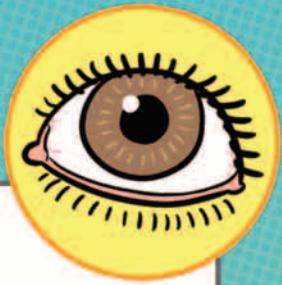
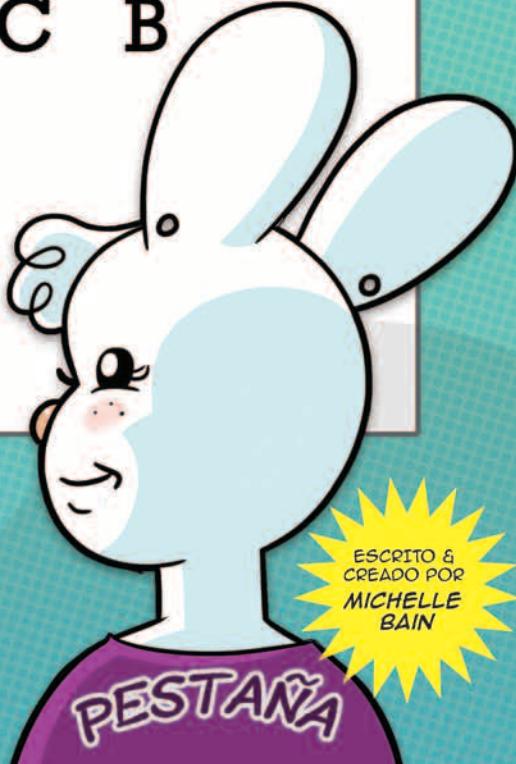




KIKA MANUBRIO
Y LOS GEMELOS
SALTARINES



NO
V E O
B I E N
X V M P L S
O R C B



ESCRITO &
CREADO POR
MICHELLE
BAIN



¡HOLA, AMIGUITO!
SOY KIKA MANUBRIO, Y HOY
VAMOS A APRENDER SOBRE LA
VISIÓN Y EL CUIDADO DE LOS
OJOS. PRIMERO, QUIERO
SABER UN POCO
SOBRE TI.

¡ESTE ES MI LIBRO! ME LLAMO:

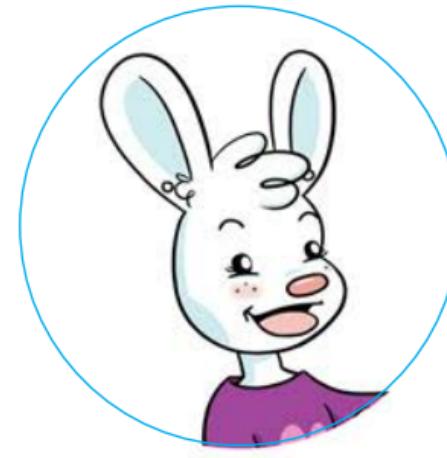
TENGO _____ AÑOS.

MÍ ACTIVIDAD FAVORITA ES:

CUANDO MIRO ALGO QUE ESTÁ LEJOS,
¿LO PUEDO VER BIEN?

CUANDO MIRO ALGO QUE ESTÁ CERCA,
¿LO PUEDO VER BIEN?

NOTA LEGAL: Este libro proporciona información general acerca de la visión y el cuidado de los ojos. Esta información no constituye un consejo médico y no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional de la salud licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir necesidades de salud individuales y para aclarar profesionalmente problemas relacionados con la visión y preocupaciones médicas personales.



UNA HERMOSA TARDE, GUIÑO Y PESTAÑA, LOS GEMELOS SALTARINES, JUGABAN A LANZARSE UNA PELOTA, PERO GUIÑO NO PODÍA ATRAPARLA. A LO LEJOS, LA PELOTA LE PARECÍA BORROSA Y SÓLO LA VEÍA BIEN CUANDO YA ESTABA MUY CERCA.



POR LA NOCHE, PESTAÑA TRATÓ DE LEER UNO DE SUS LIBROS PREFERIDOS, PERO NO PUDO PORQUE LAS PALABRAS SE VEÍAN BORROSAS CUANDO SE ACERCABA EL LIBRO A LOS OJOS.



LOS GEMELOS SALTARINES COMENZARON A DISCUTIR, PORQUE PESTAÑA NO PODÍA LEER SU TAREA Y SIEMPRE LE PEDÍA AYUDA A GUIÑO. PESTAÑA ESTABA ENOJADA CON SU HERMANO PORQUE CADA VEZ QUE PRACTICABAN FÚTBOL AMERICANO, A GUIÑO SE LE CAÍA LA PELOTA.



LA TÍA, KIKA MANUBRIO, ESCUCHÓ LA DISCUSIÓN Y LES PREGUNTÓ QUÉ PASABA. ENTONCES, LES DIJO QUE CUANDO ELLA ERA PEQUEÑA TENÍA PROBLEMAS PARA VER. AHORA USABA LENTES QUE LA AYUDABAN A VER TANTO DE CERCA COMO DE LEJOS.



TODOS SALIERON Y KIKA LES PRESENTÓ LOS GEMELOS A SU AMIGO VISTILLA, EL FURGÓN DE LA VISIÓN.



GUIÑO Y PESTAÑA PENSARON EN EXAMINARSE LOS OJOS Y COMPRAR LENTES, PERO ESTABAN PREOCUPADOS. TENÍAN MUCHAS PREGUNTAS Y NECESITABAN LAS RESPUESTAS.

¿Y SI DUELE?

¿Y SI NO ME GUSTAN LOS LENTES?

¿Y SI NO PUEDO PRACTICAR DEPORTES?

¿Y SI DA MIEDO?

KIKA LES CONTÓ QUE CUANDO ELLA ERA PEQUEÑA EMPEZÓ A TENER PROBLEMAS PARA VER, Y QUE HIZO TODO LO QUE PUDO PARA RESOLVER EL PROBLEMA DE LA VISTA.



PERO A PESAR DE TODO LO QUE KIKA HIZO, SEGUÍA SIN PODER VER BIEN. ESO EMPEZÓ A CAUSARLE MOLESTIAS.



SEGUÍA SIN
VER LA
PELOTA.



A VECES ME DOLÍA LA CABEZA
DE TANTO ENTRECERRAR LOS
OJOS Y ESFORZAR LA VISTA.



NO PODÍA VER LAS PALABRAS
A MENOS QUE ESTUVIERAN
MUY CERCA.



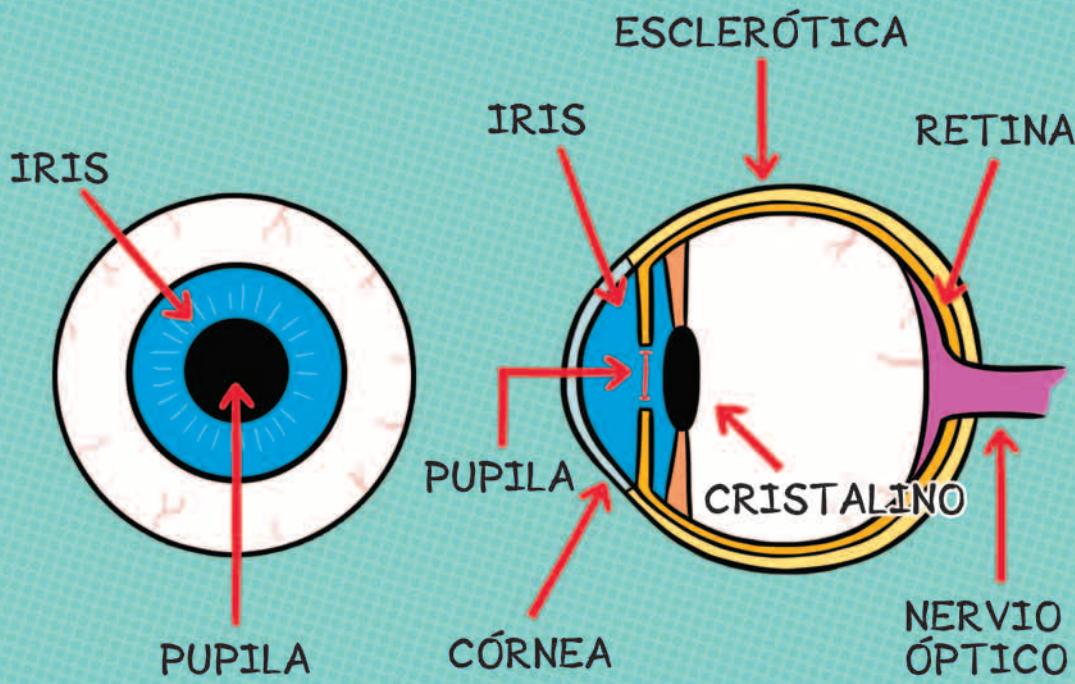
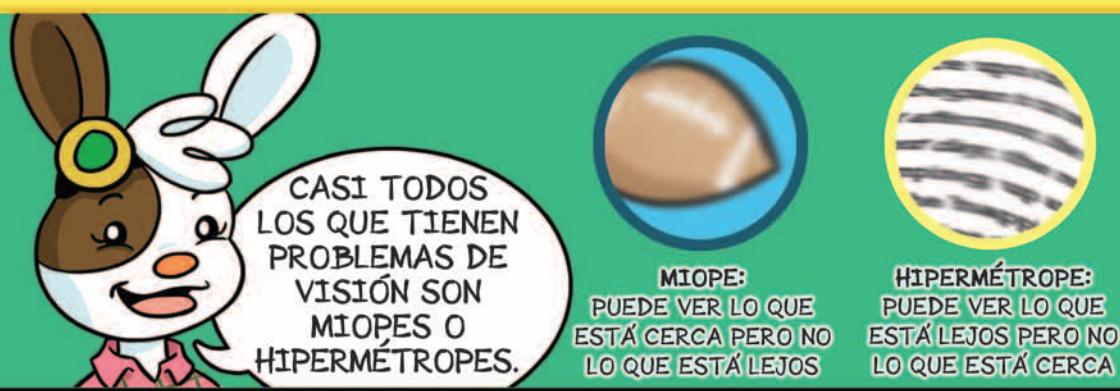
TENÍA PROBLEMAS EN LOS
EXÁMENES PORQUE NO PODÍA
VER BIEN LAS PALABRAS.

ENTONCES, LA MAMÁ DE KIKA LA LLEVÓ AL DR. LENTILLAS,
EL OCULISTA DE LA FAMILIA.

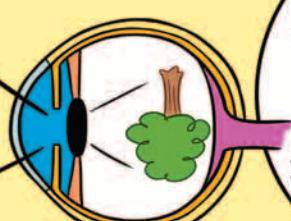


¡HOLA, KIKA! ¡SOY
EL DR. LENTILLAS!

EL DR. LENTILLAS LE EXPLICÓ A KIKA CÓMO TRABAJAN LOS OJOS.



¿SABÍAS QUE...?



CUANDO UNA IMAGEN PASA A TRAVÉS DEL CRISTALINO DEL OJO, ¡SE PONE DE CABEZA! ¡EL CEREBRO VUELVE A ENDEREZAR LA IMAGEN PARA QUE LAS COSAS PAREZCAN NORMALES!



LA PRIMERA PRUEBA QUE LE HICIERON A KIKA FUE MIRAR A LA GRÁFICA OPTOMÉTRICA. ELLA SABÍA LO QUE ERA Y QUERÍA LEER TODAS LAS LETRAS DESDE ARRIBA HASTA ABAJO.

GRÁFICA DE SNELLEN

FUE CREADA EN 1862.
LA GRÁFICA MIDE TU
CAPACIDAD PARA VER.

E 1
Z B 2
H L M 3
R B X V 4
D A N O Q C 5
F U Y T A G J 6

E, Z, B... M, I,
N... B, R... X, Y...
ESO ES LO QUE
PUEDO VER.

CUANDO LEAS LA
GRÁFICA DE SNELLEN,
EL DOCTOR TE VA A
PEDIR QUE TE CUBRAS
UN OJO DE CADA VEZ,
PARA PODER CHEQUEAR
CADA OJO POR
SEPARADO.

DESPUÉS DE LEER LAS LETRAS DE LA GRÁFICA, A KIKA LE HICIERON OTRAS PRUEBAS QUE AYUDARON AL DR. LENTILLA A CHEQUEAR SU VISTA. KIKA SE DIO CUENTA DE QUE LAS PRUEBAS NO DABAN MIEDO. ¡EN REALIDAD, ERAN DIVERTIDAS!



PRUEBA DE AGUDEZA VISUAL

PRUEBA QUE CHEQUEA CUÁN BIEN PUEDES VER MIENTRAS MIRAS GRÁFICAS, COLORES Y PATRONES.



AUTORREFRACTOR
MÁQUINA QUE TOMA LA MEDIDA DEL OJO MIENTRAS MIRAS DENTRO DE ELLA.



FORÓPTERO
MÁQUINA CON DIFERENTES LENTES QUE AYUDA A SABER CUÁLES SON LOS QUE TE AYUDARÁN A VER BIEN.

UNA VEZ TERMINADOS LOS EXÁMENES, KÍKA ELIGIÓ UNOS LENTES.
HABÍA TANTAS OPCIONES, QUE ERA DIFÍCIL ELEGIR UN SOLO PAR,
¡SIN EMBARGO, ENCONTRÓ UNOS PERFECTOS!



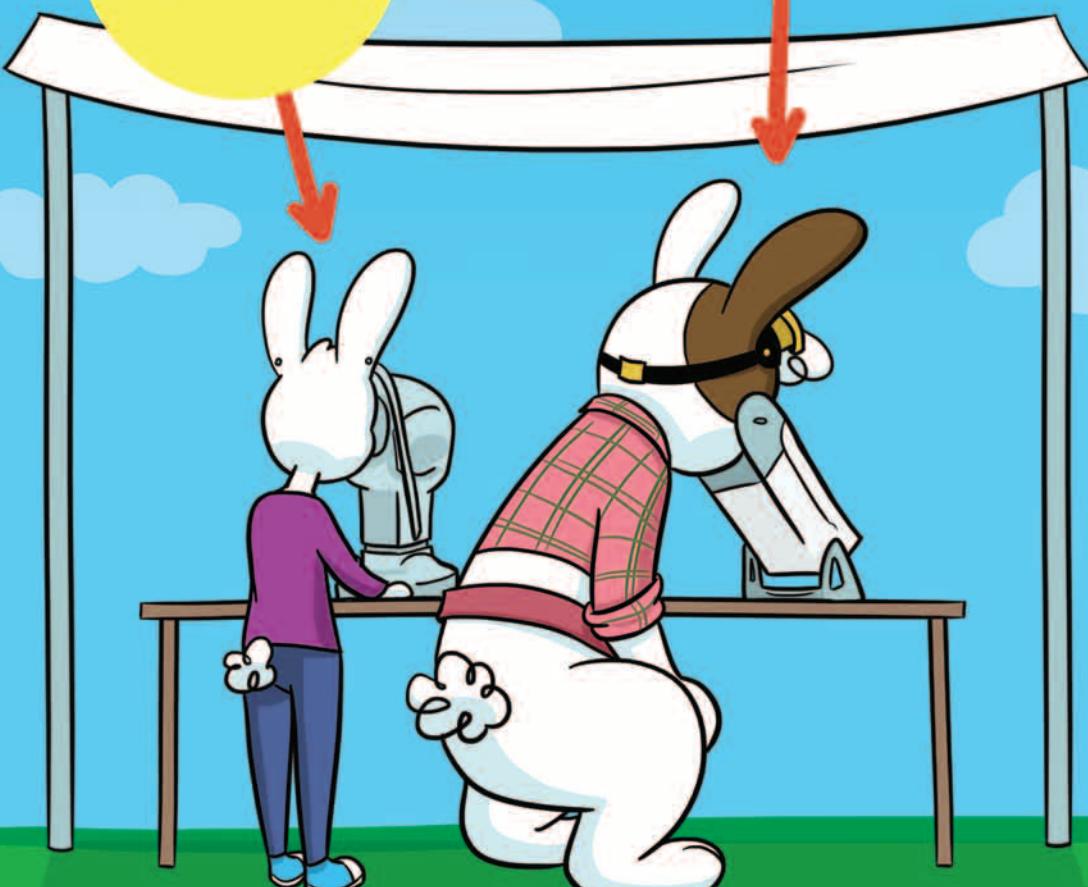
DESPUÉS DE ESCUCHAR LA HISTORIA DE KIKA, LOS GEMELOS ESTABAN LISTOS PARA QUE VISTILLA, EL FURGÓN DE LA VISIÓN, LES EXAMINARA LOS OJOS. PRIMERO TUVIERON QUE RESPONDER ALGUNAS PREGUNTAS Y LUEGO ENTRARON AL FURGÓN PARA VER AL DOCTOR.

PASO 1

USA EL
AUTORREFRACTOR

PASO 2

TOMA LA
PRUEBA DE
AGUDEZA
VISUAL



PASO 3

EL DOCTOR
CHEQUEA LOS
OJOS CON EL
FORÓPTERO



PASO 4

SE PONE EL
PEDIDO DE LOS
CRISTALES Y SE
ENVÍAN POR
CORREO



¿SABÍAS QUE: LOS OCULISTAS PRESCRIBEN LENTES CON CRISTALES QUE REFRACTAN LOS RAYOS DE LUZ, ES DECIR, LOS DESVÍAN PARA QUE LAS PERSONAS HIPERMÉTROPES O MIOPES PUEDAN VER MEJOR?

HAY MUCHAS MANERAS DE CUIDAR TUS OJOS, Y COMER BIEN ES UNA DE ELLAS.



SEGURAMENTE HAS OÍDO QUE LAS ZANAHORIAS SON BUENAS PARA LA VISTA. PERO, ¿SABÍAS QUE HAY OTROS ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A MANTENER LOS OJOS SALUDABLES?



ZANAHORIAS

CONTIENEN VITAMINA A
Y BETA CAROTENO

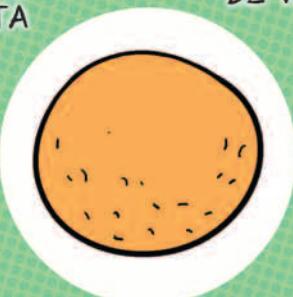


BATATA O CAMOTE

TAMBIÉN CONTIENE
VITAMINA A Y BETA
CAROTENO

FRESAS

CONTIENEN
VITAMINA C Y
FOLATO (UN TIPO
DE VITAMINA B)



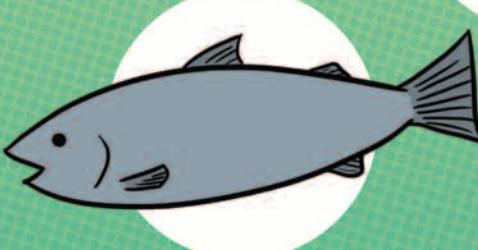
ALMENDRAS

CONTIENEN
VITAMINA E Y
ÁCIDOS GRASOS
MONOINSATURADOS



ESPINACA

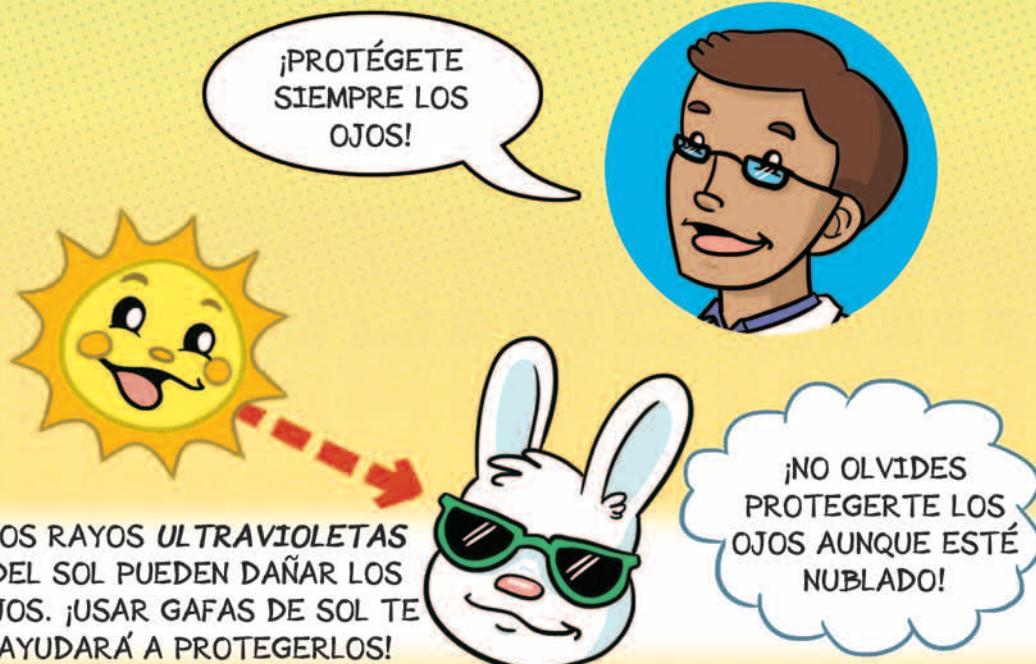
CONTIENE LUTEÍNA,
QUE AYUDA A EVITAR
LAS ENFERMEDADES DE
LOS OJOS



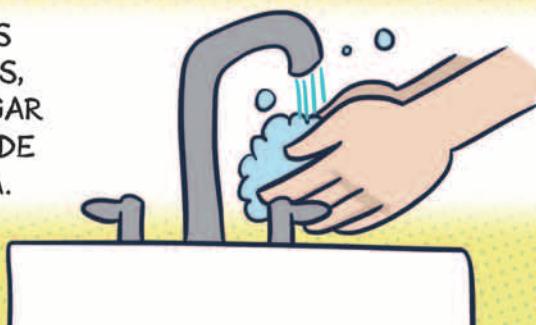
SALMÓN

CONTIENE ÁCIDOS
GRASOS OMEGA-3

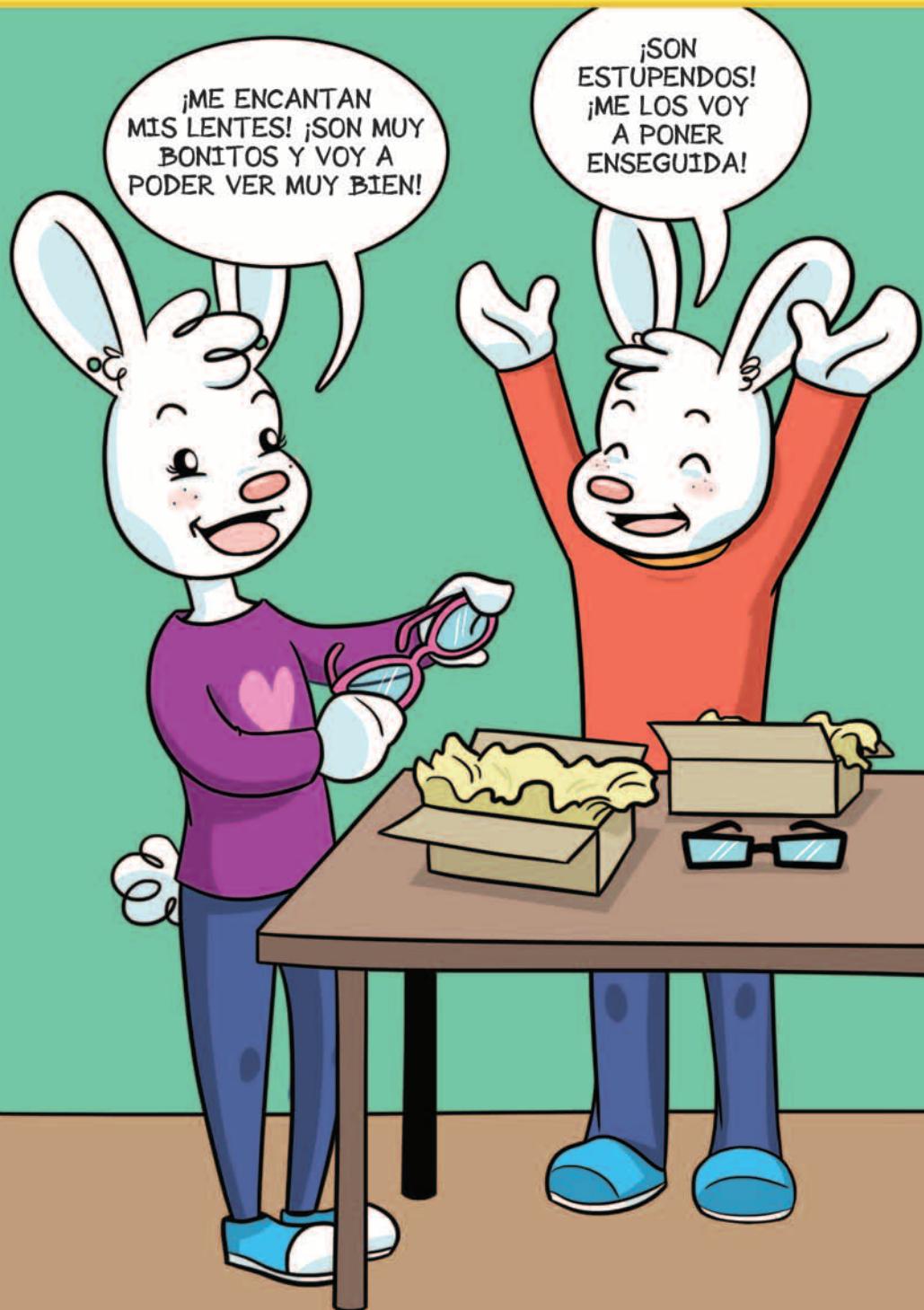
TAMBIÉN ES IMPORTANTE PROTEGERTE LOS OJOS DE LA LUZ DEL SOL, LAS LESIONES Y EL POLVO.



SIEMPRE LÁVATE LAS MANOS ANTES DE TOCARTE LOS OJOS, SOBRE TODO DESPUÉS DE JUGAR EN LA CALLE O EL PARQUE, O DE ACARICIAR A UNA MASCOTA.



POCO DESPUÉS DEL EXAMEN DE LOS OJOS, LOS GEMELOS SALTARINES CORRIERON AL CORREO Y RECOGIERON SU NUEVO PAR DE LENTES.
¡ESTABAN CONTENTÍSIMOS!





USA TUS OJOS PARA DETECTAR SEIS DIFERENCIAS ENTRE LOS DOS DIBUJOS, EN LOS QUE APARECEN GUIÑO Y PESTAÑA PROBANDO SUS NUEVOS LENTES MIENTRAS JUEGAN AFUERA.



A O J O
D V E R E O

Z V I S I O N L P

C G L E N T E S V U

X S C L E X A M E N Z

Z L D F U I R I S L F O

IRIS
VER

VISIÓN
LENTES

EXAMEN
OJO

¡MIRA LA GRÁFICA
DE SNELLEN Y BUSCA
LAS PALABRAS
ESCONDIDAS EN
CADA LÍNEA!



¡HAZ TUS PROPIOS LENTES DE MENTIRITA!

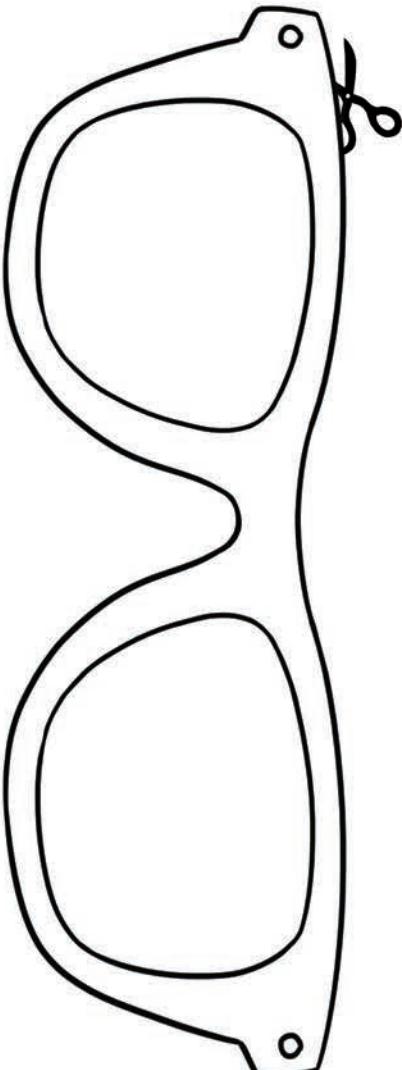
1. COLOREA EL MARCO
DE TU COLOR
PREFERIDO.

2. PÍDELE A UN
ADULTO QUE TE
AYUDE A RECORTAR
EL MARCO.

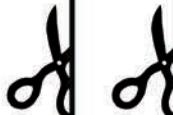
3. PÍDELE A UN
ADULTO QUE TE AYUDE
A CORTAR LAS TIRES
DE PAPEL QUE ESTÁN
A LA DERECHA.

4. DOBLA EL PAPEL
A LA MITAD Y PÉGALO
A LOS LENTES COMO
UNA MÁSCARA.

5. ¡DISFRUTA DE TUS
NUEVOS LENTES DE
MENTIRITA!



¡ES FÁCIL
PROBARSE UNOS
LENTES! ¡HAZLOS
TÚ MISMO!



NO VER BIEN DA UN
POCO DE MIEDO, PERO LOS
EXÁMENES DE LA VISTA Y LOS
LENTES ¡PUEDEN RESULTAR
UNA AVENTURA!



EL CUIDADO
DE LOS OJOS ES
IMPORTANTE PARA
PODER VER BIEN AL
LEER O AL JUGAR.



ILLUSTRADO POR
FOX HYON SMITH





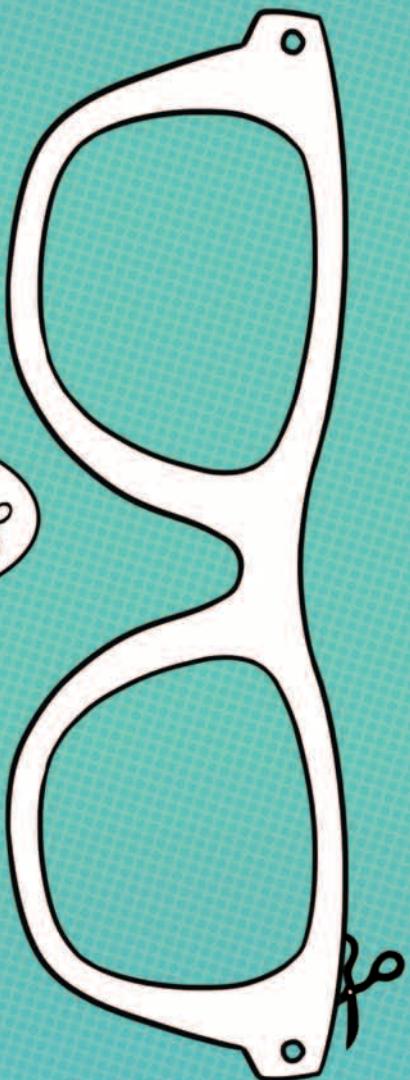
FOX HYON SMITH
ILLUSTRATED BY



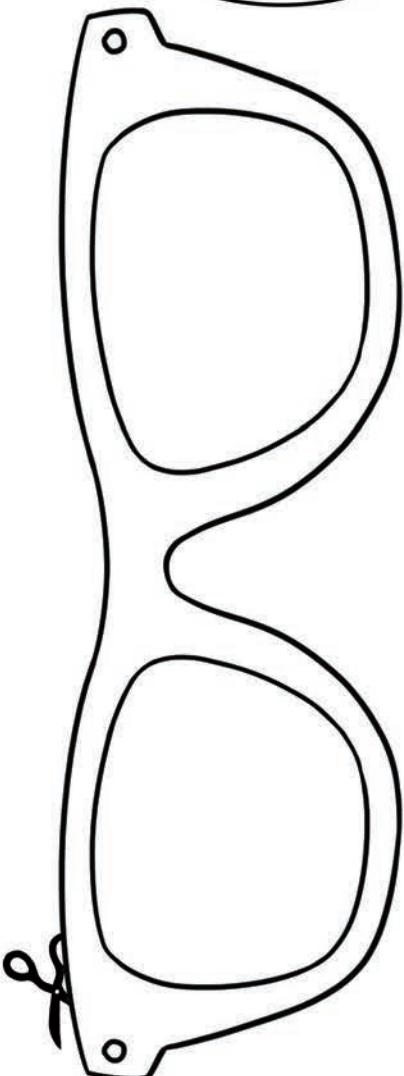
EYE CARE IS
IMPORTANT SO YOU
CAN SEE WELL WHILE
YOU READ AND
PLAY.



IT'S SCARY TO
NOT SEE WELL, BUT EYE
EXAMS AND GLASSES CAN
BE AN ADVENTURE!

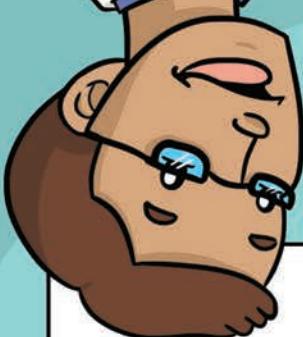


© 2016 Centene Corporation. All rights reserved. All materials are exclusively owned by Centene Corporation and are protected by United States and International copyright law. You may not alter or remove any trademark, copyright or other notice.



MAKE YOUR OWN PRETEND GLASSES!

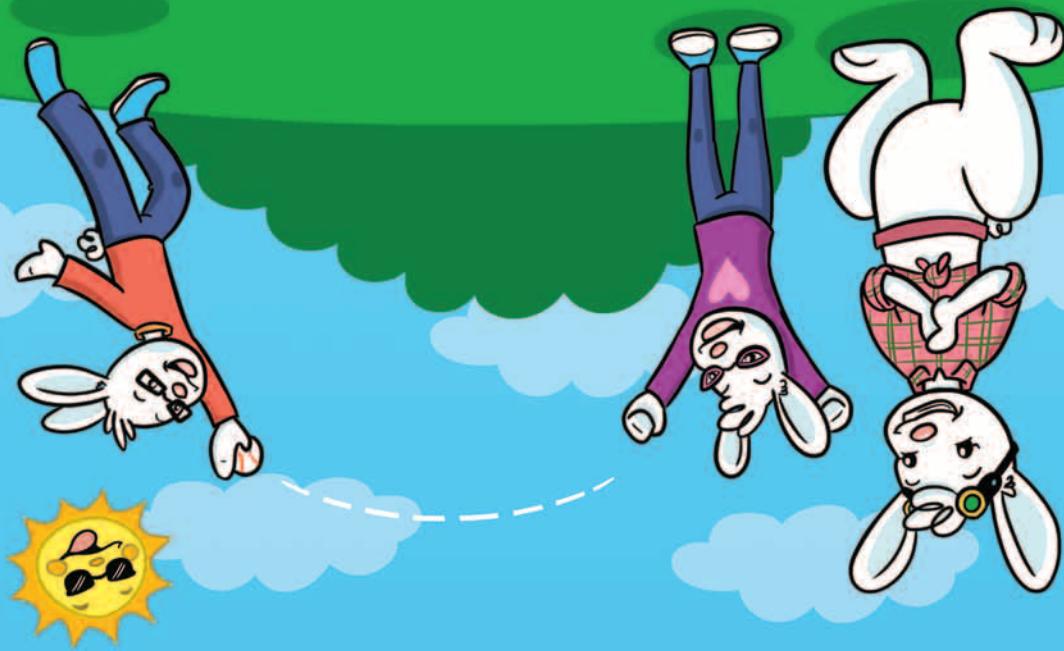
1. COLOR THE FRAMES YOUR FAVORITE COLOR.
2. ASK AN ADULT TO HELP YOU CUT OUT THE FRAMES.
3. ASK AN ADULT TO HELP YOU CUT OUT THE STRIPS OF PAPER ON THE RIGHT.
4. FOLD THE PAPER IN HALF THEN TAPE TO THE GLASSES LIKE A MASK.
5. ENJOY YOUR GLASSES!



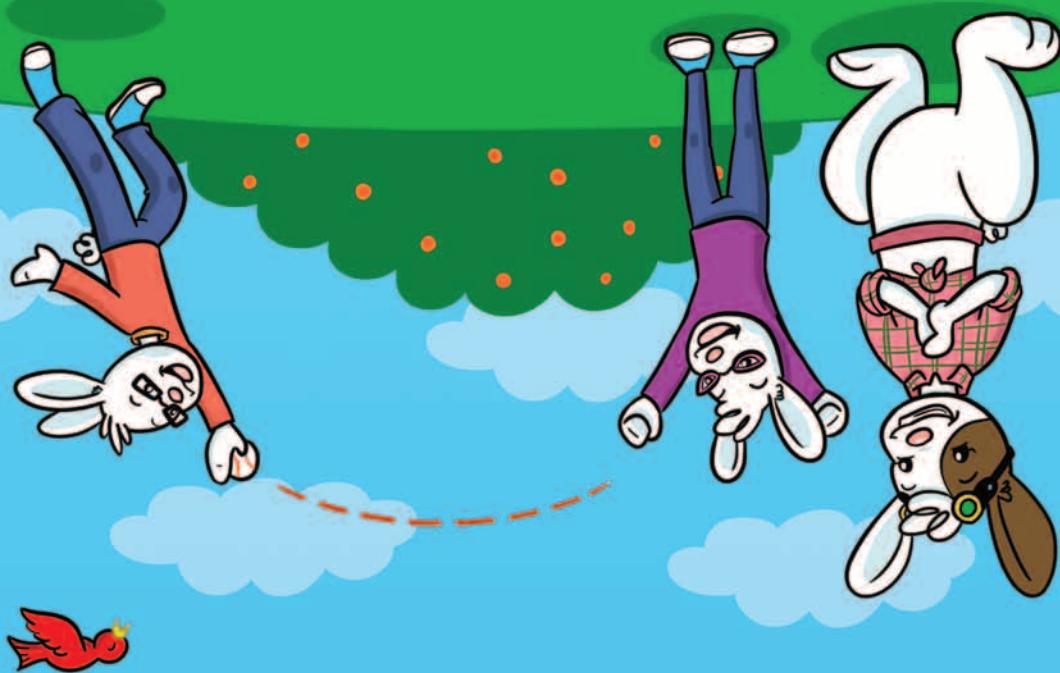
LOOK AT THE
SNELEN CHART
ABOVE AND FIND
THE HIDDEN WORDS
IN EACH LINE!

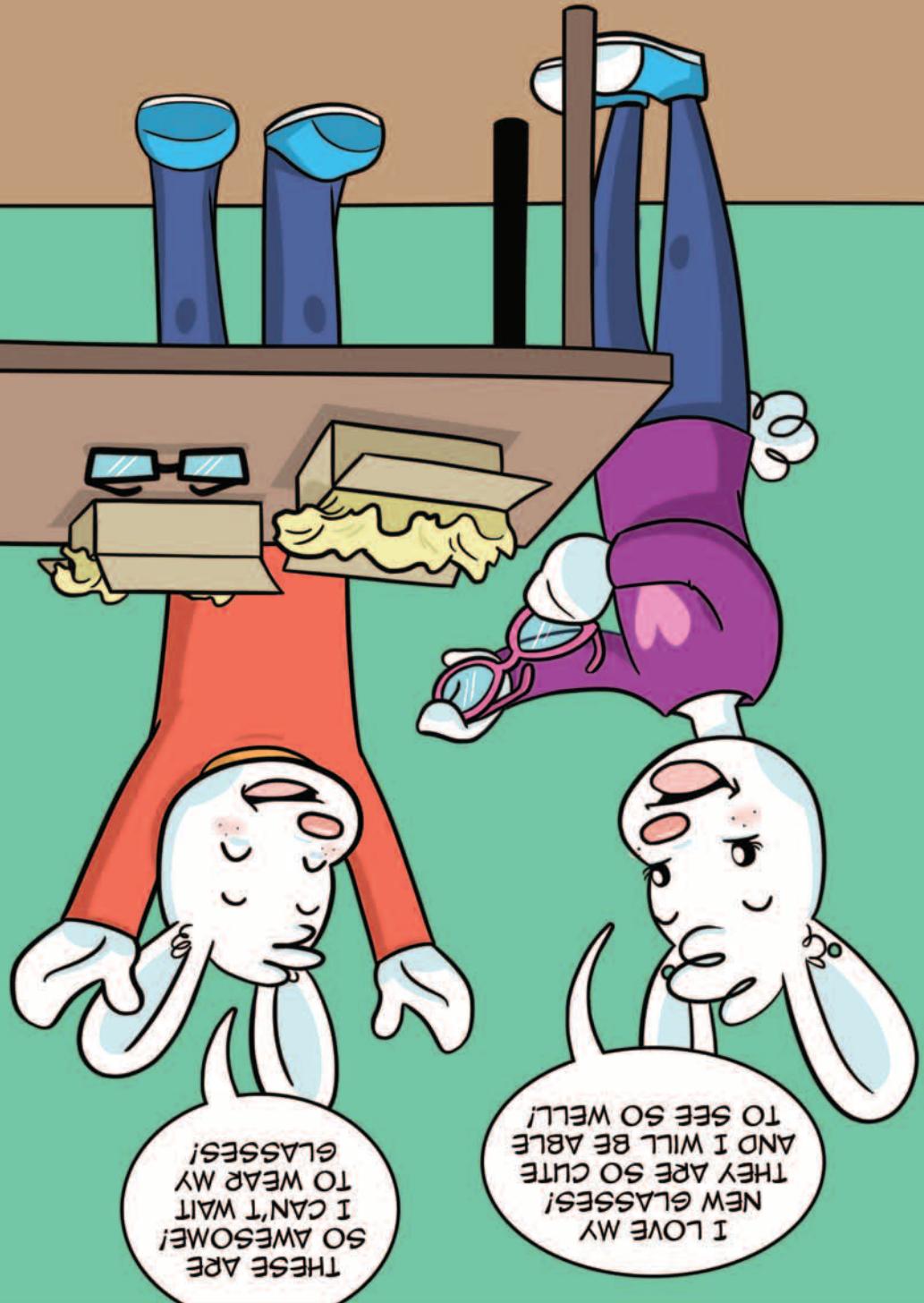
EYE GLASSES SEE
EXAM VISION IRIS

Z L D F U I R I S L F O
X S C L E X A M E W Z
C G L A S S E S V U
Z V I S I O N L P
D V S E E O
A E Y E



USE YOUR EYES TO SPOT SIX DIFFERENCES BETWEEN THE TWO PICTURES, AS WINK AND BLINK TEST OUT THEIR NEW GLASSES WHILE PLAYING OUTSIDE!



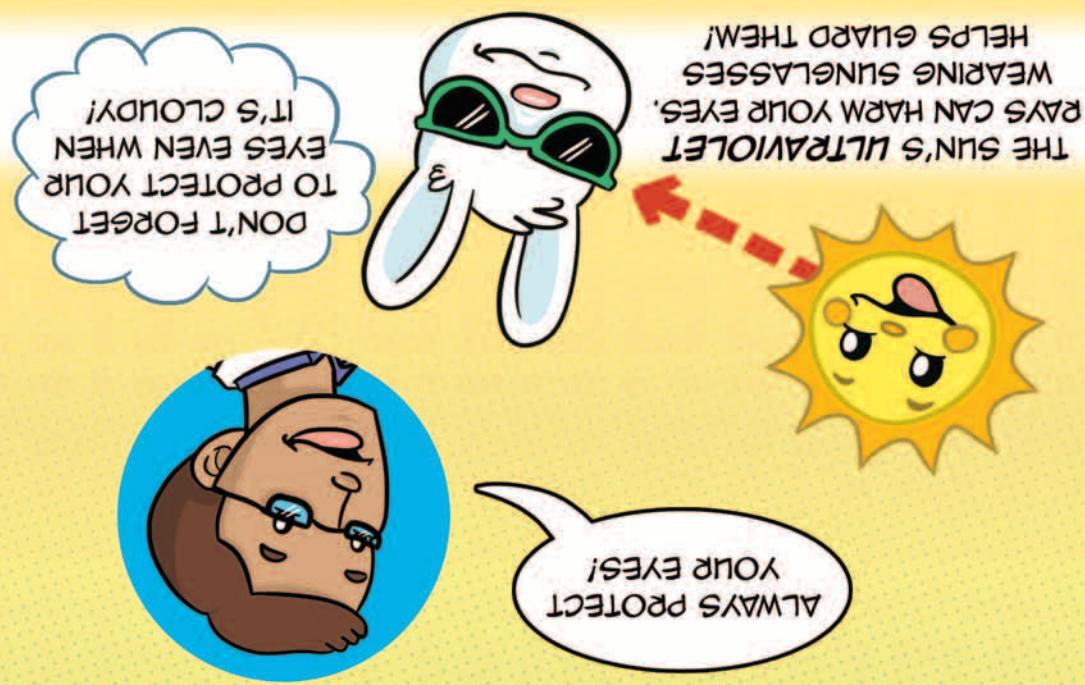




ALWAYS WASH YOUR HANDS
BEFORE TOUCHING YOUR EYES,
ESPECIALLY AFTER PLAYING
OUTSIDE OR WITH A PET.



ALWAYS WEAR EYE
PROTECTION WHEN PLAYING
SPORTS TO PREVENT
EYE INJURIES.



DON'T FORGET
TO PROTECT YOUR
EYES EVEN WHEN
IT'S CLOUDY!

THE SUN'S ULTRAVIOLET
RAYS CAN HARM YOUR EYES.
WEARING SUNGLASSES
HELPS GUARD THEM!



ALWAYS PROTECT
YOUR EYES!

IT'S ALSO IMPORTANT TO PROTECT YOUR EYES FROM SUNLIGHT,
INJURY AND DIRT.

SALMON
HAS OMEGA-3
FATTY ACIDS



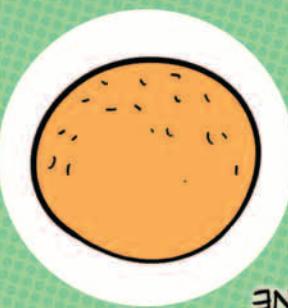
SPINACH
HAS LUTEIN, WHICH
HELPS PREVENT
EYE DISEASES

ALMONDS
HAVE VITAMIN E AND
MONOSATURATED
FATTY ACIDS



STRAWBERRIES
HAVE VITAMIN C AND
FOLATE (A TYPE
OF B VITAMIN)

ORANGES
FULL OF VITAMIN C
AND POTASSIUM



SWEET POTATOES
ALSO HAVE VITAMIN A
AND BETA CAROTENE



CARROTS
HAVE VITAMIN A
AND BETA CAROTENE



YOU'VE PROBABLY
HEARD THAT CARROTS
ARE GOOD FOR YOUR EYES.
BUT DID YOU KNOW THERE
ARE OTHER FOODS THAT
HELP KEEP YOUR EYES
HEALTHY?



WELL IS ONE OF THEM.

THERE ARE MANY WAYS TO CARE FOR YOUR EYES, AND EATING

DID YOU KNOW? EYE DOCTORS PRESCRIBE LENSES IN
GLASSES THAT BEND LIGHT RAYS TO HELP PEOPLE WHO
ARE NEARSIGHTED AND FAR-SIGHTED SEE BETTER.



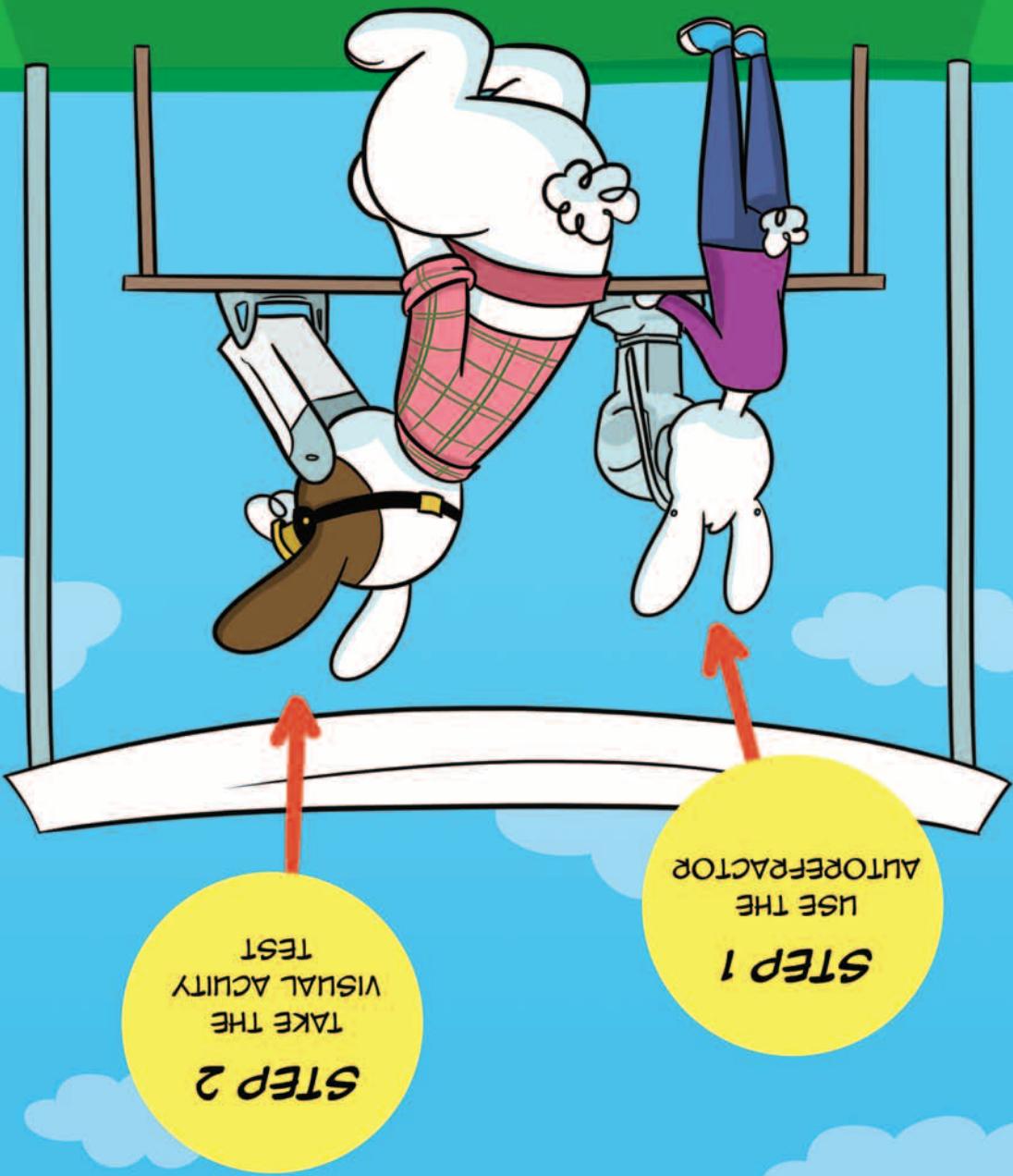
STEP 4

GLASSES ARE
ORDERED AND
DELIVERED IN
THE MAIL

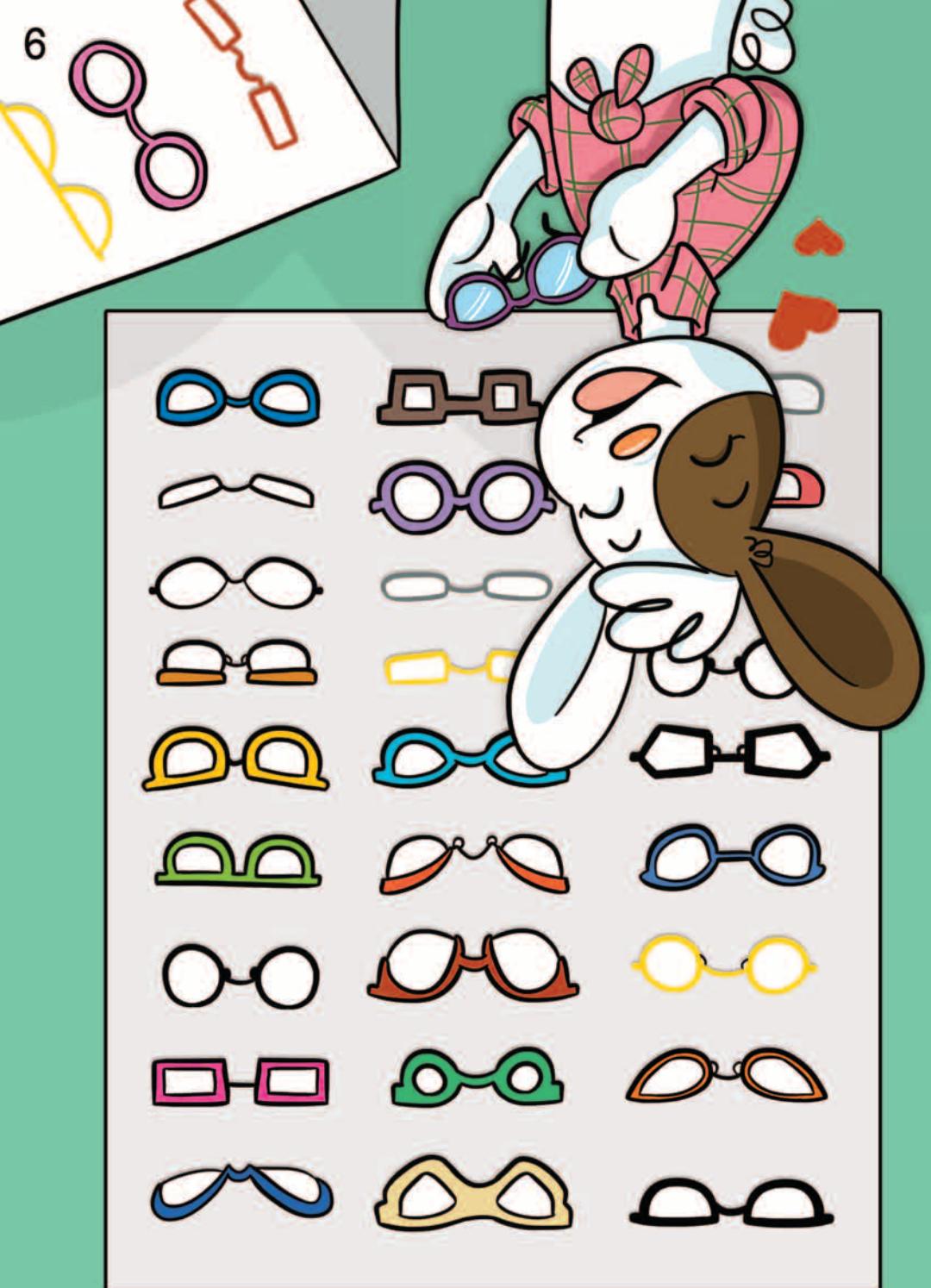
STEP 3

THE DOCTOR
CHECKS EYES
USING THE
PHOROPTER





AFTER LISTENING TO KIT'S STORY, THE HOPPER TWINS FELT READY TO GET THEIR EYES TESTED WITH SEEMORE, THE VISION VAN. THEY FIRST ANSWERED SOME QUESTIONS, THEN WENT INTO THE VAN TO SEE THE DOCTOR.



ONCE HER EXAM WAS FINISHED, KIT GOT TO PICK OUT HER GLASSES.
THERE WERE SO MANY CHOICES, IT WAS HARD TO PICK JUST ONE
PAIR, BUT SHE FOUND SOMETHING THAT WAS PERFECT!

A MACHINE THAT USES
LENSES TO MEASURE
WHAT KIND OF LENS
WILL HELP YOU SEE.

PHOTOPTER



WHEN YOU LOOK INTO IT,

MEASURES YOUR EYE
A MACHINE THAT

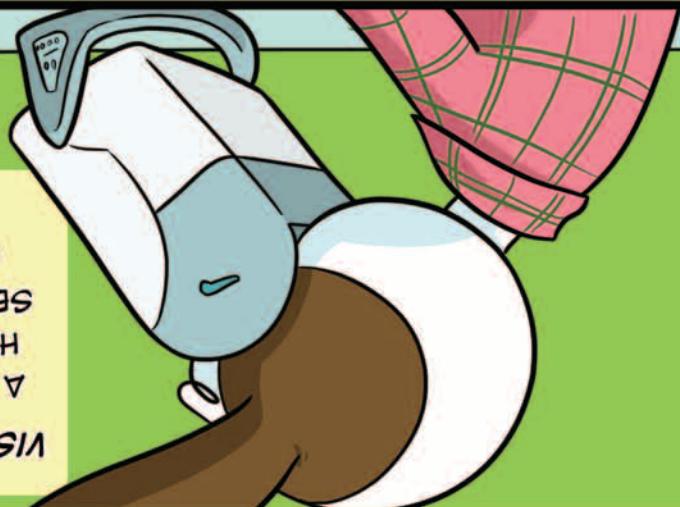
AUTOPRACTOR

LOOK INTO THE
BALLOON AND TRY
NOT TO BLINK!

3

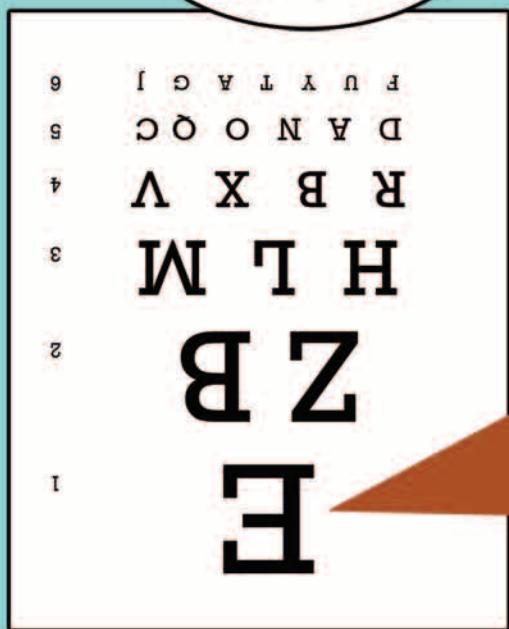
ACUITY:
A-CUE-IT-TEE

VISUAL ACUITY TEST
A TEST THAT CHECKS
HOW WELL YOU CAN
SEE AS YOU LOOK AT
CHARTS, COLORS
AND PATTERNS.

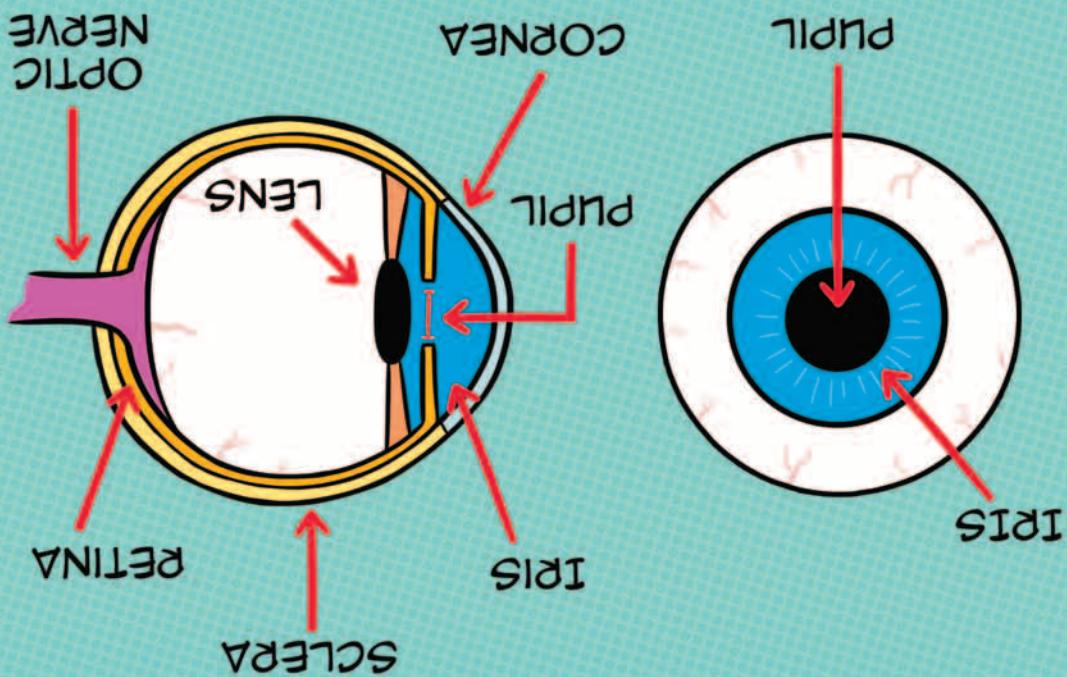


AFTER SHE READ THE LETTERS OFF THE CHART, KIT TOOK A FEW OTHER
TESTS THAT HELPED DR. LENZ CHECK HER SIGHT. KIT REALIZED THAT
THE TESTS WEREN'T SCARY AT ALL. THEY WERE ACTUALLY FUN!

THE FIRST TEST THAT KIT TOOK WAS LOOKING AT THE EYE CHART.
SHE KNEW ABOUT IT AND WAS EXCITED TO READ ALL OF THE LETTERS
FROM TOP TO BOTTOM.
THE SNELLEN CHART
CREATED IN 1862,
HOW WELL YOU
ARE ABLE TO SEE.
THE CHART MEASURES
EACH EYE.



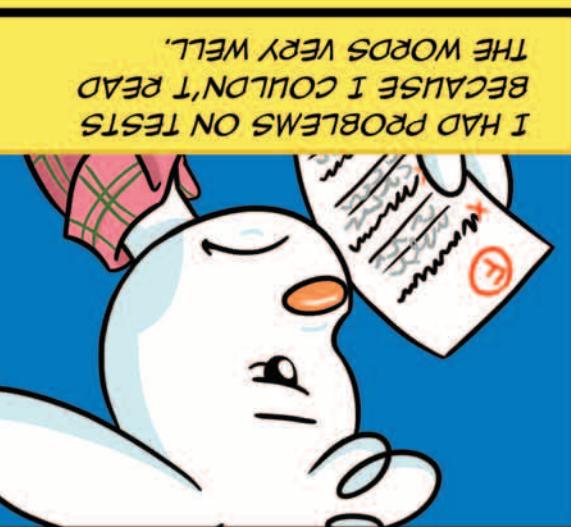
SNELLEN CHART
CREATED IN 1862,
HOW WELL YOU
ARE ABLE TO SEE.
THE CHART MEASURES
EACH EYE.





SO KIT'S MOM TOOK HER TO SEE DR. LENZ, THE FAMILY'S EYE DOCTOR.

I HAD PROBLEMS ON TESTS BECAUSE I COULDN'T READ THE WORDS VERY WELL.



MY HEAD WOULD HURT SOMETIMES FROM SPENDING SO MUCH TIME TRYING TO SEE TOO HARD.

BUT I STILL COULDNT SEE THE BALL.



I COULDNT SEE WORDS UNLESS I WAS VERY CLOSE.

BUT EVEN THOUGH KIT TRIED EVERYTHING SHE COULD THINK OF, SHE STILL COULDNT SEE THINGS VERY WELL. IT STARTED TO BOTHER HER.



AND I WORE EYE PROTECTION
WHEN I PLAYED SPORTS.



EVEN ON CLOUDY DAYS...
I WORE SUNGLASSES OUTSIDE.



AFTER USING A COMPUTER OR
WATCHING TELEVISION...
I MADE SURE TO REST MY EYES.



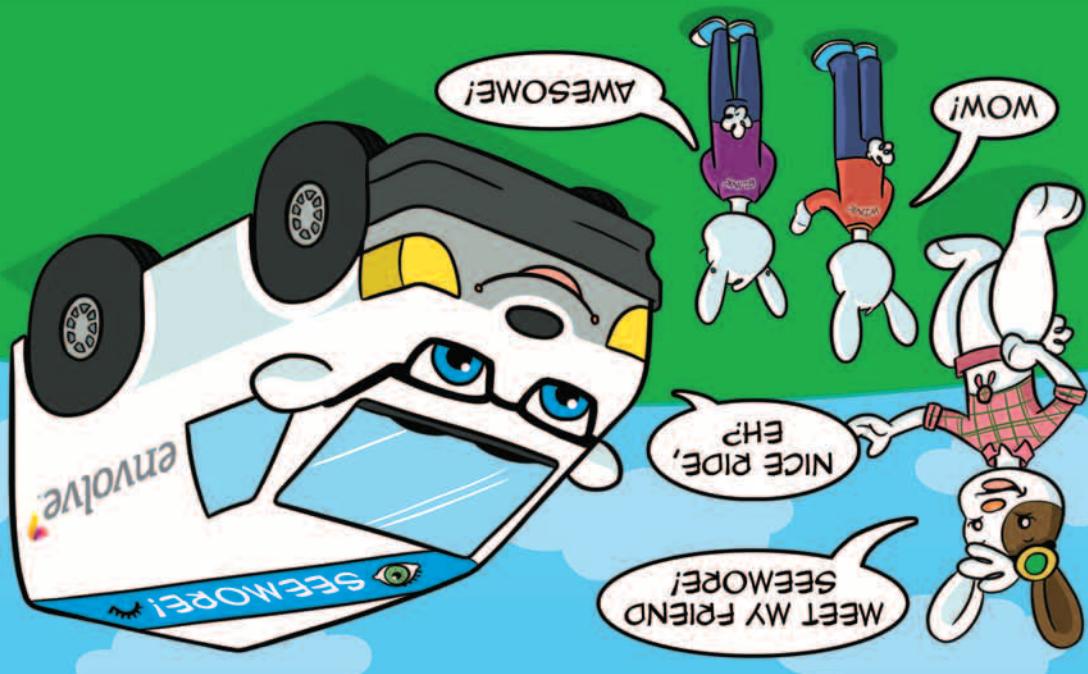
I COULD...
I ATE ALL OF THE CARROTS



KIT TOLD THEM ABOUT WHEN SHE WAS YOUNG AND FIRST HAD TROUBLE
SEEING. SHE TRIED EVERYTHING SHE COULD THINK OF TO FIX HER
EYESIGHT.



WHAT IF I DON'T LIKE GLASSES? WHAT IF IT'S SCARY? WHAT IF I CAN'T PLAY SPORTS?



KIT AND THE TWINS WENT OUTSIDE WHERE KIT INTRODUCED THEM TO HER FRIEND SEE MORE, THE VISION VAN.



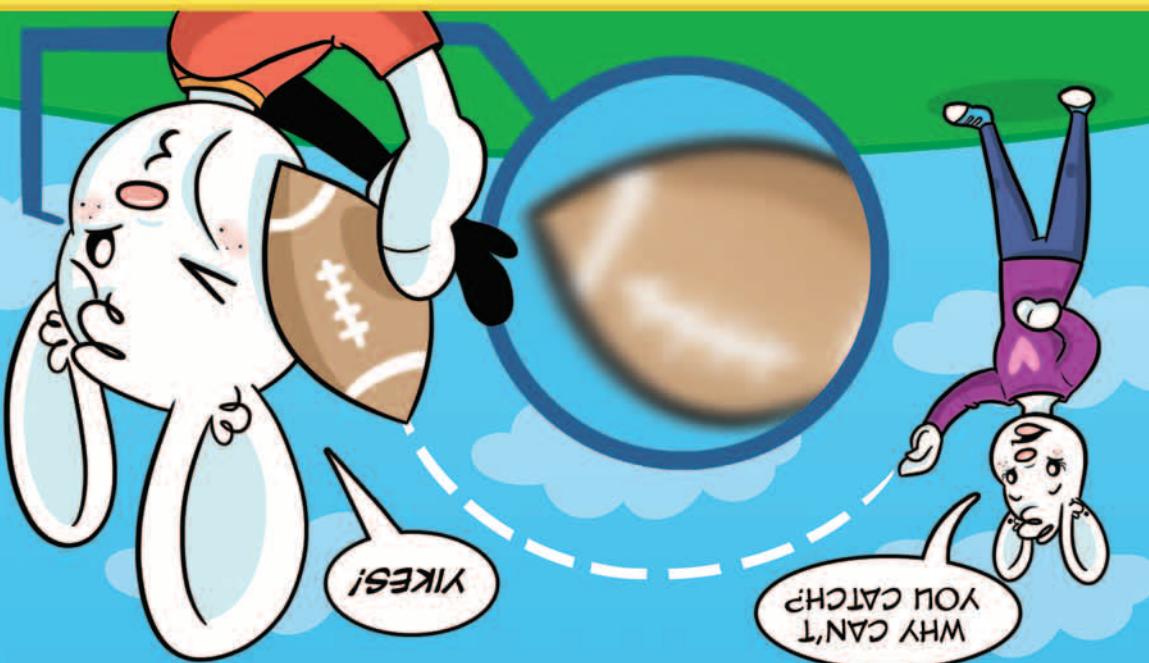
THE HOPPER TWINS, AUNTY, KIT SPROCKETTE, HEARD THE TWO ARGUING AND ASKED WHAT WAS WRONG. THEN SHE TOLD THEM THAT SHE HAD TROUBLE SEEING WHEN SHE WAS YOUNG. NOW SHE WORE GLASSES THAT HELPED HER SEE BOTH NEAR AND FAR.



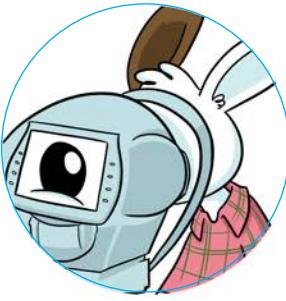
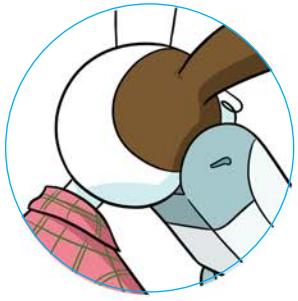
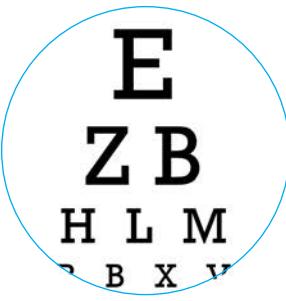
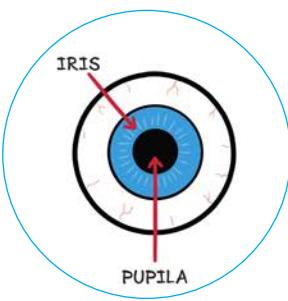
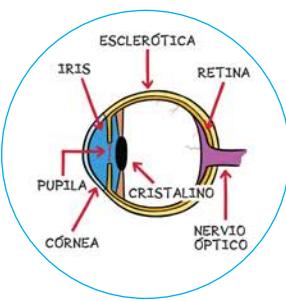
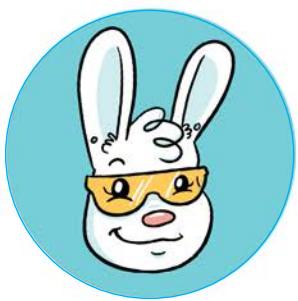
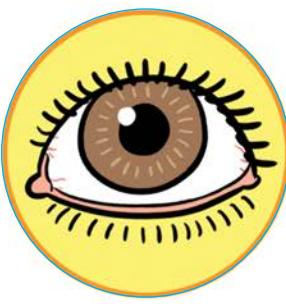
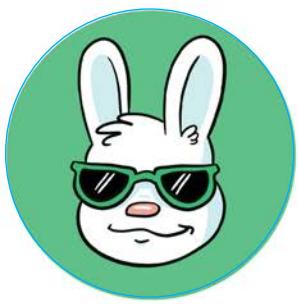
THE HOPPER TWINS BEGAN TO ARGUE BECAUSE BLINK COULDN'T READ HER HOMEWORK AND ALWAYS ASKED WINK FOR HELP. BLINK WAS GROUCHY AT HER BROTHER BECAUSE EVERY TIME THEY PRACTICED FOOTBALL, WINK WOULD MISS THE BALL.



LATER THAT NIGHT, BLINK TRIED TO READ ONE OF HER FAVORITE BOOKS, BUT COULDN'T BECAUSE THE WORDS WERE FUZZY WHEN SHE HELD THE BOOK CLOSELY.



ONE BEAUTIFUL AFTERNOON, THE HOPPEE TWINS, WINK AND BLINK, WERE PLAYING CATCH, BUT WINK COULDN'T CATCH ANY THROWS. FROM A DISTANCE THE BALL LOOKED REALLY FUZZY UNTIL IT GOT UP CLOSE.



DISCLAIMER: This book provides general information about vision and eye care. This information is not intended to be used for the diagnosis or treatment of a vision problem or as a substitute for consulting a licensed health professional. Consult with a qualified physician or health care practitioner to discuss specific individual health needs and to professionally address eye and vision issues or medical concerns.

WHEN I LOOK AT SOMETHING CLOSE UP,
HOW WELL CAN I SEE IT?

WHEN I LOOK AT SOMETHING FAR AWAY,
HOW WELL CAN I SEE IT?

MY FAVORITE ACTIVITY IS:

I AM _____ YEARS OLD.

THIS IS MY BOOK! MY NAME IS:

HI, FRIEND!
I AM KIT SPROCKETTE,
AND WE'RE LEARNING TODAY
ABOUT VISION AND EYE CARE.
FIRST, LET'S LEARN A
LITTLE ABOUT YOU!



SEEING

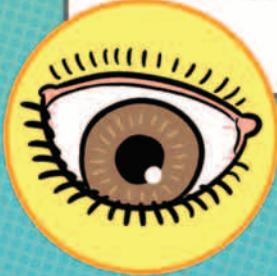
O F F

THE CHARTS

X V M P L B S

R C

B L I N K



KIT SPRACKETTE &
THE HOPPER TWINS



BLINK

WINK

BAIN
MICHELLE
CREATEO BY
WRITTEN &

CENTENE Corporation



RECICLADO!
SE IMPRIMIO EN PAPEL
MANTEN EL PLANETA
SALVADEREI ESTE LIBRO



ISBN: 978-0-9974255-8-1