

Mejorar las habilidades visuales en bebés

Es importante alentar a su bebé a usar sus ojos para ayudarlo a desarrollar el cerebro y las habilidades visuales. Durante los primeros meses de vida, su bebé debe comenzar a seguir caras y objetos con los ojos.

Use estos consejos para ayudar a la visión de su bebé:

- La cara de un padre o cuidador es la estimulación visual perfecta para comenzar antes de los juguetes.
- Brinde un buen apoyo al cuerpo y la cabeza de su bebé cuando trabaje en la visión.
 - Sostenga a su bebé en sus brazos en una posición cara a cara. Si su bebé necesita apoyo corporal adicional, colóquelo de lado o boca arriba.
 - A medida que su bebé crezca, use un asiento infantil o réclínelo en una silla alta si necesita apoyo adicional para controlar la cabeza.
- Mueva el objeto lentamente de lado a lado. Esto ayudará a su bebé a practicar el seguimiento con los ojos. Los objetos deben ser:
 - De alto contraste en color. Use blanco y negro o rojo y negro.
 - Grandes. Use objetos del tamaño de una pelota de tenis.
- Coloque móviles o juguetes colgantes de manera que queden suspendidos sobre el pecho de su bebé para ayudarlo a dirigir la vista hacia abajo y hacia adelante.

Use estos consejos si su bebé tiene problemas para concentrarse:

Esté atento a las señales de que su hijo está "listo". Debe estar en un estado silencioso de alerta. Asegúrese de que su bebé no esté demasiado hambriento ni cansado.

- Cambie la distancia entre el juguete y sus ojos. La mayoría de los bebés ven bien de 8 a 12 pulgadas de su cara.
- Use un toque o sonido suave para llamar la atención de su bebé.
 - Tenga cuidado de no sobreestimular con demasiado ruido, tacto o juguetes que se muevan rápidamente. Puede perder la atención de su bebé.
- Ofrezca objetos de uno en uno para que sea simple y fácil de ver. Demasiado desorden puede dificultar que su bebé se concentre.
 - Coloque un juguete contra un fondo de color sólido para que sea más fácil de ver.
- Preste atención a la iluminación y al nivel de ruido en la habitación. Pueden distraerlo las luces brillantes o el ruido adicional. La luz natural es la mejor. Piense en el ruido de fondo de la televisión, la radio y otros niños. Intente mantener bajo el nivel de ruido.
- Si su bebé parpadea mucho o cierra los ojos, es posible que esté sobreestimulado. Espere a que abra los ojos y a que mire a su alrededor o a usted. ¡Esté preparado con una cara sonriente!
- **¡Mueva su cara o el objeto lentamente!** Dele tiempo a su bebé para ver y responder.

ALERTA: Llame al terapeuta ocupacional de su hijo si tiene preguntas sobre este material o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.