas.

Luego a los 6 meses y al año de vida: se continuará revisando el reflejo rojo, las pupilas y las estructuras de los ojos. Además, se revisará si cada ojo mira fijo y sigue de manera adecuada a un objeto o a una cara. También se buscan signos de estrabismo (desalineación del ojo u "ojo desviado"). Es importante realizarlo con dilatación pupilar (se colocan unas gotitas en los ojos del niño/a).

A partir de los 3 años en adelante: El control de agudeza visual es medido mediante carteles especiales, siempre y cuando el niño colabore. Esto implica preguntarle si puede ver los detalles de letras, dibujos o símbolos desde una distancia determinada.

Los controles oftalmológicos son muy importantes. Cuanto más precozmente se diagnostique alguna patología, más rápido y efectivo podrá ser su tratamiento

### CONTROLES OFTALMOLÓGICOS EN NIÑOS

(con dilatación pupilar)



+ Cuando el niño tiene alguna **queja o molestia ocular**

+ Las **visitas rutinarias** que se deben realizar a pesar de que el niño no tenga problemas oculares (antes mencionadas en base a su edad)

#### ¿Cuáles son los signos de alerta para acudir a los controles?

+ Cuando los ojos:

- Están rojos, le pican mucho, se los frota demasiado.
- Son sensible a la luz (fotofobia).
- Tienen un aspecto diferente al habitual.
- Lagriméan más que de costumbre.
- No están alineados o no se mueven de forma coordinada.
- Tienen las pupilas (centro del ojo) de diferente tamaño, o la pupila o el iris tienen un color inusual o cambiaron de color.
- Tiene dificultades para enfocar o para seguir objetos con los ojos.

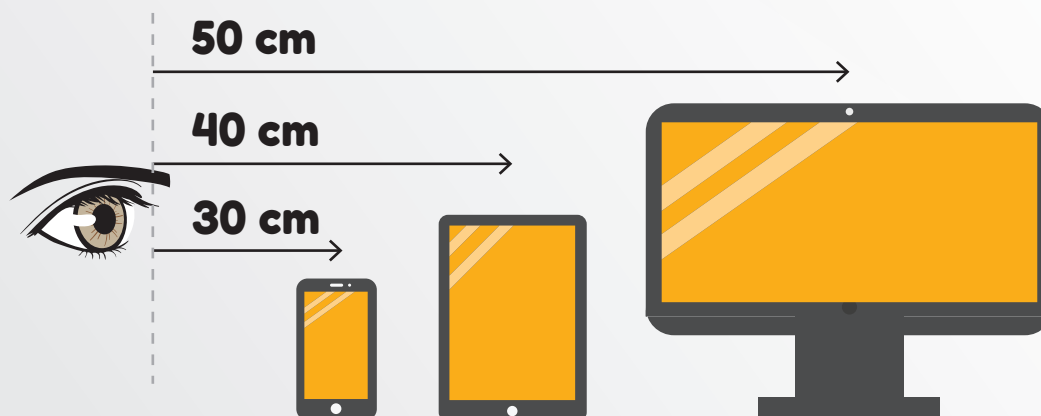
En lo que respecta a los niños en edad escolar, entre los signos de problemas en la vista, se incluyen los siguientes:

- No ser capaz de ver objetos distantes.
- Problemas para leer la pizarra en clase.
- Entrecerrar los ojos.
- Dificultades para leer.
- Sentarse demasiado cerca del televisor.
- Dolores de cabeza (cefalea).

## El uso de pantallas en menores de 6 años, ¿tiene consecuencia en la salud visual?

Hay estudios que demuestran que pasar mucho tiempo frente a las pantallas y a una distancia menor a la indicada, genera cierta predisposición a presentar cambios en el ojo como por ejemplo miopía, además de otras alteraciones causadas por la disminución del parpadeo, como el ojo seco.

### Distancias recomendadas para el uso de dispositivos:



### NO utilizar dispositivos electrónicos:

- + En niños menores de 2 años
- + Durante las comidas
- + 2 hs antes de acostarse
- + Como "chupete electrónico" para controlar su conducta en lugar público o el hogar.

### Limitar uso de dispositivo electrónico:

- + En niños de 2-5 años: 1 hora al día
- + En niños entre 5-8 años: menos de 2 horas al día
- + Sólo con presencia de un adulto
- + Contenido y aplicaciones que sean previamente corroboradas por los padres

### Regla 20-20-20

#### Esta regla recomienda:

Cada 20 minutos de uso de un dispositivo, se debe descansar 20 segundos y relajar la mirada, observando un punto a 20 pies (6 metros)

### RECOMENDACIONES A LOS PADRES:

- Mantener una comunicación con sus hijos a fin de establecer el tiempo de uso de los dispositivos como así también a qué sitios y aplicaciones pueden acceder.
- Monitorear tiempo y contenidos en los cuales sus hijos navegan.
- Dar el ejemplo: limitar el uso de dispositivos en los momentos compartidos con la familia.

**Dra. María Eugenia Puerta Ruiz**  
Oftalmóloga

# TE PROPONEMOS JUEGOS QUE AYUDAN A DESARROLLAR HABILIDADES VISUALES:

## JUGAR A LA PELOTA:

Los juegos con pelota, tanto en el suelo como en el agua, son una excelente opción para desarrollar habilidades de la visión como: la agudeza visual, el enfoque, la motilidad ocular, la percepción de profundidad, la coordinación ojo-mano y ojo-pie. También promueven la actividad física y el desarrollo motor en los niños.

## BURBUJAS DE JABÓN:

La actividad de hacer y explotar burbujas de jabón es una excelente opción para estimular la visión de los niños de forma divertida y entretenida. Al perseguir y explotar las burbujas, se trabajan habilidades como la agudeza visual, la fijación, el seguimiento ocular, la coordinación ojo-mano y la percepción de profundidad. Esta actividad es especialmente adecuada para los niños más pequeños, ya que las burbujas se mueven más lentamente y son más fáciles de alcanzar y seguir con la mirada.

## Consejos para administrar el uso de pantallas en los más pequeños de la casa:

- Hacer actividades recreativas en las que no se requiera el uso de la tecnología. Por ej. juegos de mesa, paseos al aire libre, practicar un deporte.
- Implementar reglas y límites en el uso de los dispositivos electrónicos. Tiempo de uso, contenido a observar y en qué lugares está permitido su uso.
- No utilizar pantallas a la hora de comer, ir al baño, ni cuando los visten.
- No utilizar aparatos electrónicos para distraer o calmar a los niños.
- Compartir tiempo de juego con ellos, eso los hace sentir importantes, observados y escuchados.
- No utilizar las pantallas enfrente de nuestros hijos, a menos que sea una urgencia. El ejemplo educa más que mil palabras.

## Las revistas JUGÁ CONMIGO te proponen actividades para realizar en familia.

En la página web encontrarás las 29 revistas en pdf para ver e imprimir y además las 6 primeras contienen videos de actividades y audio cuentos.

El tiempo compartido con los más pequeños favorece el desarrollo, es por eso que te acompañamos con propuestas que ayudan a afianzar habilidades propias en esta etapa en lo vincular, social, lenguaje, cognitivo, motriz, etc.

**Entre los 2 y 5 años el desarrollo evolutivo y psicoafectivo está determinado por las interacciones con otros seres humanos y la relación con los estímulos que reciben del ambiente.**

## Niños menores de dos años

En la actualidad hay consenso en la NO utilización de pantallas antes de los dos años de edad.

Los niños a esta edad están en pleno desarrollo y entre las pautas madurativas importantes que se van cumpliendo en esta etapa se encuentra el lenguaje.

El sistema nervioso central se desarrolla significativamente entre el nacimiento y los 36 meses, por lo que los estímulos que en esta etapa se reciban serán muy importantes.

Las pantallas no cuentan con condiciones trascendentales para el desarrollo como son la tridimensionalidad del mundo real y la interacción humana (tonos de voz, atención, emoción, afecto, contacto físico, etc.) tan fundamentales para el crecimiento. La falta de estos estímulos podría generar consecuencias negativas.

A parte se debe tener en cuenta también, todo lo que no se hace mientras se está con pantallas.

Por todo esto no sería ideal la utilización de pantallas antes de los 2 años.

## Niños mayores de dos años

A partir de los 2 años, se podrá proponer una hora diaria de exposición a contenido adecuado para la edad (con un máximo de dos horas diarias) ya que los niños cuentan con otras habilidades en esta etapa. Lógicamente siempre supervisado por un adulto.

Debe tenerse en cuenta algunos datos importantes como son:

1. Priorizar juegos que sean interactivos, didácticos, acordes a edad
2. No pantallas ni internet en habitaciones
3. No exponerlos a pantallas una hora antes de ir a dormir
4. Compartir con los niños las actividades, no dejarlos solos
5. Promover actividad física
6. Promover otro tipo de juegos, y que las pantallas no sean la única actividad disponible para el niño.
7. La utilización de internet en la época escolar puede ser muy útil para el aprendizaje, siempre acompañados de un adulto.

La utilización inadecuada de las pantallas en menores de 5 años se asocia a trastornos del desarrollo.

Fuente Sociedad Argentina de Pediatría

<http://comunidad.sap.org.ar/index.php/2017/07/31/ninos-y-pantallas/>

## TARJETAS COLECCIONABLES EN LA REVISTA JUGÁ CONMIGO.

Las tarjetas coleccionables **JUGÁ CONMIGO Y CONTÁ CONMIGO** pueden acompañarte a todos lados para que tengas opciones de juegos con tus pequeños, además de divertirse, aprendan jugando.

Las propuestas buscan estimular el lenguaje, la memoria, la atención, la orientación en el espacio, entre otras.

Es muy importante contar con alternativas que nos permitan alejarlos de las pantallas y jugar con otros niños o miembros de la familia.



# SIENTO MIEDO

¿En qué situaciones tengo miedo? ¿Qué hago cuando tengo miedo?  
Luego de que cada uno expresa sus miedos, se abrazan.



Contá conmigo en San Juan



ESCUCHO UN CUENTO  
ESCUCHAR EL AUDIOCUENTO

## EL TREN DE LOS SUEÑOS

# CONOCEMOS LOS ANIMALES QUE HABITAN SAN JUAN

LIEBRE



Contá conmigo en San Juan



# CONOCEMOS LAS PLANTAS QUE ENCONTRAMOS EN SAN JUAN

CARDÓN DE LA PUNA



Contá conmigo en San Juan



**Contá  
conmigo**  
en San Juan

**Contá  
conmigo**  
en San Juan

**Contá  
conmigo**  
en San Juan

**Contá  
conmigo**  
en San Juan

# MEMORIZO

## LAS REGLAS DE TRÁNSITO



No usar el teléfono celular mientras se maneja.



Cruzar por la senda peatonal.



Usar siempre el cinturón de seguridad.

### Semáforo



Verde: Circular. Precaución. Detenerse.



Amarillo: Precaución. Detenerse.



Rojo: Detenerse.



Semáforo del peatón. Cruzar en verde. Esperar en rojo.



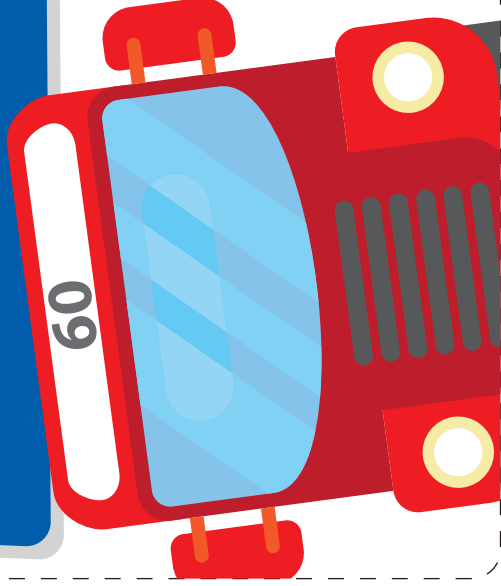
Despacio, niños jugando.

Jugá conmigo en San Juan



# DÍGALO CON MÍMICA

60



¿Quién trabaja con este elemento?  
Hago gestos como si estuviera trabajando en ese oficio

Jugá conmigo en San Juan



# CAZANDO COLORES

Miro a mi alrededor y busco objetos de color AZUL, los nombramos en voz alta

## A BUSCAR

Buscar por toda la casa 5 objetos, gana quien los encuentre más rápido

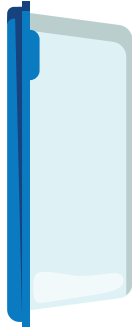
1 PAR DE MEDIAS



1 VASO



1 TAPER



1 CUCHARA



1 SERVILLETA



Jugá conmigo en San Juan



# AZUL

Jugá conmigo en San Juan



Jugá  
comigo  
en San Juan

Jugá  
comigo  
en San Juan

Jugá  
comigo  
en San Juan

Jugá  
comigo  
en San Juan

## NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

EN ESTA SECCIÓN TE ACOMPAÑAREMOS CON IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA PUEDA COMER RICO Y SALUDABLE.



# OMELETTE DE ZANAHORIA



### Ingredientes:



3 cucharadas de zanahoria rallada



2 huevos



3 cucharadas de avena

### Preparación en familia:

En un bowl batir los huevos y luego incorporar la zanahoria y la avena mezclándolos bien para que se integren. Condimentar a gusto.

Rociamos apenas aceite en una sartén y volcamos la mezcla hasta que cubra de manera uniforme (puede ser necesario acomodarlo con un tenedor o espátula). Una vez que el huevo cuaja, colocamos el relleno sobre una mitad y doblamos la que queda libre con ayuda de una espátula. Al cabo de unos minutos lo volteamos para que se dore del otro lado.

Para relleno: Verduras a gusto con queso.

# Jugá conmigo en San Juan

#30

**COMUNICATE  
CON NOSOTROS**



WHATSAPP:  
**264 6301111**



**jugaconmigoensanjuan@gmail.com**



**www.mildias.sanjuan.gov.ar**



TELÉFONO MATERNO INFANCIA  
**4307305 / 4307308 / 4305541**

SEGUINOS:



**@mildiasj**

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá  
Conmigo: [jugaconmigoensanjuan@gmail.com](mailto:jugaconmigoensanjuan@gmail.com)

**PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,  
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS  
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN  
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.**

MIS SEGUNDOS  
**100 DÍAS**  
EN SAN JUAN



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**



**Cada vez que veas  
un código QR**

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audio cuento, etc.

**¡HASTA  
LA PRÓXIMA!**

