

Tu hijo/a joven con lentes

Una guía para padres que acaban de aprender que su bebé, párvulo, o preescolar necesita lentes

Tus sentimientos..

Muchos padres sienten una tremenda mezcla de emociones al aprender que su hijo/a necesita lentes—desde alivio hasta ansiedad hasta tristeza hasta excitación. Y muchos padres sienten culpa encima—culpa por no haberse enterado antes o por posiblemente haber causado sus defectos de visión. Es normal tener estas emociones, pero no necesitas sentir culpa. Toma un momento para reconocer tus sentimientos, entonces sigue adelante para conseguir los lentes que necesita tu hijo/a para ver.



Consiguiendo que su hijo/a lleve lentes...

Una de las mayores preocupaciones que tienen los padres al aprender que su hijo/a necesita lentes es llegar a entender cómo convencer a su hijo/a tozudo/a a mantener puestos los lentes. Según tu hijo/a y su prescripción, puede que ser que lleva los lentes de buena gana desde el principio, o puede durar algún tiempo. La mayoría de los padres reporta que su hijo/a tardó menos de 2 semanas en conformarse, pero algunos necesitan más tiempo. Ten en cuenta que será más fácil con el andar del tiempo. Hasta que ocurra eso, he aquí algunas pautas para facilitar el proceso:

Reglas para lentes:

Para niños con lentes:

- 1) ¡Lentes en tu cara, en su estuche, o en su sitio especial donde pertenecen!
- 2) Siempre usa las dos manos al ponerte los lentes o quitártelos (¡esto aplica a los padres también!)
- 3) Informa a tus padres si tus lentes se deslizan o te duelen.

Para padres:

- 1) Advierte a tu hijo/a o pídele permiso antes de quitarle los lentes.
- 2) Limpia los lentes con una tela suave de algodón o microfibra. Usa jabón y agua o una solución de limpieza si están muy sucios.

Para otros niños:

- 1) No se permite agarrar, robar, u ocultar los lentes de otro.
- 2) Si se caen los lentes mientras juegan, todos se paran hasta que se pongan los lentes de nuevo, o se colocan en un lugar seguro.

- ✎ **Ajuste:** Es mucho más probable que tu hijo/a lleve lentes que son cómodos y bien ajustados a su cara. Consulta las pautas para el ajuste de lentes al dorso de esta guía.
- ✎ **Constancia:** Procura el uso de los lentes sea una parte de la rutina diaria de tu hijo/a. Cuando tu hijo/a se quita los lentes, vuelve a ponérselos en seguida. Sí, esto puede significar volver a poner los lentes cientos de veces al día (al menos, así me parecía a mí).
- ✎ **Quedar positivo:** No es siempre fácil sentirse positivo sobre los lentes de tu hijo/a, pero él/ella captará tus sentimientos. Enfatiza cómo los lentes ayudan la visión de tu hijo/a, y sonríe al ponerlos sobre su cara.
- ✎ **No permitas una lucha de poder:** Si tu hijo/a tiene una rabieta sobre sus lentes, colócalos al lado por algunos minutos hasta que se calme, entonces inténtalo de nuevo.
- ✎ **¡Distracciones!** Conoces a tu hijo/a y qué la atrae el interés. ¡Aprovechate de eso! Trata de tener algo a mano para distraer a tu hijo/a tan pronto que le pones los lentes. Esto podría significar agarrar un juguete o juego favorito, podría significar irse afuera para observar tractores o animales, o quedarse adentro para mirar un programa en tv.

Esta guía fue escrita por Ann Zawistowski, fundadora de For Little Eyes (forlittleyes.com), un sitio web escrito por padres de niños jóvenes con lentes que comparten experiencias, fotos, pautas, luchas, y triunfos.



Encontrando lentes con buen ajuste para su hijo/a...



Es sumamente importante encontrar lentes con buen ajuste para tu hijo/a. Los lentes bien ajustados no solamente dan un aspecto mejor, serán más confortables para su hijo/a, y asegurarán que tu hijo/a consiga la mejor visión de sus lentes. Algunas cosas a buscar al escoger lentes para tu hijo/a:

Cristales

Los ojos de tu hijo/a deben estar centrados tanto vertical como horizontalmente en los cristales. Si se trata de bifocales, la línea bifocal debe estar en el centro de la pupila del niño/a.

Puente

La puente debe ceñir confortablemente la parte superior de la nariz. Asegurar que el armazón descansa sobre la nariz de su hijo/a, no las mejillas.

Varillas

Las varillas deben estar cerca de (pero no tocar) los lados de la cara de su hijo/a hasta llegar a las orejas. Por detrás, no deben extenderse debajo de las orejas de su hijo/a.



Entendiendo la prescripción de lentes de su hijo/a

La prescripción que recibiste para los lentes de su hijo/a describe cómo se deben cortar los cristales para rendir la mejor visión posible a su hijo/a. No te dice la diagnóstica de tu hijo/a ni el estado de su visión.



Error esférico

+ : hipermetrope
- : vista corta/miope

Por más alto que es el número después del + o -, más fuerte es la prescripción.

O.D. : ojo derecho
O.S. : ojo izquierdo
A veces se escribe "R" y "L"

	SPHERE	CYL	AXIS	ADD
O.D.	+4.25	+2.50	090	+2.00
O.S.	+4.00	+1.50	090	+2.00

Astigmatismo

Cyl (cilindrico): la gravedad del astigmatismo.
Axis (eje): cómo está orientado este astigmatismo.

Para bifocales

La prescripción adicional para vista de cerca.

Recursos en línea recomendados

- For Little Eyes: forlitleeyes.com, un sitio de apoyo escrito por padres, para padres con niños jóvenes que llevan lentes. El sitio incluye preguntas frecuentes, muchos artículos, galerías de fotos, y una lista de libros para niños. El sitio tiene un grupo de apoyo asociado en facebook: [facebook.com/groups/LittleFourEyes](https://www.facebook.com/groups/LittleFourEyes)
- WonderBaby: wonderbaby.org, un recurso para padres de hijos con defectos visuales y múltiples discapacidades. El sitio incluye artículos, noticias, una lista de recursos enviados por lectores, y una página de preguntas y respuestas.
- Through Scarlett's Eyes: www.throughscarlettseyes.com, una comunidad dedicada al apoyo de padres y familias de niños con defectos visuales. Se basa en Reino Unido.
- Great Glasses Play Day: greatglassesplayday.com, un evento anual al que acuden familias para celebrar los lentes y despertar conciencia sobre la importancia de detección y tratamiento tempranos de defectos de visión.
- FamilyConnect: Eye Conditions: www.familyconnect.org/eyeconditions.aspx, enlaces a información sobre muchas diferentes condiciones del ojo.
- Eye Problems in Adults and Children, preventblindness.org/eye-problems-adults-children, información sobre algunos problemas comunes del ojo.
- Glossary of Eye Terminology: eyeglossary.net, definiciones cortas de terminología del ojo y la visión.



Para enlaces a más recursos recomendados en el web, consultar <http://forlitleeyes.com/resources>