# Aprendiendo a ver -

## La visión de los niños por edad

Escrito por Vivianna Maisonet, Escritor de Davis Vision

Uno de los momentos más preciados para los padres es cuando su recién nacido abre sus ojos y hace contacto visual con ellos. ¿Pero qué ve exactamente un recién nacido? La visión de un infante lleva tiempo en desarrollarse.

Los bebés no ven muchos detalles. En realidad la mayor parte de su visión es borrosa porque solamente pueden enfocar lo que está a ocho o doce pulgadas de distancia. Los bebés comienzan a aprender cómo enfocar mirando los rostros. En las primeras semanas, un infante mueve toda su cabeza para mover sus ojos pero después de unos meses comienza gradualmente a mover sus ojos independientemente y comienza a desarrollar sus habilidades visuales como coordinación y seguimiento. La visión de su hijo tarda varios meses en desarrollarse. Conocer las etapas de la visión de su hijo y cómo puede ayudar con su desarrollo garantizará que la visión de su hijo sea la más saludable.

¿Sabía que puede ayudar al desarrollo de la visión de su bebé antes de que nazca? Durante el embarazo, una nutrición adecuada y los controles prenatales ayudan al desarrollo saludable de los ojos de su bebé. Desde el momento del nacimiento de su bebé, hay cosas que puede hacer para ayudar el desarrollo de la visión. Los ojos de un recién nacido deben ser controlados y evaluados para determinar si tienen problemas oculares congénitos para poder disminuir el riesgo de problemas de la vista en la vida futura del bebé.

Cuando un bebé tiene cuatro meses de edad comienza a alcanzar objetos mostrando el comienzo de la coordinación de la mano y el ojo y que también ha desarrollado la capacidad de ver todo en color. Se vuelven bastante habilidosos en esta etapa y alcanzarán casi todo lo que ven así que tenga cuidado. Desde los seis a los ocho meses, la mayoría de los bebés comienzan a gatear, desarrollando la coordinación de sus ojos y cuerpo. En el momento que un bebé cumple doce meses, su percepción visual se ha desarrollado y ahora puede notar diferentes tamaños y formas de objetos, tiene visión integrada y coordinación motriz fina y alcanza los alimentos que pueda agarrar con la mano y sostiene sus propios biberones.

La visión de un niño continúa desarrollándose durante sus años preescolares. Es importante continuar ayudando a su desarrollo. Ayude a su hijo leyendo un libro en voz alta y dejándolo ver las palabras e imágenes de la página. Haga que su hijo explore el mundo de las artes y las manualidades. Al estimular su imaginación, también estimulará su vista.

Su hijo debe realizarse el primer examen de la vista a la edad de tres años para que un optometrista pueda controlarlo para asegurarse que su visión se está desarrollando normalmente y también controlar cualquier problema posible y detectarlo a tiempo. Es importante realizar un examen de la vista a los niños antes de comenzar la escuela. Un optometrista determinará si el sistema visual de un niño está adecuadamente preparado para manejar las demandas para leer, escribir y otras demandas que el trabajo escolar pueden causar en los ojos del niño. Los niños no se dan cuenta de la fatiga de sus ojos y rara vez informan problemas de la vista. Es por eso que es importante realizar los exámenes de la vista regularmente. Los exámenes de la vista de rutina controlarán si los ojos de su hijo están saludables y si necesita anteojos para ver claramente.

Cuando un niño llega a la escuela media, los movimientos de sus ojos están más perfeccionados, buscan precisión cerca y lejos. ¿Sabía que los niveles de comodidad visual de su hijo

ayudan a mejorar su confianza? Muchos niños prueban hacer deportes cuando están en la escuela media. Hacer deportes requiere capacidad de seguimiento y coordinación corporal y de los ojos. Una mejor agilidad conduce a jugar mejor lo que puede mejorar el nivel de confianza de su hijo.

Controlar los desarrollos visuales de su hijo es prepararlo para su vida futura. Las demandas visuales de la universidad para un adolescente pueden ser estresantes. Cuando esté en la universidad, su hijo deberá afrontar un mayor grado de lectura. Esto requiere que sus ojos se esfuercen más leyendo más material, concentrándose y siguiendo palabras en menos tiempo y al mismo tiempo tratará de formular un pensamiento interpretativo. La presión visual es imperativa en este punto. A medida que su hijo se prepara para ingresar a las etapas de inicio a su adultez, continuar controlando su visión a través de exámenes anuales regulares es un aspecto importante de su crecimiento.

Se puede decir lo mismo después de graduarse de la universidad e ingresar a la fuerza laboral excepto que ahora la responsabilidad nos cambia como individuos. A medida que sus hijos se convierten en adultos independientes, su rol en las primeras etapas de desarrollo visual impactará en el mantenimiento de la salud de sus ojos. Estar conciente de las demandas y presiones visuales que nuestro trabajo puede imponernos siendo adultos dependerá de las habilidades que aprendemos y desarrollamos cuando somos niños. A medida que crecemos, aprendemos a reconocer cómo nuestra visión se adapta a los hechos de todos los días.

Los cambios en la visión son normales durante nuestra vida y es por eso que necesitamos estar concientes de la importancia de garantizar que nuestros ojos estén saludables y funcionen lo mejor posible. Aliente el interés de su hijo en leer, preséntele colores, cómprele juguetes para el desarrollo y hágale los controles de la vista anualmente. Estar conciente de las habilidades visuales durante el crecimiento le permitirá mantener la visión de su hijo lo más saludable posible.


Fuentes:

Gary Heiting, OD. "Your Infant's Vision Development". Página actualizada en octubre de 2010 http://www.allaboutvision.com/parents/infants.htm

"Vision for Infants, Toddlers and Children". © 2004 Las Colinas Vision Center http://www.lascolinasvision.com/pages/patient_library/vision.htm

"Developmental milestones: Sight". Revisado por BabyCenter Medical Advisory Board Última actualización: Junio de 2005 http://www.babycenter.com/0_developmental-milestones-sight_6508.bc

"Learning to See—How Vision Develops". The Children's Vision Information Network. Diciembre de 2010 http://www.childrensvision.com/development.htm

El Dr. William Moskowitz. "Vision Changes as we Age". Diciembre de 2010 http://www.visionhelp.com/vh_learning3_04.html


DAVISVISION®
SEE LIFE

800.328.4728 | www.davisvision.com

A medida que sus hijos se convierten en adultos independientes, su rol en las primeras etapas de desarrollo visual impactará en el mantenimiento de la salud de sus ojos.