



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.

MI ACTIVIDAD FAVORITA ES:

---

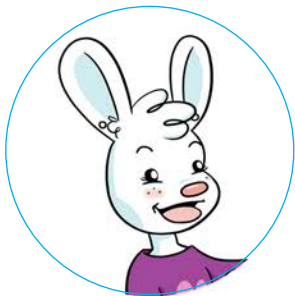
CUANDO MIRO ALGO QUE ESTÁ LEJOS,  
¿LO PUEDO VER BIEN?

---

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.



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.



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





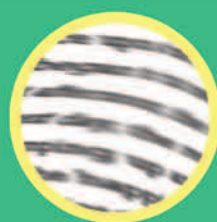
EL DR. LENTILLAS LE EXPLICÓ A KIKA CÓMO TRABAJAN LOS OJOS.



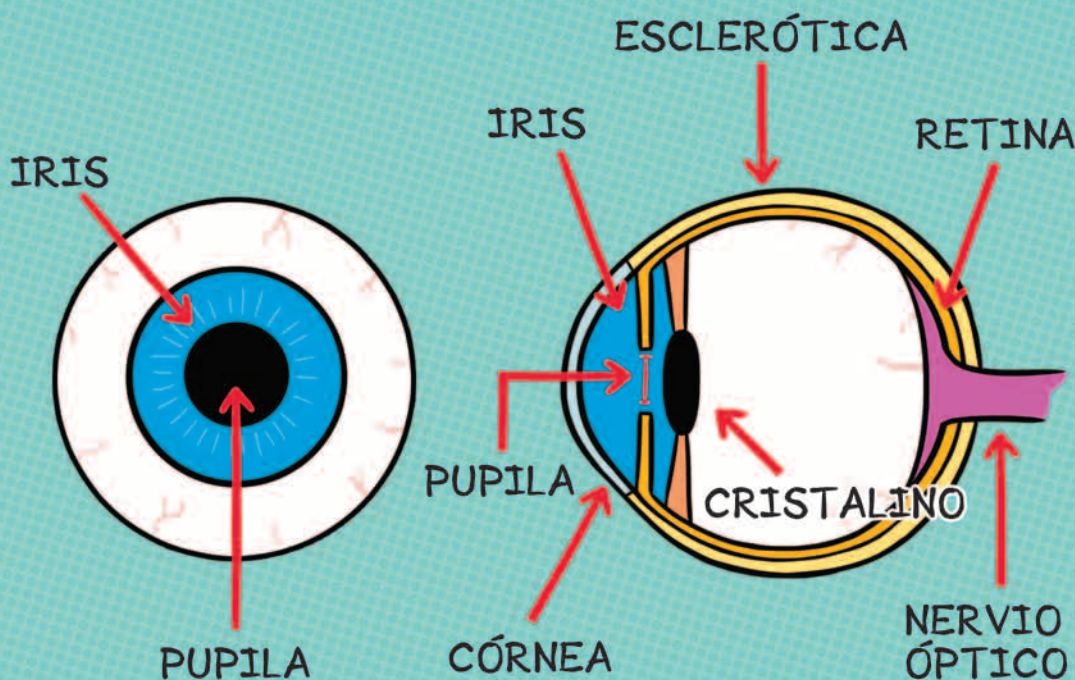
CASI TODOS  
LOS QUE TIENEN  
PROBLEMAS DE  
VISIÓN SON  
MIOPE O  
HIPERMÉTROPE.



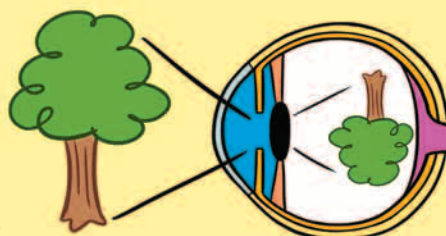
**MIOPE:**  
PUEDE VER LO QUE  
ESTÁ CERCA PERO NO  
LO QUE ESTÁ LEJOS



**HIPERMÉTROPE:**  
PUEDE VER LO QUE  
ESTÁ LEJOS PERO NO  
LO QUE ESTÁ CERCA



¿SABÍAS QUE...?



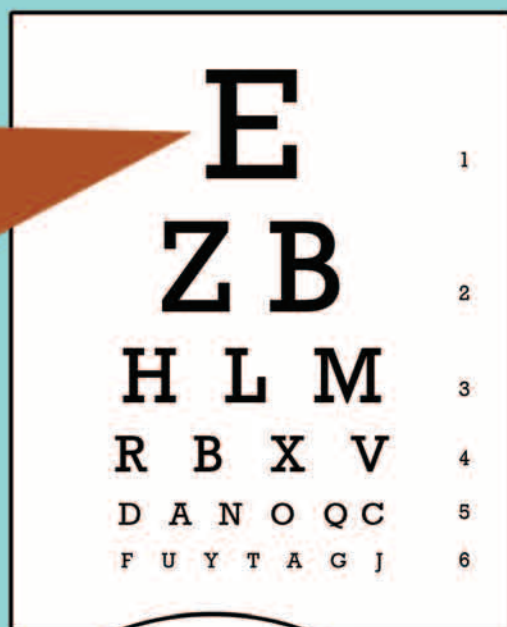
CUANDO UNA  
IMAGEN PASA A  
TRAVÉS DEL  
CRISTALINO DEL OJO,  
¡SE PONE DE CABEZA!  
¡EL CEREBRO VUELVE  
A ENDEREZAR LA  
IMAGEN PARA QUE LAS  
COSAS PAREZCAN  
NORMALES!



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.



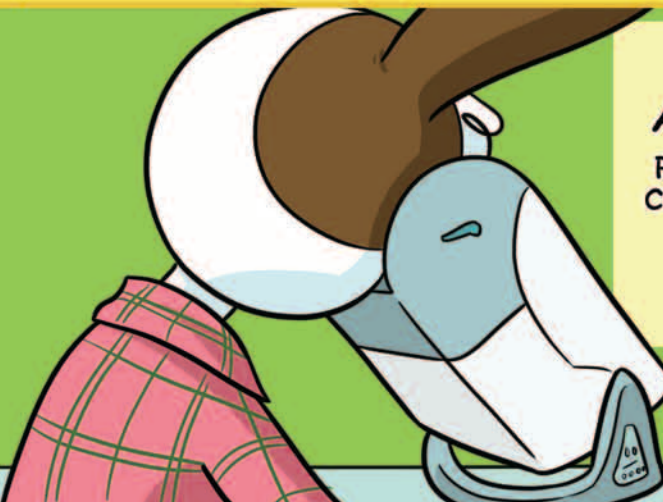
E, Z, B... M, I,  
N... B, R... X, Y...  
ESO ES LO QUE  
PUEDO VER.

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.



MIRA DENTRO DEL GLOBO Y TRATA DE NO PESTAÑEAR.

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, KIKA ELIGIÓ UNOS LENTES.  
HABÍA TANTAS OPCIONES, QUE ERA DIFÍCIL ELEGIR UN SOLO PAR,  
¡SIN EMBARGO, ENCONTRÓ UNOS PERFECTOS!

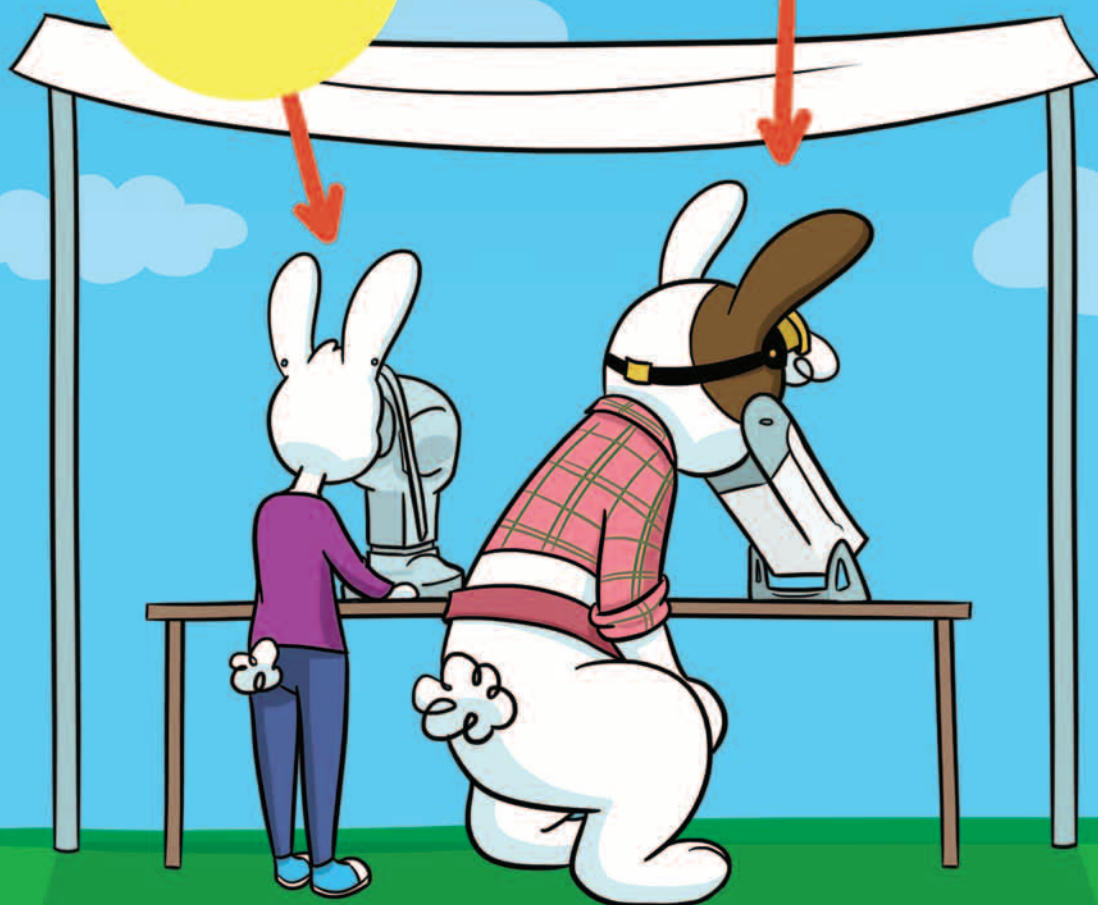




DESPUÉS DE ESCUCHAR LA HISTORIA DE KIKA, LOS GEMELOS ESTABAN LISTOS PARA QUE VISTILLA, EL FURGÓN DE LA VISIÓN, LES EXAMINARA LOS OJOS. PRIMERO TUVIERON QUE RESPONDER ALGUNAS PREGUNTAS Y LUEGO ENTRARON AL FURGÓN PARA VER AL DOCTOR.

**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 MIOPESES PUEDAN VER MEJOR?



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



SEGURO 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)



### NARANJAS

REPLETAS DE VITAMINA C Y POTASIO



### 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.

¡PROTÉGETE  
SIEMPRE LOS  
OJOS!



LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS  
DEL SOL PUEDEN DAÑAR LOS  
OJOS. ¡USAR GAFAS DE SOL TE  
AYUDARÁ A PROTEGERLOS!



¡NO OLVIDES  
PROTEGERTE LOS  
OJOS AUNQUE ESTÉ  
NUBLADO!



SIEMPRE USA PROTECCIÓN  
PARA LOS OJOS CUANDO  
PRACTIQUES DEPORTES  
Y ASÍ EVITARÁS LESIONES.

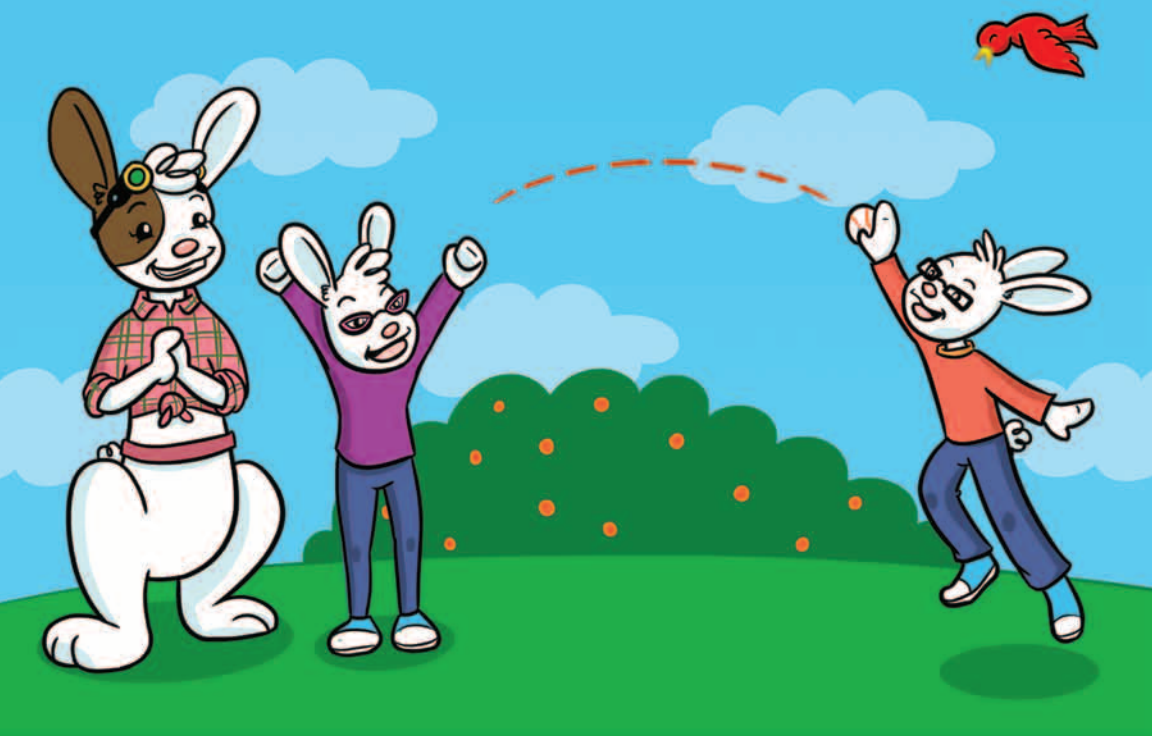
SIEMPRE LÁVATE LAS MANOS  
ANTES DE TOCARTE LOS OJOS,  
SOBRE TODO DESPUÉS DE JUGAR  
EN LA CALLE O EL PARQUE, O DE  
ACARICIAR A UNA MASCOTA.



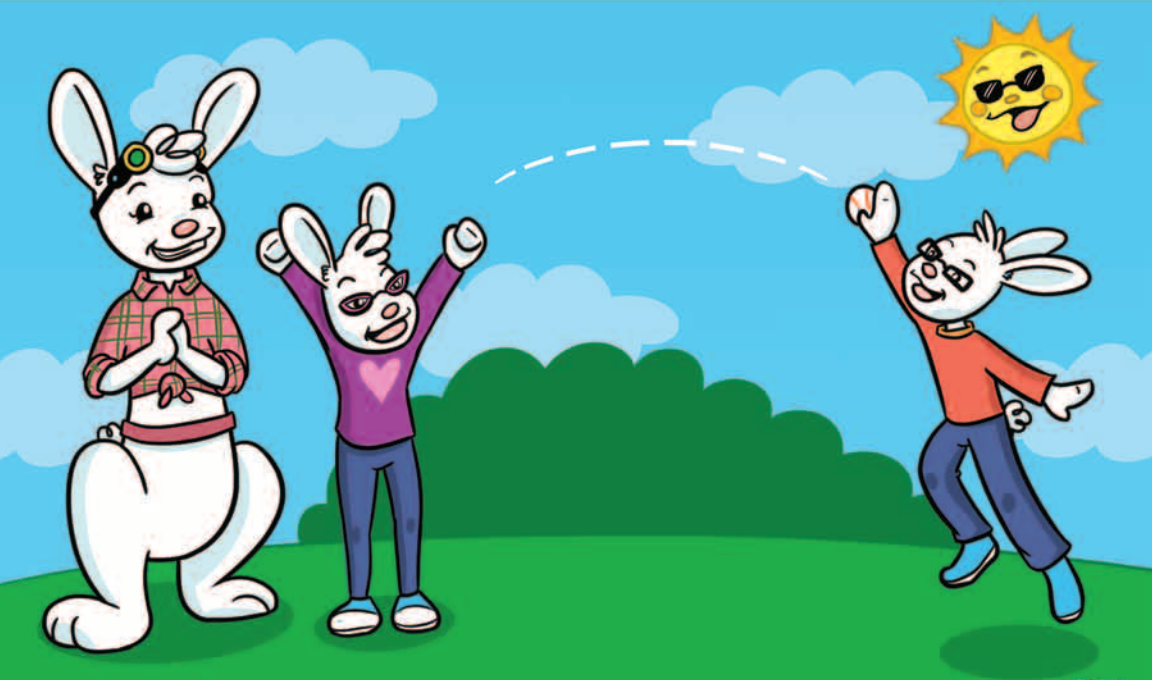


POCO DESPUÉS DEL EXAMEN DE LOS OJOS, LOS GEMELOS SALTARINES  
CORRIERON AL CORREO Y RECOGIERON SU NUEVO PAR DE LENTES.  
¡ESTABAN CONTENTÍSIMOS!





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.





AOJO  
DVEREO  
ZVISIONLP  
CGLENTESVU  
XSCLEXAMENZ  
ZLDFUIRISLFO

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!

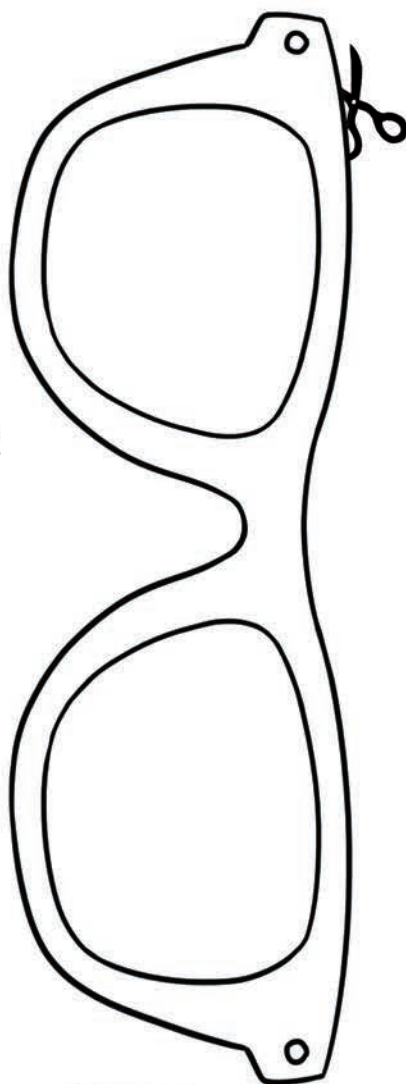
1. COLOREA EL MARCO DE TU COLOR PREFERIDO.

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

3. PÍDELE A UN ADULTO QUE TE AYUDE A CORTAR LAS TIRAS 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.



ILUSTRADO POR  
FOX HYON SMITH

ILLUSTRATED BY  
FOX HYON SMITH



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!





# MAKE YOUR OWN PRETEND GLASSES!

1. COLOR THE  
FRAMES YOUR  
FAVORITE COLOR.

2. ASK AN ADULT  
TO HELP YOU CUT  
OUT THE FRAMES.

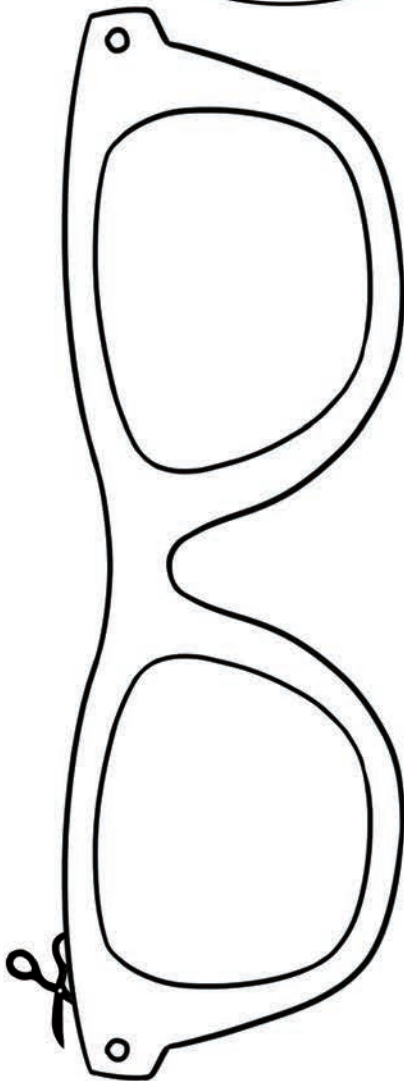
3. ASK AN ADULT  
TO HELP YOU CUT  
OUT THE STRIPS OF  
PAPER ON THE RIGHT.

4. FOLD THE PAPER  
IN HALF THEN TAPE  
TO THE GLASSES  
LIKE A MASK.

5. ENJOY YOUR  
NEW PRETEND  
GLASSES!



IT'S EASY TO  
GIVE GLASSES A  
TRY! JUST MAKE  
A PAIR!



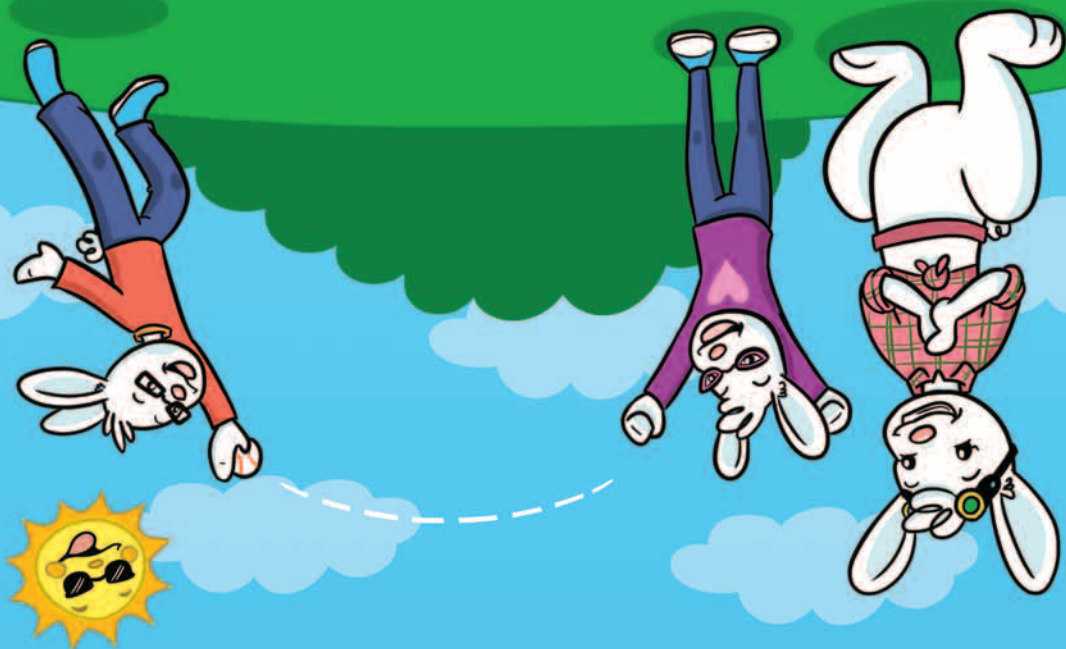


LOOK AT THE  
SNELLEN CHART  
ABOVE AND FIND  
THE HIDDEN WORDS  
IN EACH LINE!

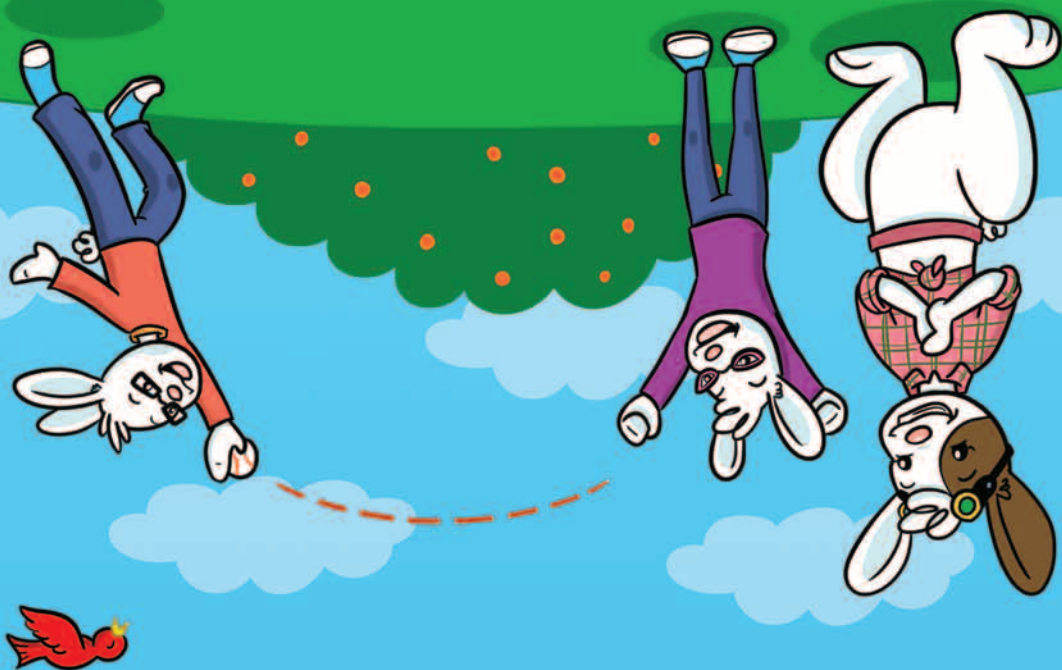
SEE IRIS  
GLASSES VISION  
EYE EXAM

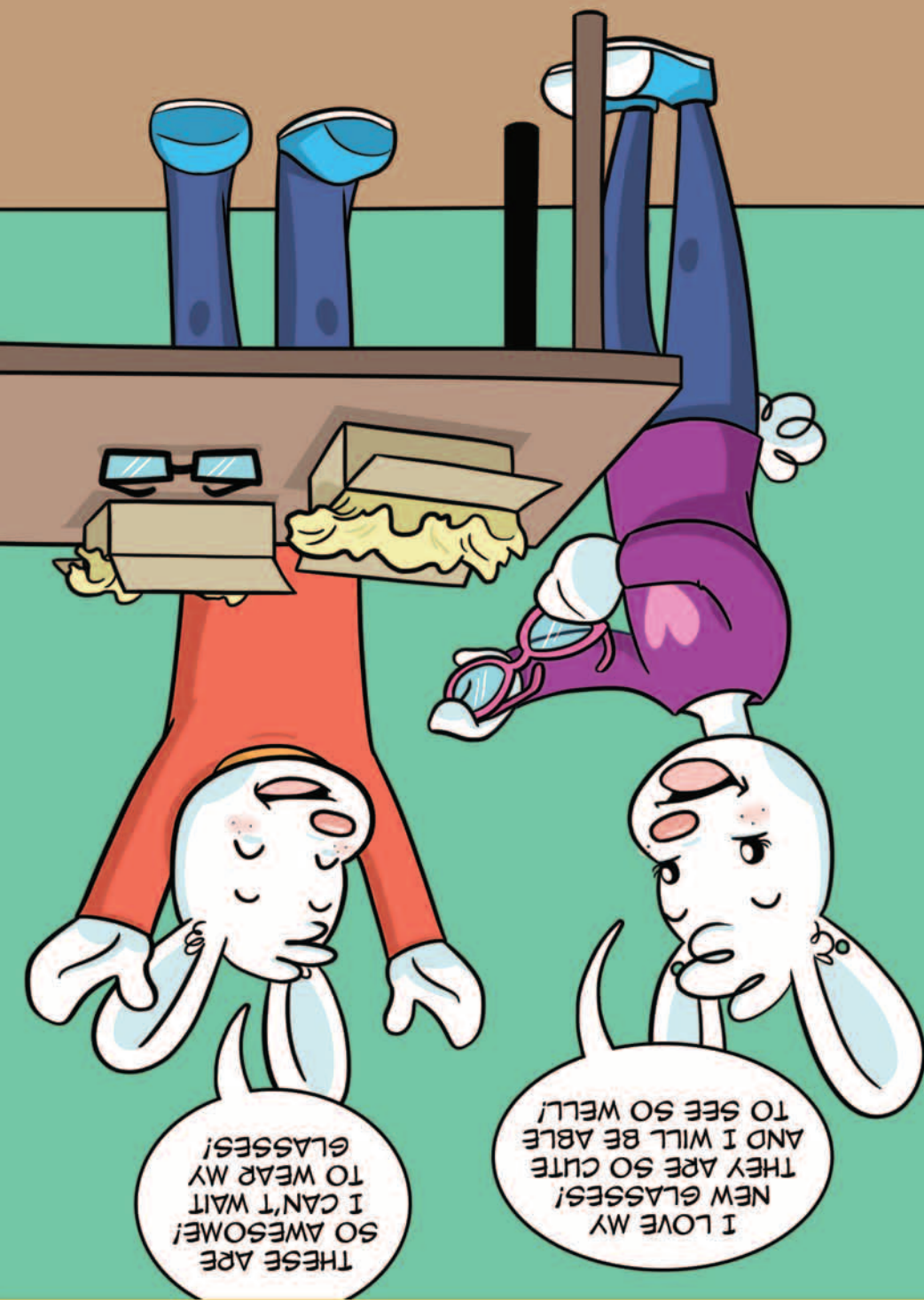
AEYE  
DVSEEO  
ZVISIONLP  
CGTASSSESVU  
XSCTLEXAMEWZ  
ZLDFUIRISLFO





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





NOT LONG AFTER THEIR EYE EXAMS, THE HOPPER TWINS RAN TO THE MAILBOX TO PICK UP THEIR BRAND NEW GLASSES. THEY WERE SO EXCITED!



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



ALWAYS PROTECT  
YOUR EYES!



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

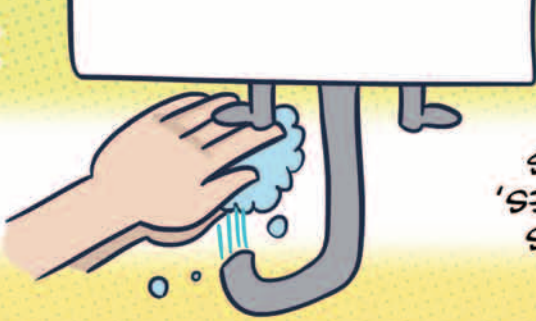


DON'T FORGET  
TO PROTECT YOUR  
EYES EVEN WHEN  
IT'S CLOUDY!

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



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





THERE ARE MANY WAYS TO CARE FOR YOUR EYES, AND EATING WELL IS ONE OF THEM.



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?

### CARROTS

HAVE VITAMIN A  
AND BETA CAROTENE



### SWEET POTATOES

ALSO HAVE VITAMIN A  
AND BETA CAROTENE



### ORANGES

FULL OF VITAMIN C  
AND POTASSIUM



### SPINACH

HAS LUTEIN, WHICH  
HELPS PREVENT  
EYE DISEASES



### SALMON

HAS OMEGA-3  
FATTY ACIDS



### ALMONDS

HAVE VITAMIN E AND  
MONOSATURATED  
FATTY ACIDS



### STRAWBERRIES

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



**DID YOU KNOW;** EYE DOCTORS PRESCRIBE LENSES IN GLASSES THAT BEND LIGHT RAYS TO HELP PEOPLE WHO ARE NEARSIGHTED AND FARSIGHTED SEE BETTER.



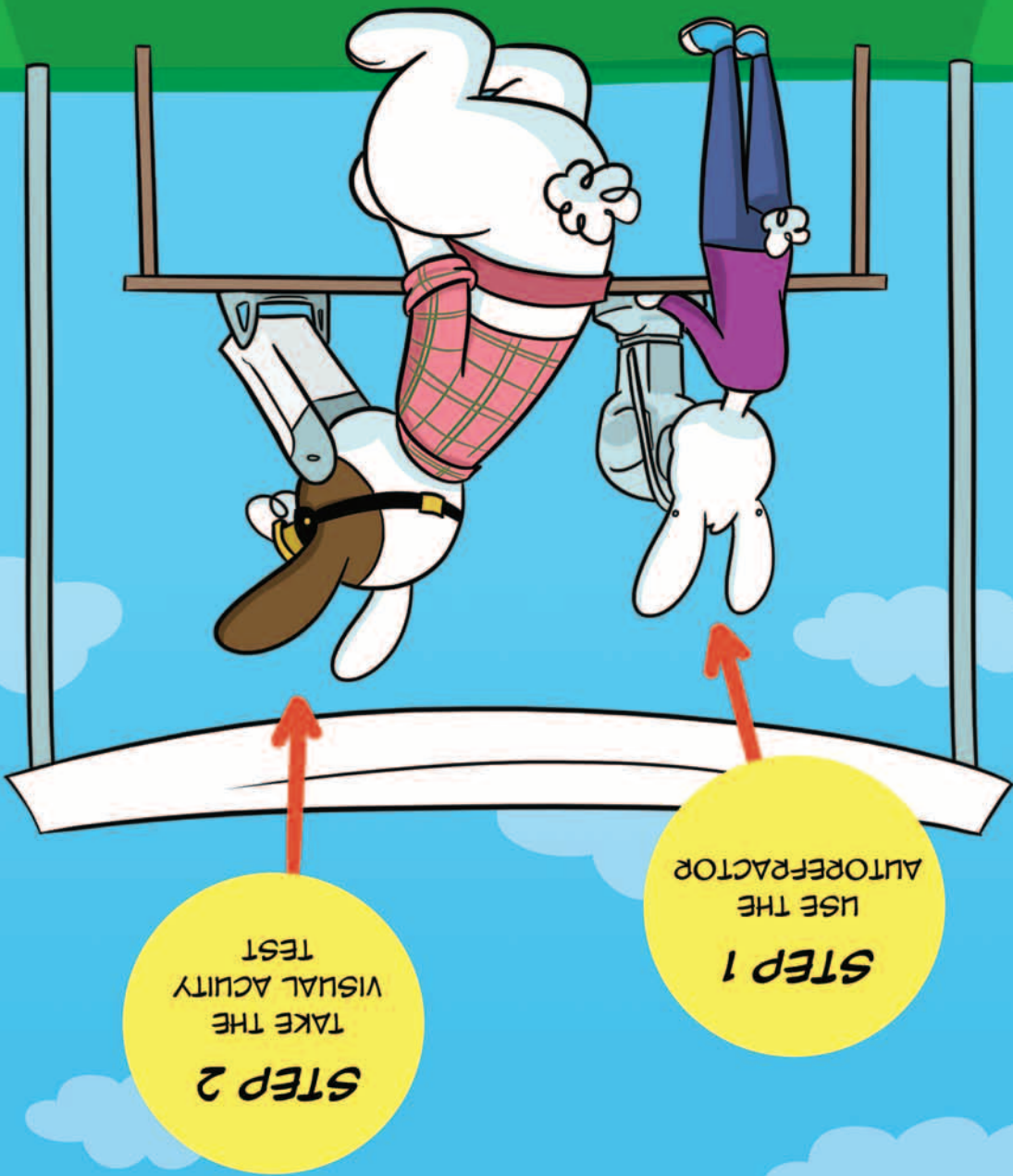
GLASSES ARE  
ORDERED AND  
DELIVERED IN  
THE MAIL

**STEP 4**

THE DOCTOR  
CHECKS EYES  
USING THE  
PHOROPTER

**STEP 3**



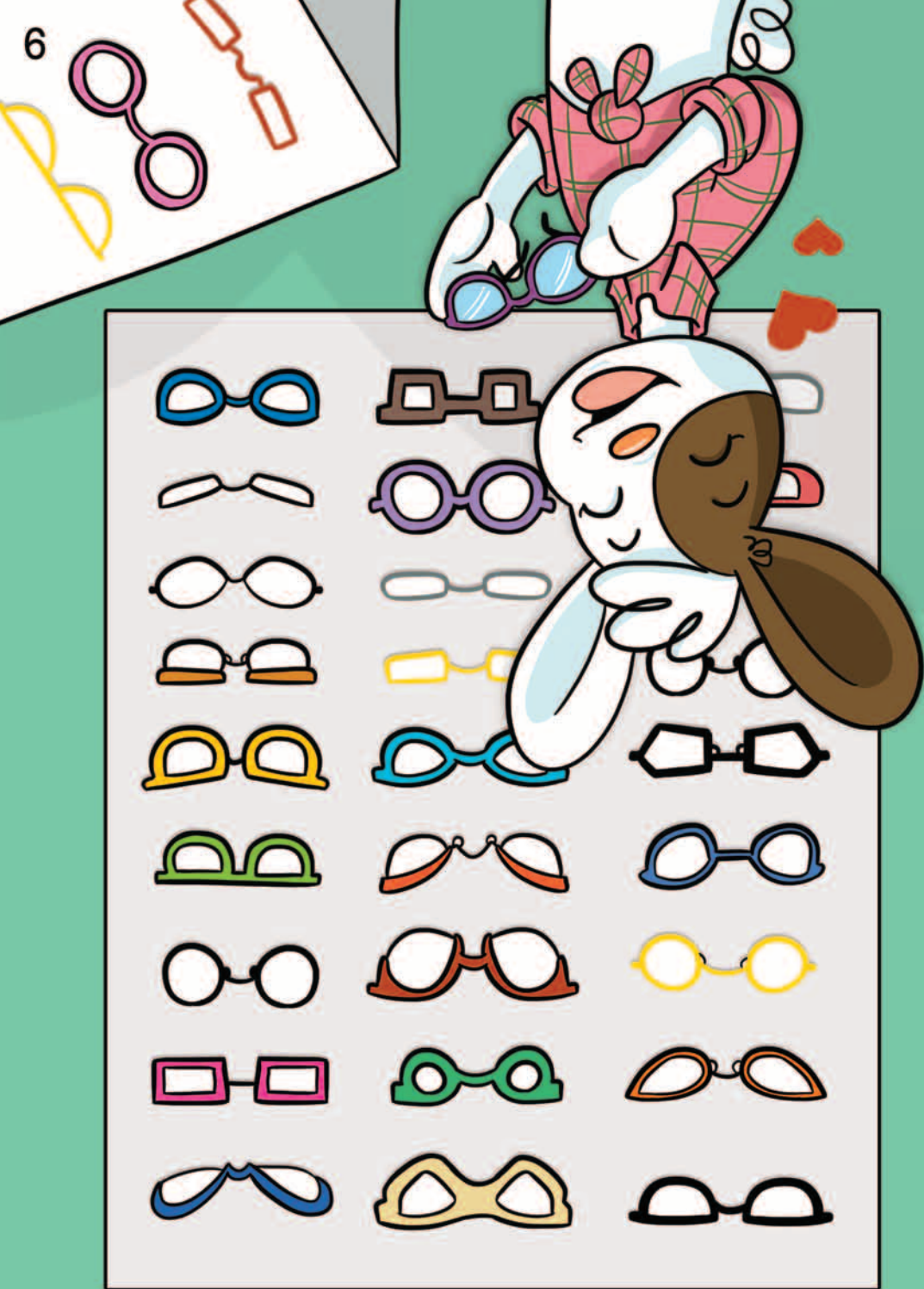


**STEP 2**  
TAKE THE  
VISUAL ACUITY  
TEST

**STEP 1**  
USE THE  
AUTOREFRACTOR

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.

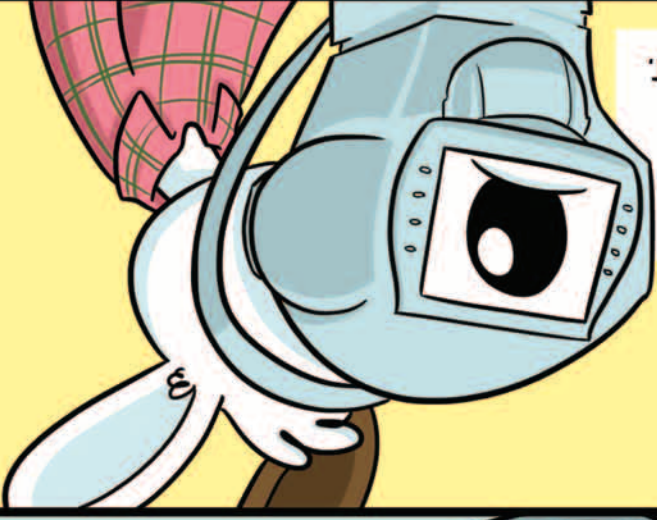
**PHOROPTER**



A MACHINE THAT MEASURES YOUR EYE WHEN YOU LOOK INTO IT.

**AUTOREFRACTOR**

LOOK INTO THE BALLOON AND TRY NOT TO BLINK!



A-CLUE-IT-TEE

**ACTIVITY:**

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

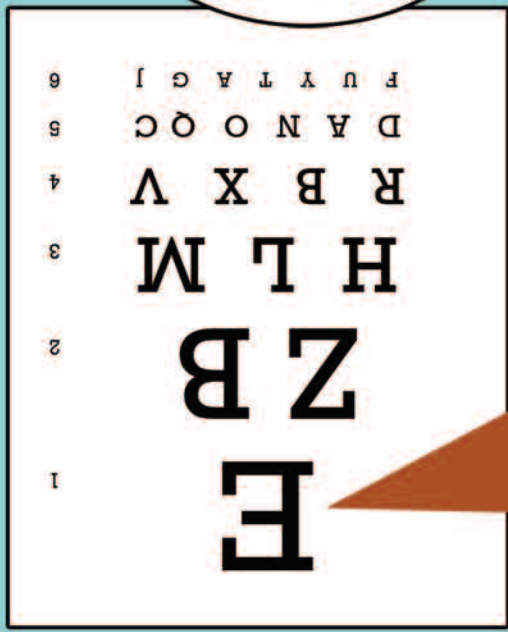
**VISUAL ACUITY TEST**



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!



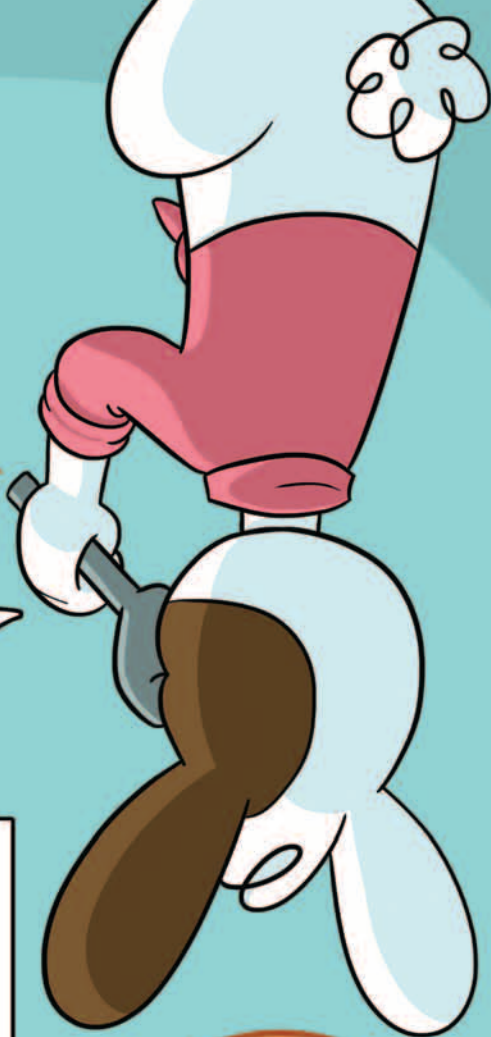
THE FIRST TEST THAT KIT TOOK WAS LOOKING AT THE EYE CHART. SHE KNEW ABOUT IT AND WAS EXCITED TO READ ALL OF THE LETTERS FROM TOP TO BOTTOM.



E, Z, B... M, I,  
N... B, R... X, Y...  
THAT'S AS FAR AS  
I CAN SEE.

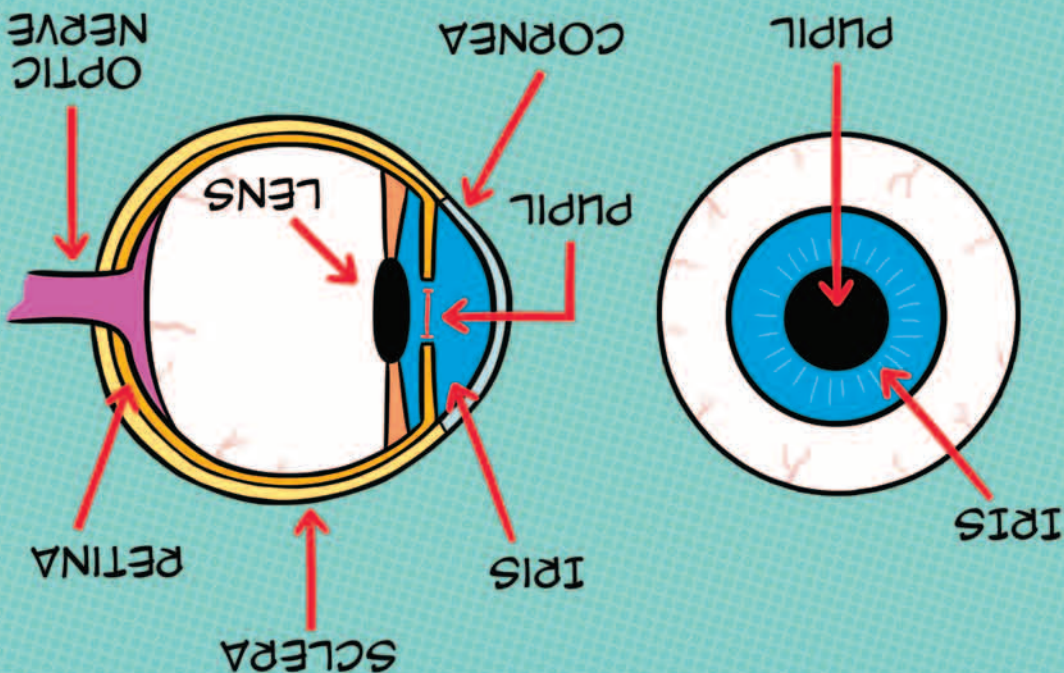
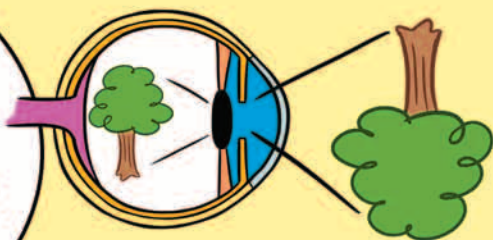
WHEN YOU READ  
THE SNELLEN CHART,  
THE DOCTOR WILL ASK  
YOU TO COVER ONE EYE  
AT A TIME SO THAT HE  
OR SHE CAN CHECK  
EACH EYE.

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



DID YOU KNOW...?

WHEN AN IMAGE  
PASSES THROUGH  
THE LENS OF YOUR  
EYE, IT IS ACTUALLY  
FLIPPED UPSIDE-  
DOWN! YOUR BRAIN  
FLIPS THE IMAGE  
AGAIN SO THINGS  
LOOK NORMAL!



MOST WHO  
HAVE TROUBLE  
SEEING ARE  
NEARSIGHTED  
OR FARSIGHTED.

NEARSIGHTED:  
CAN SEE WHAT IS  
CLOSE BUT NOT FAR



FARSIGHTED:  
CAN SEE WHAT IS  
FAR BUT NOT CLOSE



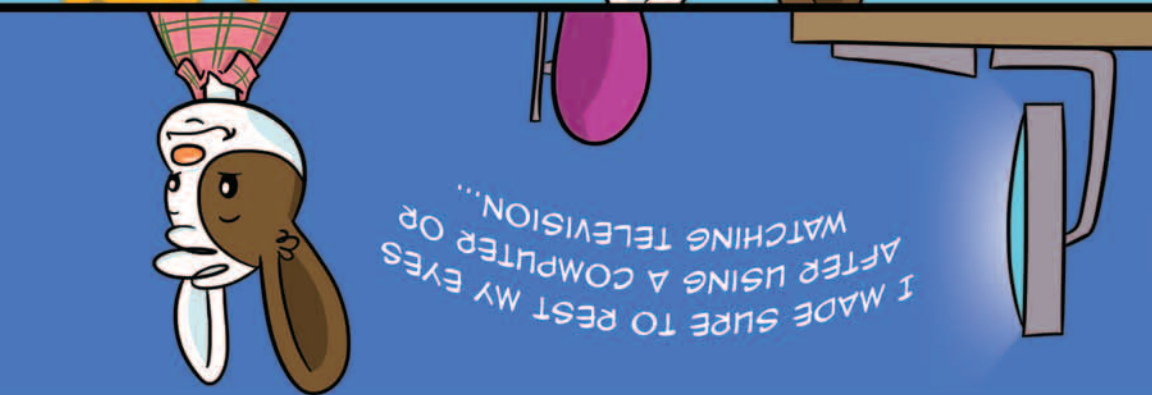
DR. LENZ TOLD KIT ABOUT HER EYES AND HOW THEY WORKED.



BUT EVEN THOUGH KIT TRIED EVERYTHING SHE COULD THINK OF, SHE STILL COULDN'T SEE THINGS VERY WELL. IT STARTED TO BOTHER HER.

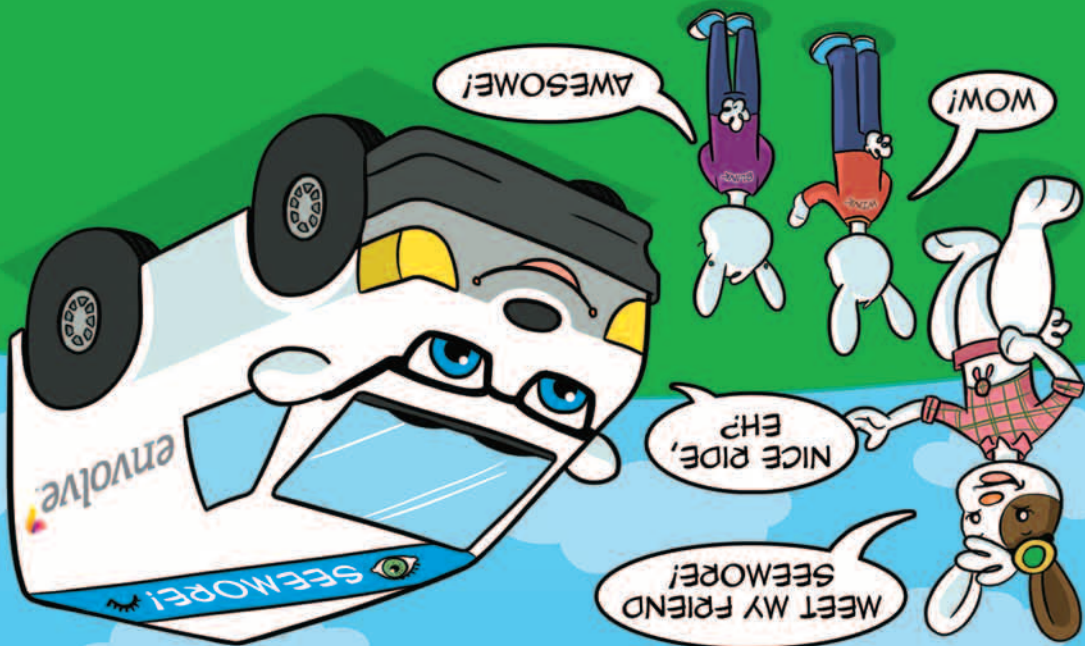


KIT TOLD THEM ABOUT WHEN SHE WAS YOUNG AND FIRST HAD TROUBLE SEEING. SHE TRIED EVERYTHING SHE COULD THINK OF TO FIX HER EYESIGHT.



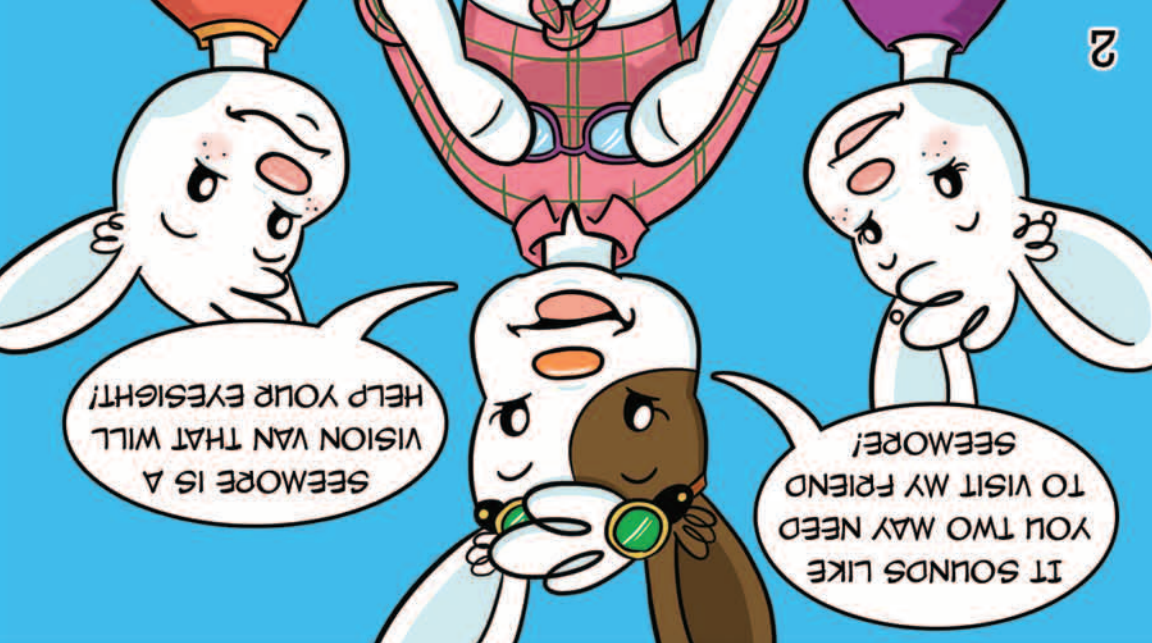


KIT AND THE TWINS WENT OUTSIDE WHERE KIT INTRODUCED THEM TO HER FRIEND SEEMORE, THE VISION VAN.



WINK AND BLINK THOUGHT ABOUT GETTING THEIR EYES EXAMINED AND GETTING GLASSES, BUT THEY WERE WORRIED. THEY HAD MANY QUESTIONS THAT THEY NEEDED ANSWERS TO.



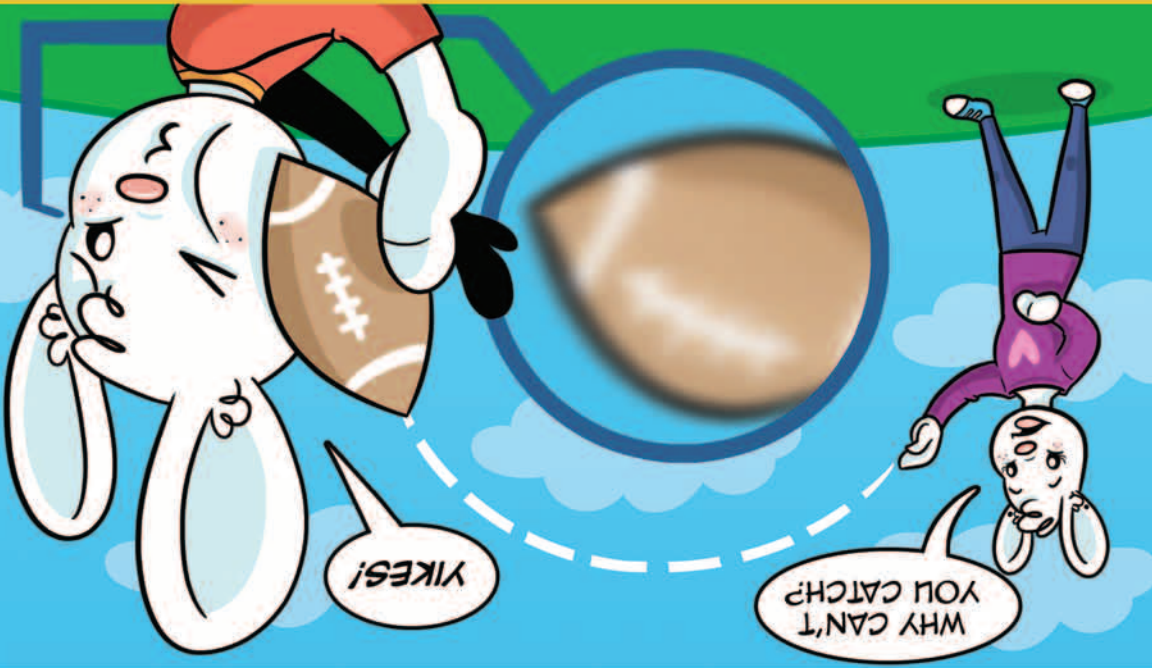


THE HOPPER TWINS' AUNT, KIT SPROCKETTE, HEARD THE TWO ARGUING AND ASKED WHAT WAS WRONG. THEN SHE TOLD THEM THAT SHE HAD TROUBLE SEEING WHEN SHE WAS YOUNG. NOW SHE WORE GLASSES THAT HELPED HER SEE BOTH NEAR AND FAR.



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.

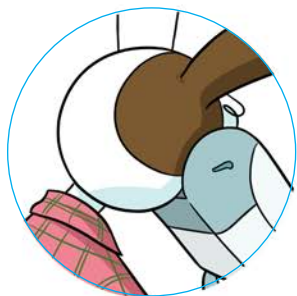
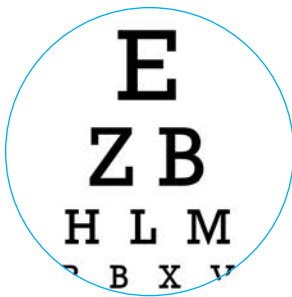
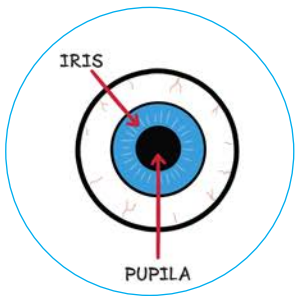
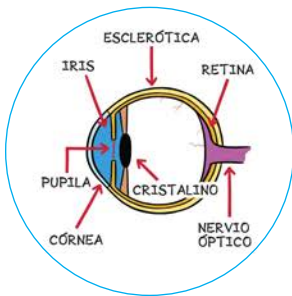
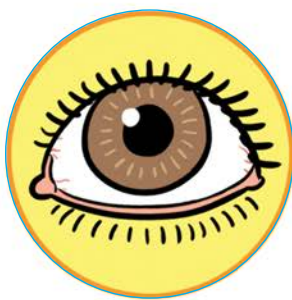




ONE BEAUTIFUL AFTERNOON, THE HOPPER TWINS, WINK AND BLINK, WERE PLAYING CATCH, BUT WINK COULDN'T CATCH ANY THROW FROM A DISTANCE THE BALL LOOKED REALLY FUZZY UNTIL IT GOT UP CLOSE.

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.







**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:





SEEING  
O F F  
THE CHARTS  
X V M P L B S  
O R C B

WRITTEN &  
CREATED BY  
MICHELLE  
BAIN

CENTENE  
Corporation

¡MANTÉN EL PLANETA  
SALUDABLE! ¡ESTE LIBRO  
SE IMPRIMIÓ EN PAPEL  
RECICLADO!



KIT SPROCKETTE &  
THE HOPPER TWINS



ISBN: 978-0-9974255-8-1