

Formas de vencer la tristeza del regreso a clases



Programa la cita del examen visual con anticipación

Ver bien es muy importante para el aprendizaje de los estudiantes, por lo que recomendamos realizar un examen de la vista a sus dependientes antes del comienzo de clases. Vuelve a realizarlo cada año.

Establece tiempo libre de pantallas

Los niños de hoy en día están rodeados de equipos tecnológicos. Para evitar la fatiga visual u otros problemas de visión, es importante fomentar actividades que no requieran tecnología, como leer, pintar, jugar deportes, entre otros.

Otras formas de prepararse para el regreso a clases

- Planifica ideas para las comidas de la semana.
- Compra los útiles escolares.
- Programa un corte de cabello.
- Anota las fechas importantes.
- Prepara un espacio dedicado para estudiar y hacer tareas.
- Practica la rutina de las mañanas.
- Elige la ropa para el primer día de clases.

Haz clic aquí para encontrar un oftalmólogo o clínica donde puedas agendar un examen de la vista y consultar sobre los beneficios que puedes aprovechar para mejorar tu visión.



Ways to beat the back-to-school blues



Schedule the vision exam appointment in advance

Good vision is very important for students' learning, so we recommend that your dependents have an eye exam before the start of the school year. Be sure to schedule another exam each year.

Establish screen-free time

Children today are surrounded by technology devices. To help prevent eye strain and other vision problems, it is important to encourage activities that do not require technology, such as reading, drawing, playing sports, and other outdoor or hands-on activities.

Other ways to prepare for back to school

- Plan meals for the week.
- Shop for school supplies.
- Schedule a haircut.
- Write down important dates.
- Set up a dedicated space for studying and doing homework.
- Practice the morning routine.
- Choose an outfit for the first day of school.

[Click here](#) to find an eye doctor or clinic where you can schedule an eye exam and consult about the benefits you can take advantage of to improve your vision.

