



JEDU
MEDICAL CENTER



GUIA DE EJERCICIOS VISUALES SIMPLES PARA NIÑOS

Autor: Dra. Olenka Mercado

Tabla de Ejercicios *Visuales*

Seguimiento con el dedo	01
Ejercicio de enfoque cercano-lejano	02
Movimiento en forma de 8 (infinito)	03
Palming (descanso visual)	04
Lectura con guía visual	05
Visión periférica	06
Movimientos sacádicos (saltos oculares)	07
Ejercicio de convergencia	08
Seguimiento de objetos en movimiento	09
Laberintos visuales	10



JEDU
MEDICAL CENTER

Guía de Ejercicios Visuales para Niños

La Guía de Ejercicios Visuales para Niños que Jedu Medical Center comparte con padres y tutores es un recurso profesional especialmente diseñado para apoyar el desarrollo visual infantil de forma lúdica y práctica. Esta guía reúne una selección de ejercicios sencillos y efectivos, explicados paso a paso, para fortalecer habilidades visuales esenciales como el enfoque, el seguimiento ocular, la coordinación ojo-mano y la visión periférica.

Su contenido está estructurado para facilitar el uso cotidiano por parte de familias y tutores, sin necesidad de equipos especiales, incluyendo duración sugerida, objetivos claros y consejos prácticos para cada actividad.

Esta guía busca que el cuidado visual de los niños sea accesible, divertido y respaldado por el conocimiento experto de Jedu Medical Center, contribuyendo así al bienestar visual y al rendimiento escolar de los más pequeños.

Guía de Ejercicios

Visuales para Niños



01 Seguimiento con el dedo

Descripción:

Coloca tu dedo a 30-40 cm frente al niño. Muévelo lentamente hacia los lados, arriba, abajo y en diagonal. El niño debe seguirlo solo con la mirada, sin mover la cabeza.

Objetivo:

Fortalecer los músculos oculares y mejorar la coordinación ojo-mano.

Duración:

1-2 minutos por sesión.

Consejo práctico:

Realiza movimientos lentos y variados para mantener la atención del niño.



02 Ejercicio de enfoque cercano-lejano

Descripción:

Pide al niño que enfoque la punta de un lápiz a 20-30 cm durante 15 segundos. Después, debe mirar un objeto lejano (unos 6 metros) durante otros 15 segundos. Repite el ciclo varias veces.

Objetivo:

Mejorar la flexibilidad del enfoque para reducir fatiga visual.

Duración:

5 minutos.

Consejo práctico:

Utiliza objetos de diferentes tamaños y distancias para mayor estimulación.



03 Movimiento en forma de 8 (infinito)

Descripción:

Dibuja un gran 8 horizontal (infinito) en una hoja o en el aire a 30-40 cm de sus ojos. El niño sigue el trazo con la mirada en ambas direcciones, sin mover la cabeza

Objetivo:

Desarrollar la motilidad ocular y el seguimiento visual.

Duración:

2-3 minutos.

Consejo práctico:

Invita al niño a respirar lenta y profundamente mientras sigue el movimiento



04 Palming (descanso visual)

Descripción:

El niño se frota las manos para calentarlas y luego cubre sus ojos cerrados con las palmas, sin presionar, relajándose durante 1-2 minutos.

Objetivo:

Aliviar la tensión y promover la relajación ocular.

Duración:

2 minutos.

Consejo práctico:

Haz este ejercicio tras periodos prolongados de esfuerzo visual.



05 Lectura con guía visual

Descripción:

Durante la lectura, usa una regla o tarjeta para que el niño siga la línea del texto con la mirada.

Objetivo:

Mejorar la precisión del movimiento ocular y la concentración.

Duración:

Según duración de la lectura.

Consejo práctico:

Cambia la guía visual para mantener la motivación.

Notas:



06 Visión periférica

Descripción:

Colócate frente al niño con brazos extendidos y muestra diferentes números de dedos en cada mano. Pídele contar sin mover la mirada del centro.

Objetivo:

Entrenar la atención y percepción visual periférica.

Duración:

3-5 minutos.

Consejo práctico:

Incrementa la velocidad y variedad de dedos mostrados gradualmente.



07 Movimientos sacádicos (saltos oculares)

Descripción:

Con una hoja que tenga dos columnas de letras o números, el niño lee alternadamente de la columna izquierda a la derecha, sin mover la cabeza.

Objetivo:

Mejorar rapidez y precisión de movimientos oculares rápidos.

Duración:

5 minutos.

Consejo práctico:

Cambia contenido y colores para hacerlo dinámico y entretenido.



08 Ejercicio de convergencia

Descripción:

Extiende el brazo con un lápiz y acércalo lentamente a la nariz del niño, que debe mantener la vista fija en la punta sin verla doble. Retrocede si ve doble y repite.

Objetivo:

Fortalecer la convergencia ocular.

Duración:

3-4 minutos.

Consejo práctico:

Haz el ejercicio divertido animando al niño a mantener la visión clara el mayor tiempo posible.



09 Seguimiento de objetos en movimiento

Descripción:

Mueve una pelota, linterna u objeto llamativo horizontal, vertical y en diagonal. El niño sigue el objeto solo con la mirada.

Objetivo:

Perfeccionar la coordinación ojo-movimiento y la fijación visual.

Duración:

3-5 minutos.

Consejo práctico:

Varía la velocidad y dirección para mantener el interés



10 Laberintos visuales

Descripción:

Pide al niño seguir laberintos simples con el dedo o la mirada, ayudado con un lápiz si gusta.

Objetivo:

Mejorar coordinación viso-motora y control de movimientos oculares.

Duración:

5-10 minutos.

Consejo práctico:

Comienza con laberintos de baja dificultad e incrementa gradualmente.

La Guía de Ejercicios Visuales para Niños de Jedu Medical Center es un recurso profesional y accesible, creado para fortalecer la salud visual infantil y fomentar el desarrollo de habilidades esenciales como el enfoque, el seguimiento ocular, la coordinación ojo-mano y la visión periférica, respaldada por expertos, esta guía permite a padres y tutores aplicar rutinas sencillas, lúdicas y efectivas en casa, contribuyendo al bienestar y rendimiento escolar de los niños.



Recomendaciones adicionales

Constancia y supervisión: Realiza los ejercicios diariamente, en un ambiente tranquilo y bajo la supervisión de un adulto.

Hazlo divertido: Convierte cada sesión en un momento de juego, premiando el esfuerzo y la participación del niño.

Varía los ejercicios: Alterna las actividades y ajusta la dificultad según la edad y la respuesta del niño.

Observa señales: Si el niño presenta molestias, cansancio excesivo o dificultad persistente, suspende el ejercicio y consulta a un especialista.

Cuidado integral: Complementa la rutina visual con una alimentación balanceada, buena hidratación y tiempo al aire libre.

Descanso visual: Limita el tiempo de exposición a pantallas y garantiza pausas frecuentes durante las actividades escolares o de ocio visual intenso.

Chequeos profesionales: Programa revisiones visuales periódicas incluso si no hay síntomas evidentes, para detectar y corregir posibles alteraciones tempranamente.

¡No descuides la salud visual de tus hijos!

Recuerda que la salud visual es fundamental para el desarrollo integral y el rendimiento escolar de los niños. Ante cualquier inquietud, agenda una consulta con los especialistas de Jedu Medical Center.

Haz tu cita hoy mismo:

☐ Teléfonos: 987687861 - 054632420

☐ Web: www.jedumedicalcenter.com

Jedu Medical Center, comprometidos con el bienestar y el futuro de tu familia.



JEDU
MEDICAL CENTER



MUCHAS GRACIAS

