

# APRENDIENDO A CUIDAR MIS OJOS

“Si veo bien aprendo bien”



PROMOCIÓN DE LA SALUD VISUAL  
CON ESTUDIANTES DEL TERCER  
CICLO EDUCATIVO DEL SECTOR  
OFICIAL DEL DISTRITO.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.



BOGOTÁ  
HUMANANA

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Gustavo Petro Urrego

**Secretario de Educación del Distrito**  
Óscar Gustavo Sánchez Jaramillo

**Subsecretario de Acceso y Permanencia**  
José Ricardo Puyana Valdivieso

**Directora de Bienestar Estudiantil**  
María Mercedes Liévano Alzate

**Autora**  
Judith Stella Hernández Rojas

**Asesor Pedagógico**  
Rafael Rangel Morales

**Revisión Técnica**  
Julián Moreno Parra

**Fotografía**  
Juan Pablo Duarte  
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa - SED

**Revisión y Corrección**  
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa - SED

**Diseño y Diagramación**  
Oscar Iván Hernández Silva

Abril 2012  
Bogotá D.C., Colombia

ISBN: 978-958-8731-27-8

# INTRODUCCIÓN

“Aprendiendo a cuidar mis ojos” es una cartilla donde de forma entretenida y divertida aprenderás cosas muy útiles para tus ojos: Primero, las partes de tus ojos, a través de lindas ilustraciones; segundo, conocerás la importancia de cada una de estas partes. Además, de manera lúdica estudiarás las funciones que cumplen estas partes en el proceso de la visión.

También la cartilla te ilustrará en cómo cuidar tus ojos, para que se mantengan sanos para toda la vida, y también encontrarás orientaciones fáciles y sencillas por si te llegas a enfermar.

Igualmente, hay unos compromisos que, aplicándolos en tu vida diaria, aseguran que tus ojos estén sanos.

En esta cartilla hay lecturas muy amenas que te servirán para desarrollar muchas de las actividades que se encuentran en el documento como: sopa de letras, crucigramas y un divertido rombo piramidal, entre otras.

Anímate

iiiiii Aprende y diviértete jugando !!!!!

# EL OJO Y SUS PARTES

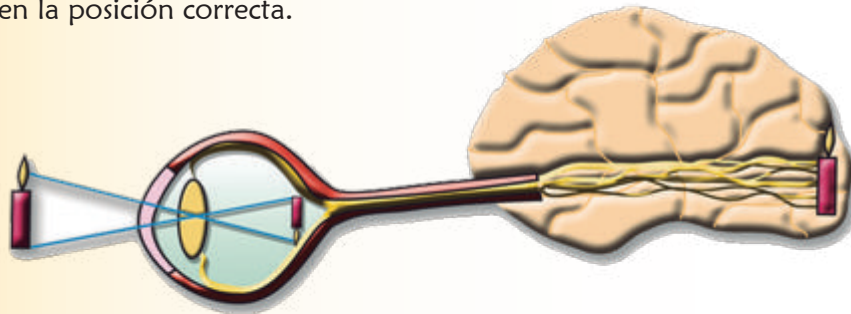
El ojo humano es el órgano de la visión en el que las imágenes del mundo externo son producidas y transformadas en impulsos nerviosos y conducidos al cerebro.

El globo ocular tiene aproximadamente 25 milímetros de diámetro, ello equivale a 2,5 cm. Este órgano es el responsable de la captación de la luz reflejada por los objetos que hay a nuestro alrededor. Esa luz alcanza, en primer lugar, la córnea (tejido transparente que cubre el iris, algo así como el vidrio de un reloj o, más sencillo, como una laca transparente que hay sobre el ojo). Luego la luz pasa a través del humor acuoso, penetrando en el globo ocular por la pupila o lo que se llama la niña. Esta luz alcanza el cristalino, que funciona como una lente de focalización, haciendo coincidir los rayos luminosos en un punto focal sobre la retina en la fóvea central, proporcionando así visión nítida.

En la retina hay más de cien millones de células fotosensibles que transforman la luz en impulsos electroquímicos que son enviados al cerebro por el nervio óptico.

En el cerebro, precisamente en la corteza cerebral occipital, ocurre el procesamiento de las imágenes recibidas por el ojo derecho e izquierdo completando entonces nuestra percepción visual.

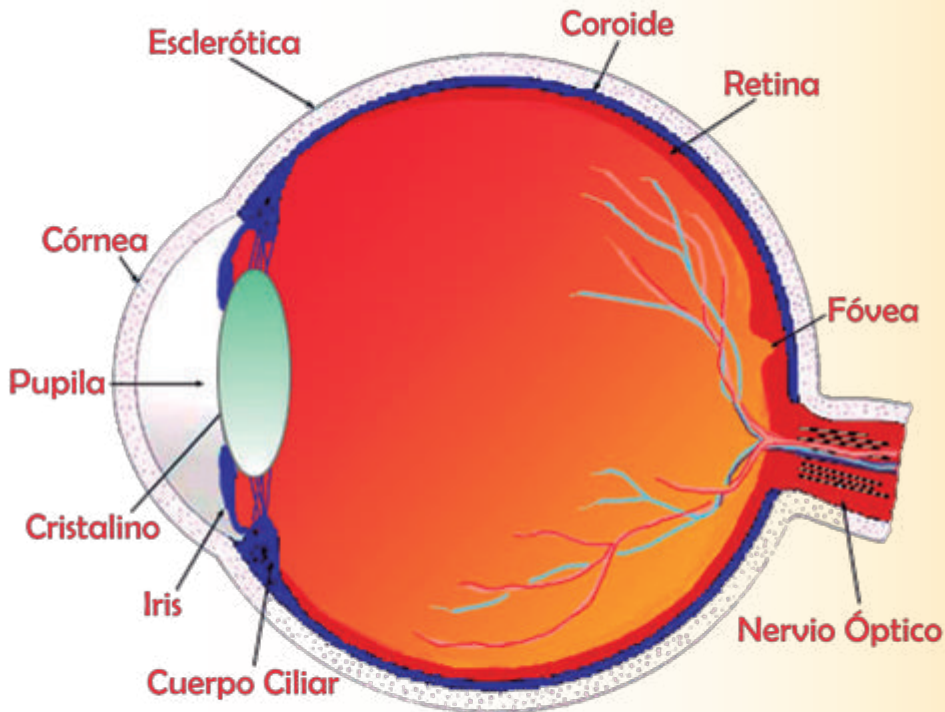
Las imágenes que se proyectan dentro del ojo son invertidas, o sea: de cabeza, algo parecido a lo que ocurre con una máquina fotográfica; allí el cerebro hace la inversión de la imagen, colocándola en la posición correcta.



Recuerda que el ojo humano forma una imagen en la retina y que la necesidad de lentes para corregir un defecto visual está determinada por la inexactitud con que esta imagen es formada en la retina.

En los casos en que la imagen se sucede fuera de la fóvea central, provoca una imagen borrosa o desenfocada. Esta imagen es corregida con lentes oftálmicos que compensan las deficiencias visuales.

## ANATOMÍA DEL OJO Y SU FUNCIÓN



### Córnea:

Es la parte más externa del ojo; es transparente e invisible. Ella cubre el iris y la pupila. La córnea es una membrana de suma importancia en el sistema óptico del aparato visual. La córnea y la esclerótica envuelven el globo ocular.

### Iris:

Es la parte de color del ojo. Esta tiene una abertura circular en el centro que llamamos pupila. El iris está localizado entre la córnea y el cristalino. Hoy, debido al uso de lentes de contacto de color, las personas pueden cambiar el color de su iris.

### La Pupila:

Tiene apariencia negra, pero es totalmente transparente. Todas las imágenes que vemos pasan a través de ella. Esta funciona como si fuese una especie de diafragma de máquina fotográfica. Cuando la pupila se expone a mucha luz, ella disminuye su abertura; caso contrario sucede cuando la luz disminuye. La función de la pupila es controlar la entrada de luz en el ojo. Observa cuidadosamente cómo se dilatan tus pupilas en la oscuridad, para ello coge un espejo y observa tus pupilas.

### Humor Acuoso:

Sustancia semilíquida, transparente, semejante a una gelatina incolora, que llena la cámara anterior del ojo (espacio comprendido entre la córnea y el cristalino). El humor acuoso es renovado lenta y constantemente; su exceso es evacuado por un canal. Cuando este canal se obstruye, se aumenta la presión interna del ojo, lo cual causa una enfermedad grave en nuestra salud visual llamada glaucoma, que a veces causa la ceguera.

### Cristalino:

Lente biconvexo y transparente, localizado inmediatamente detrás del iris. La función principal del cristalino es permitir la visión nítida en todas las distancias. Cuando miramos de cerca el cristalino se torna convergente, aumentando su poder de refracción; y cuando se mira a distancia, se vuelve menos convergente, disminuyendo su poder.

### Cuerpo Vítreo o Humor Vítreo:

Líquido transparente, parecido a una gelatina, que rellena el espacio comprendido entre la superficie interna de la retina y la cara posterior del cristalino.

### Esclerótica o Esclera:

Capa celular externa que envuelve el globo ocular.

### Coroides:

Membrana delgada de color oscuro, situada entre la esclerótica y la retina. Es una capa de vasos sanguíneos que alimenta a las partes internas del ojo.

### Retina:

Es la capa que envuelve la mayor parte del globo ocular. Esta, tiene un papel importante en la visión. La retina esta compuesta por millares de células sensibles a la luz: los conos y los bastones, también conocidas como células fotorreceptoras. Los conos son células sensibles a la luz, responsables de la agudeza visual, y de la visión de los colores. Los bastones son células fotorreceptoras de la retina responsables de la visión en condiciones de poca luz. Los bastones son diferentes a los conos, pues no detectan los colores, y están ubicados en casi toda la retina, exceptuando la fóvea.

### Fóvea Central:

Pequeña depresión en el centro de la retina; en ella se da el encuentro focal de los rayos paralelos que ingresan al ojo. La fóvea es importante para la visión, ya que la agudeza visual en ella obtenida es del 100%, o sea, la visión normal o emetropía.

Fuera de la fóvea, la agudeza visual va gradualmente perdiendo eficiencia a medida que la concentración de conos se va reduciendo. La fóvea está compuesta de tres conos: un cono para el color verde, otro para el color amarillo y el otro para el color rojo.

### Punto Ciego:

El ojo tiene un pequeño punto ciego. Este punto se localiza en el fondo de la retina al lado de la fóvea, y es el punto que une la retina con el nervio óptico.

### Nervio Óptico:

Este nervio tiene una función sumamente importante, pues es el encargado de transmitir la información visual desde la retina hasta el cerebro. Este nervio está compuesto por células fotorreceptoras capaces de convertir la luz en impulsos eléctricos. El nervio óptico trabaja en coordinación con el cerebro para realizar funciones de percepción.

### Músculos Externos o Músculos “Extrínsecos”:

Los músculos externos conducen los movimientos de los ojos. Estos músculos mueven el ojo en las diferentes direcciones. ¿Te imaginas cómo funcionan los globos oculares del Camaleón?

### Conjuntiva:

Es una membrana delgada y transparente que cubre el globo ocular y hace parte de la superficie interna de los párpados.

## Párpados:

Son dos estructuras de piel, móviles, cuya función es proteger los ojos de los agentes externos. Hay párpados superiores e inferiores.

## Cejas:

Es el área pilosa ubicada aproximadamente a unos 2 cm por encima del ojo en tu cara. Las cejas son arqueadas, corresponden al borde superior de las órbitas. Estas desvían el sudor o la lluvia que resbala de la frente.

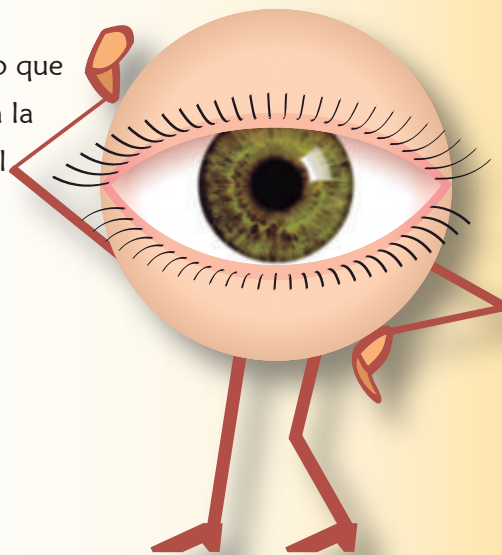
## Pestañas:

Son unos pelitos que hay en los bordes de los párpados, que protegen los ojos de la entrada de polvo, arena, partículas de cristal y agentes externos que pueden dañar los globos oculares.

## Glándulas Lagrimales:

Son unas glándulas que producen un líquido salado que sirve para limpiar y lubricar el ojo. Están alojadas en la fosa lagrimal, o sea en la parte superior externa del globo ocular. La glándula lagrimal es muy sensible con la señora cebolla.

¡Averigua por qué!



# CONCEPTOS RELACIONADOS CON TU SALUD VISUAL

## DEFECTOS DE VISIÓN

### Miopía:

Es la dificultad para ver a lo lejos.

### Hipermetropía:

Es la dificultad para ver objetos cercanos, produce cansancio al leer, ardor de ojos, dolor de cabeza, entre otras molestias.

### Astigmatismo:

Es la dificultad para ver de lejos y de cerca, produce distorsión de los objetos; algunas veces se realizan balanceos de cabeza para ver mejor, y en muchos cuando se lee se saltan los renglones.

### Presbicia(e):

Es una dificultad visual que se presenta entre los 40 y 45 años, motivo por el cual no aplica a escolares. Ocasiona dificultad para ver con claridad objetos o letras situados a 30 o 40 centímetros de cerca.

### Ambliopía:

Problema visual que se conoce como "ojo perezoso o vago". Es el desarrollo parcial de la visión de un ojo; generalmente afecta uno de los ojos, pero puede afectar a los dos ojos. Puede ser irreversible. Aunque los ojos aparentemente se ven normales, ¡ah! sorpresa que se llevan algunos niños cuando se les realiza el examen y se comprueba que un ojo ve bien y que el otro ve muy mal.

Esta alteración visual se debe corregir antes de los siete años de edad. Si no se hace antes de esta edad el tratamiento médico indicado, el niño quedará impedido de un ojo para siempre.

**Optómetra:**

Profesional de la salud, que determina la capacidad visual de los niños.

**Oftalmólogo:**

Médico cirujano que trata los problemas relacionados con los ojos.

**Optotipo:**

Instrumento utilizado para evaluar la agudeza visual y la visión de los colores.

Son las tablas que llevan impresas letras, números o figuras en diferentes tamaños.

**Ardor Ocular:**

Sensación de calor intenso que se da en el ojo y produce lagrimeo.

**Daltonismo:**

Alteración visual hereditaria que impide distinguir ciertos colores, en especial el rojo y el verde. Problema serio para los conductores.

¿Sabes de qué color ve el toro la capa del torero?

**Gafas o Anteojos:**

Accesorios para los ojos; se usan para corregir o mejorar de problemas en la visión. Las gafas tienen un marco que sostiene dos piezas de vidrio o de plástico, las cuales han sido encajadas en forma de lentes para corregir los errores de refracción.

**Órbita:**

Caja ósea constituida por siete huesos, los cuales protegen al ojo de factores externos.

**AHORA A DIVERTIRTE APLICANDO LO QUE YA CONOCES!!!!**

# RELACIONA EL DIBUJO CON LA PALABRA

Teniendo en cuenta la lectura anterior, relaciona las palabras de tu derecha con el dibujo de la izquierda trazando una línea.



CEJAS



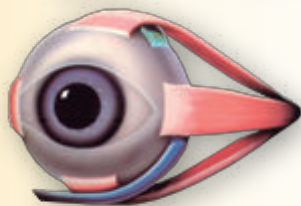
MÚSCULOS  
EXTRAOCULARES



PESTAÑAS



RETINA

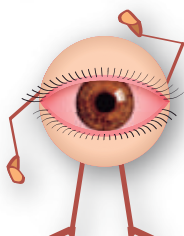
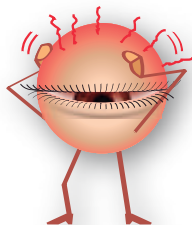
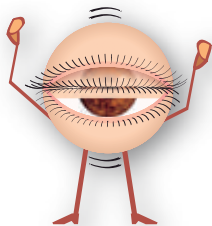


CÓRNEA

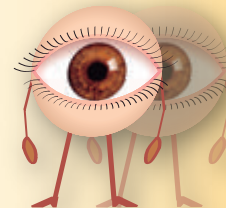
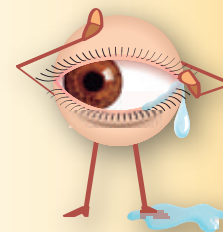
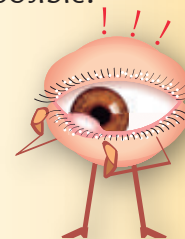
# Actividad No. 1: SOPA DE LETRAS

En la siguiente sopa de letras encontrarás algunas señales de alerta que indican que algo anda mal en tus ojos. Para que te orientes, en la parte inferior están algunas molestias que pueden afectar tus ojos.

Ten a mano colores primarios. Las palabras horizontales píntalas de color rojo, las verticales de color azul y las diagonales de color amarillo. Hazlo en el menor tiempo posible.



F	D	O	L	O	R	D	E	C	A	B	E	Z	A	O	T	P	Q	C
A	L	M	N	O	I	S	I	V	E	D	A	D	I	D	R	E	P	A
R	N	O	I	S	I	V	A	L	E	D	A	D	I	D	R	E	P	S
V	P	A	R	P	A	D	E	O	F	R	E	C	U	E	N	T	E	P
I	R	A	F	A	E	L	Z	A	P	M	R	S	R	T	W	I	O	A
S	E	C	R	E	C	I	O	N	E	S	O	A	A	E	I	L	L	E
I	P	I	D	O	L	O	R	O	C	U	L	A	R	C	A	A	P	N
O	E	P	I	T	O	Z	Q	O	O	U	R	S	S	I	G	U	O	L
N	W	O	T	I	A	S	J	R	C	A	O	A	Y	R	X	C	I	A
D	E	B	O	T	E	O	E	O	P	L	T	E	I	E	V	A	U	S
O	P	R	T	W	S	F	E	U	E	O	E	M	I	R	G	A	L	P
B	E	B	E	R	A	P	O	U	S	I	E	N	A	Y	R	T	U	E
L	I	O	O	O	L	I	Z	I	T	O	E	S	P	O	S	O	Y	S
E	I	J	M	O	S	R	R	A	S	Q	U	I	Ñ	A	F	R	E	T
I	O	T	G	I	O	U	B	V	M	N	O	P	Q	T	O	R	S	A
S	R	E	V	A	R	A	P	D	A	T	L	U	C	I	F	I	D	Ñ
S	A	L	T	O	D	E	R	E	N	G	L	O	N	E	S	V	E	A
M	I	O	P	I	A	S	O	R	R	O	B	N	O	I	S	I	V	S
A	S	H	A	L	O	S	D	E	C	O	L	O	R	E	S	I	R	A



- Rasquiña
- Ojos rojos
- Dolor de cabeza
- Parpadeo frecuente
- Caspa en las pestañas
- Lagrimeo
- Secreciones
- Visión doble
- Golpe ocular
- Salto de renglones
- Orzuelos
- Dolor ocular
- Visión borrosa
- Halos de colores
- Pérdida de visión

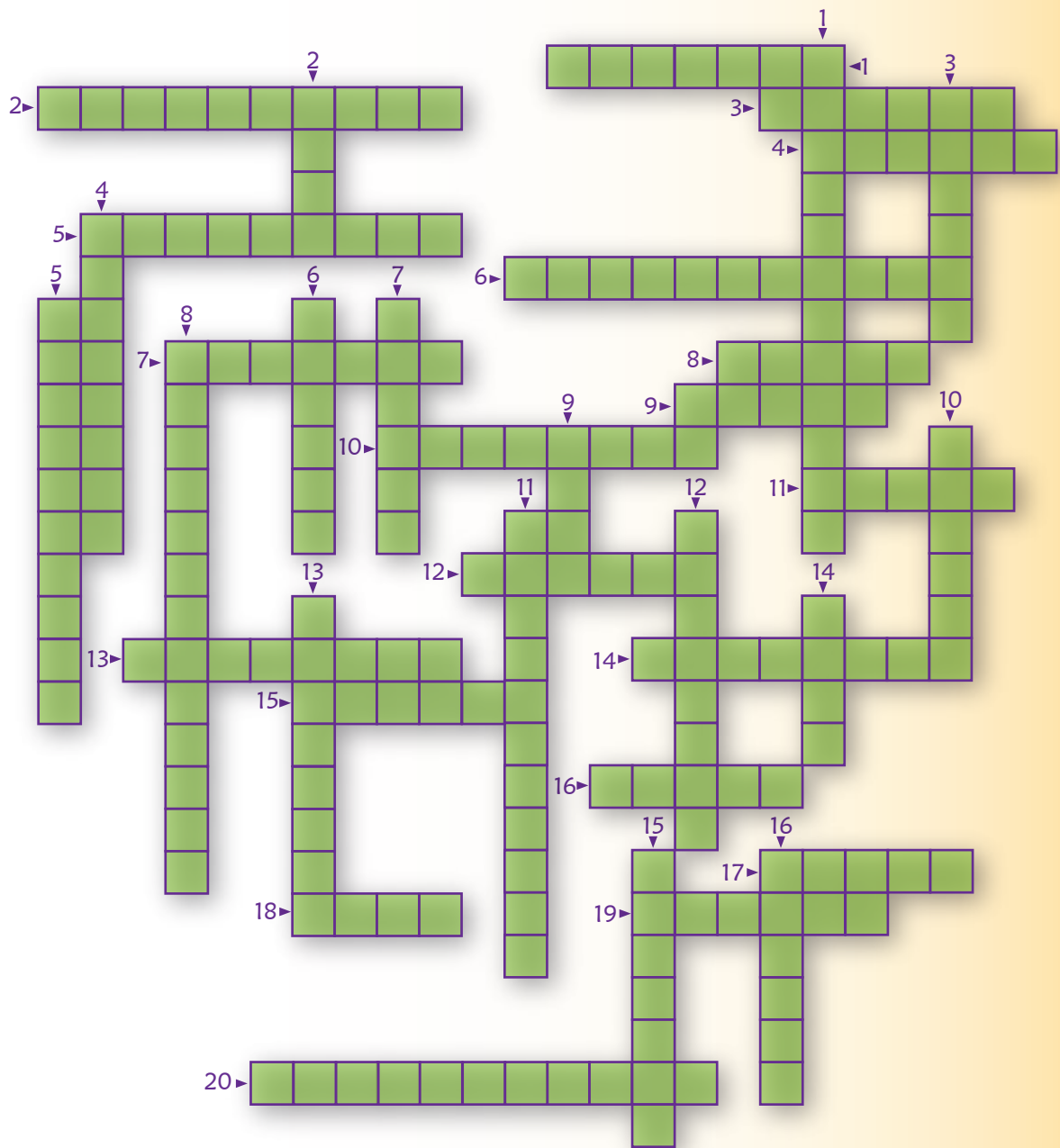
## Actividad No. 2: CRUCIGRAMA

### Horizontales:

1. Célula fundamental del sistema nervioso especializado en conducir impulsos nerviosos (invertido).
2. Persona encargada de la atención al público en el colegio y de la realización de certificados.
3. Unidad anatómica, funcional y genética de los seres vivos.
4. Capa que envuelve internamente  $\frac{3}{4}$  partes del globo ocular y tiene un papel importantísimo en la visión. Compuesta por millares de células sensibles a la luz, conocidas como fotorreceptores.
5. Ciencia que estudia la superficie terrestre, las sociedades que la habitan y las regiones que forman al relacionarse entre sí.
6. Lugar que se encuentra equipado con los medios necesarios para llevar a cabo experimentos, investigaciones o trabajos de carácter científico o técnico.
7. Centro destinado a la enseñanza primaria o secundaria.
8. Representación geográfica de la tierra o parte de ella en una superficie plana. Plural.
9. Operación matemática de descomposición que consiste en: dada cierta cantidad se elimina una parte de ella, y el resultado se conoce como diferencia.
10. Persona que se dedica a la enseñanza. Masculino.
11. Es el área pilosa ubicada aproximadamente unos 2 cm por encima del ojo en la cara, encima de la cavidad ocular.
12. Arte de combinar los sonidos conforme a las leyes de la melodía, armonía y ritmo.
13. Ciencia que tiene como objeto el estudio de los seres vivos.
14. Líquido para limpiar y lubricar los ojos.
15. Persona encargada del gobierno y mando de un colegio.
16. Unidad de volumen, normalmente utilizada para medir líquidos, equivalente a un decímetro cúbico (0001 m<sup>3</sup>).
17. Pequeña depresión en el centro de la retina.
18. Operación matemática que consiste en combinar o añadir uno o más números para obtener una cantidad final.
19. Caja ósea constituida por siete huesos, los cuales protegen al ojo de factores externos.
20. Proceso vital que realizan los seres vivos y que permite la oxigenación del organismo.

### Verticales:

1. Nervio que nos permite la visión.
2. Medida de la extensión de una superficie, expresada en unidades de medida denominadas superficiales.
3. Conjunto de hojas impresas o escritas colocadas en el orden en que se han de leer, unidas por uno de sus lados y cubiertas con unas tapas. Plural.
4. Aumento de la presión interna del ojo que provoca dureza del globo ocular y ceguera.
5. Alteración visual hereditaria que impide distinguir ciertos colores, en especial el rojo y el verde.
6. Conjunto de fibras nerviosas que conduce impulsos entre el sistema nervioso central y distintas partes del cuerpo.
7. Dificultad para ver de lejos.
8. Enfermedad muy común de los ojos en la cual se produce Inflamación o irritación de la conjuntiva.
9. Ojos en inglés. Plural.
10. Trabajos escolares asignados por los profesores a los estudiantes fuera de clase. Plural.
11. Sustancia transparente que llena la cámara anterior del ojo, entre la córnea y el cristalino.
12. Enfermedad ocular en la cual el cristalino se vuelve opaco dificultando la visión.
13. Membrana localizada entre la esclera y la retina que liga el nervio óptico a la ora serrata y nutre la retina.
14. Manifestación de nuestra alegría. Movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestran alegría.
15. Órgano muscular de los animales vertebrados y de algunos invertebrados que impulsa la sangre a todo el cuerpo a través del sistema circulatorio.
16. Ciencia que observa la naturaleza y trata de describir las leyes que la gobiernan mediante expresiones matemáticas.
17. Ciencia que estudia las propiedades del espacio, el tiempo, la materia y la energía, así como sus interacciones.

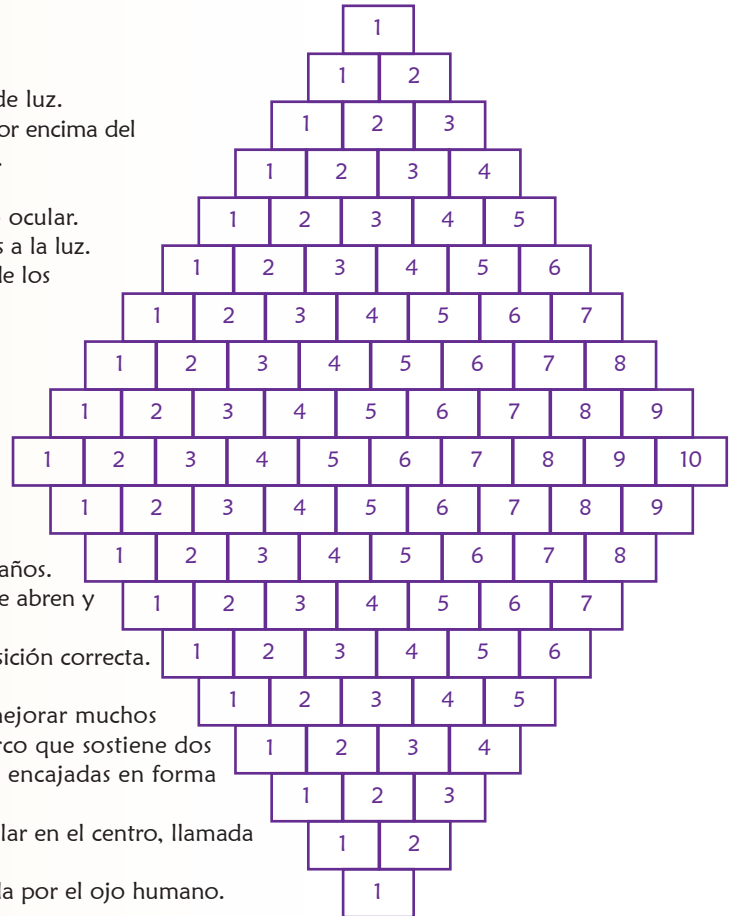


# Actividad No.3:ROMBO PIRAMIDAL

En cada una de las casillas va una letra. Llena las casillas según las pistas.

## Pistas:

1. Vocal flaquita.
2. Primera nota musical.
3. Órgano de la visión responsable de la captación de luz.
4. Área pilosa ubicada aproximadamente unos 2 cm por encima del ojo en la cara, encima de la cavidad ocular. Singular.
5. Son células sensibles a la luz.
6. Es la capa que envuelve la mayor parte del globo ocular. Ella está compuesta por millares de células sensibles a la luz.
7. Grano doloroso y rojizo que aparece en el borde de los párpados.
8. Células fotorreceptoras de la retina responsables de la visión en condiciones de baja luminosidad, no detectan los colores.
9. Problema visual que se conoce como "ojo perezoso o vago".
10. Lente biconvexo, transparente, localizado inmediatamente detrás del iris, entre la cámara anterior y la cámara posterior del ojo.
1. Dificultad visual que se presenta entre los 40 y 45 años.
8. Son las estructuras que están encima del ojo, que se abren y se cierran. Cada ojo tiene dos.
7. Hace la inversión de la imagen colocándola en posición correcta.
6. Defecto de refracción en el cual se ve mal de lejos.
5. Accesorios para los ojos usados para corregir o mejorar muchos tipos de problemas para la visión. Tienen un marco que sostiene dos piezas de vidrio o de plástico, las cuales han sido encajadas en forma de lentes para corregir los errores de refracción.
4. Es la parte de color del ojo, con una abertura circular en el centro, llamada pupila.
3. Radiación electromagnética que puede ser percibida por el ojo humano.
2. Nota musical
1. Última vocal.



# Actividad No. 4: ¿CÓMO VEN LOS ANIMALES?

- Identifica y coloca el nombre del animal a que corresponde el ojo.
- Investiga cuáles son las principales características de la visión de estos animales y escríbelas en el número correspondiente. ¿Cuál de estos animales posee la visión más aguda?
- Descubre el ojo humano y escribe a que género pertenece.
- ¿Cuál sería el ojo del animal más grande de la tierra?



1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

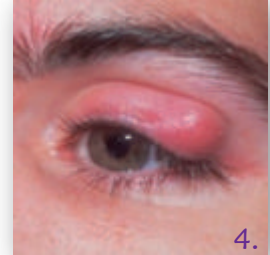
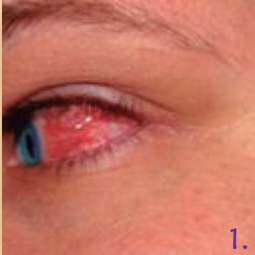
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# JUGANDO AL OPTÓMETRA

Estos ojos están enfermos:

- ¿Que observas?
- ¿Explica por qué están enfermos?



1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ¿CÓMO TE VES A TI MISMO?

1. Lleva un espejo a clase donde puedas ver tu cara. Observa cada una de tus partes y describe lo que te llama la atención. Identifica el color de tus ojos, qué tan pobladas son tus cejas, qué forma tienen tus pestañas. Pon mucha atención en los ojos y conoce tu mirada. Identifica la parte de tu cara que más se ve en el espejo.
2. Mirándote al espejo, qué cara colocarías ante una:
  - ¿Sorpresa?
  - ¿Cuál sería la expresión de tu cara cuando recibes algún regalo?
  - ¿Cuál es la expresión de tu cara cuando te duele el estómago?
3. Luego de pasar por diferentes expresiones, termina el ejercicio pensando en algo que te cause gracia y que diferencie tu propia mirada cuando sonríes, mostrando los dientes, abriendo la boca y haciendo una gran carcajada.

## LA CARA, EL ROSTRO

Antes de hablar de la mirada, ubiquemos algo muy importante el rostro. Hemos dicho rostro y no cara, ¿por qué? ¿Cuál sería la diferencia?. La cara es física, natural. El rostro es el resultado de un estado de ánimo: como por ejemplo, una cara con un rostro de asombro, tristeza, alegría, felicidad, entre otros.

1. La cara forma parte del cuerpo. Mírate en un espejo y graba un rasgo de tu cara, una característica.
2. Observa a tus compañeros, mírales su rostro e interpreta sus estados de ánimo.

# COMPROMISO

RECUERDA ESTOS PASOS SI QUIERES CONSERVAR UNA BUENA VISIÓN.

Marca cinco compromisos para mantener una buena visión y cuidar de tus ojos.  
Recórtalas y pégalas en un lugar visible.

A partir de hoy \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_201\_\_ me comprometo a:

1. Recordar a mis padres que me deben llevar a la consulta con el optómetra una vez al año.
2. Usar mis anteojos formulados según las recomendaciones del especialista. No aplicar gotas para los ojos sin formulación médica.
3. No usar limón u otras sustancias en los ojos.
4. Ver la televisión mínimo a dos o tres metros de distancia.
5. No rascar ni frotar mis ojos.
6. Lavar mis manos frecuentemente.
7. No leer en los buses o vehículos en movimientos.
8. Por cada hora de trabajo en el computador o con videojuegos debo descansar mínimo cinco minutos.
9. Debo recordar el parpadeo cuando estoy frente al computador o jugando videojuegos.
10. Cuando lea o haga tareas lo debo hacer con buena iluminación.

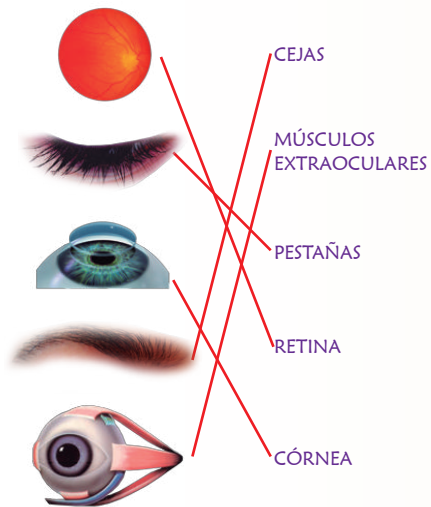
Recuerda:

Si no uso anteojos, no burlarme de los compañeros que los usan.

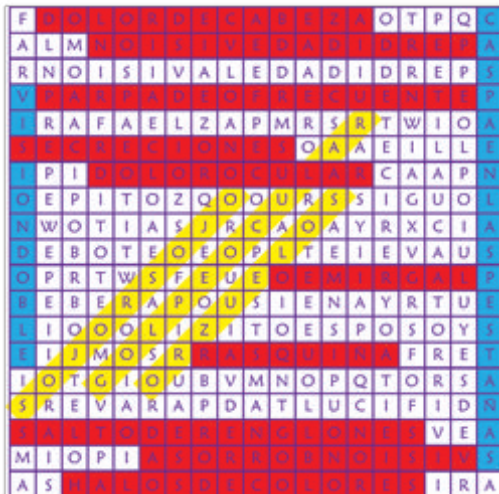


# HOJA DE RESPUESTAS

RELACIONA EL DIBUJO CON LA PALABRA



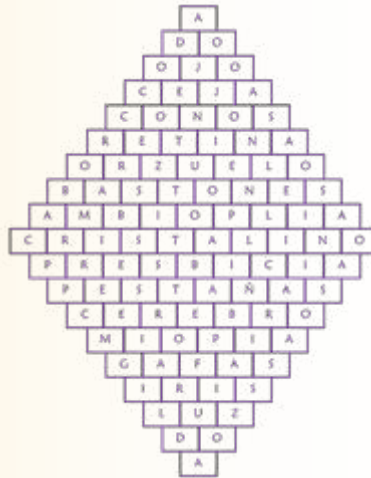
SOPA DE LETRAS



CRONOGRAMA



## ROMBO PIRAMIDAL



## ¿CÓMO VEN LOS ANIMALES?



## JUGANDO AL OPTÓMETRA



Introducción	Pág. 1
El ojo y sus partes	Pág. 2
Anatomía del ojo y su función	Pág. 3
Conceptos relacionados con tu salud visual	Pág. 8
Relaciona el dibujo con la palabra	Pág. 10
Actividad No. 1: Sopa de letras	Pág. 11
Actividad No. 2: Crucigrama	Pág. 12
Actividad No. 3: Rombo piramidal	Pág. 14
Actividad No. 4: ¿Cómo ven los animales?	Pág. 15
Jugando al optómetra	Pág. 16
¿Cómo te ves a ti mismo?	Pág. 17
La cara, el rostro	Pág. 17
Compromiso	Pág. 18
Hoja de respuestas	Pág. 19

