



Pantallas

¿Cuántas pantallas miramos al día?

Hay muchas pantallas en nuestra vida. Las del televisor, el ordenador, la videoconsola, la Game boy y los móviles.

Cuida tus ojos y tu salud

Mirar las pantallas requiere un esfuerzo de atención mayor que el que hacemos al mirar un objeto real y fijo.

No te pases con las pantallas.

Puedes sufrir cansancio visual, dolores de cabeza, ojos enrojecidos o vista borrosa... y hasta gordura por falta de ejercicio al dedicar tu tiempo libre a estar sentado frente a pantallas.

- ➔ **Distancia del televisor.** Es preferible para nuestra vista no ponernos cerca del televisor.

Si al alejarte no ves bien debes decirselo a tus padres para consultar al médico. Las pantallas de ordenador están hechas para ser vistas desde distancias de unos 60 cm porque se componen de puntos más juntos que en un televisor.



- ➔ **La iluminación.** No es bueno tener la habitación totalmente a oscuras. Tanto contraste de luz con la pantalla ocasiona cansancio visual. Nunca debes encender el televisor, el ordenador o la Game boy en la noche en tus horas de sueño, aunque estés sin ganas de dormir.



- ➔ **No te adelantes.** Nos pedimos antes de hora lo que no necesitamos. Como por ejemplo los ordenadores y los teléfonos móviles. Es importante acudir a las bibliotecas, aprender a compartir y jugar con otras personas.

