ACTA N°.1		
MUNICIPIO: Viterbo, Caldas	**ESE:** Hospital San Jose, Viterbo	
FECHA: 08-09-25	**N° GRUPO: 5**	**GRADO ESCOLARIDAD:** 1,2,3,4,5
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: La Milagrosa, Sede fàtima, sede 5, sede Pombo.		
POBLACIÓN OBJETO: Adultez, Vejez	**HORA DE INICIO:** 10:00 A.M	**HORA FIN:** 12:00 A.M
NOMBRE DE LA E.S.E: Hospital San Jose de Viterbo		
NOMBRE DEL TALLER: Taller 1. Salud Visual y AUDITIVA en la Escuela Primaria, dirigido a padres de familia.		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Orientar a padres y cuidadores sobre la importancia del cuidado de la salud visual y auditiva en niños, brindando herramientas teórico-prácticas para la prevención, detección temprana y promoción de hábitos saludables que favorezcan el desarrollo integral de los menores.		

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

I. Introducción

El **08/09/25 a las 10:00a.m**, en la institución educativa la milagrosa se reunieron los padres de familia de las sedes fátima, sede 5, sede pombo, con el fin de tomar el taller de salud visual y auditiva. Se entiende que el cuidado de la salud visual y auditiva en los niños es un componente fundamental para garantizar un adecuado desarrollo integral, ya que de ello dependen procesos tan importantes como el aprendizaje, la comunicación, la interacción social y la seguridad en la vida cotidiana. Sin embargo, muchas veces los problemas en la visión y en la audición pasan desapercibidos en el hogar, siendo confundidos con falta de atención, bajo rendimiento escolar o problemas de conducta.

Este taller estuvo dirigido a padres y cuidadores, con el propósito de brindar información clara, práctica y actualizada sobre la importancia de la prevención, la detección temprana y el fortalecimiento de hábitos saludables que protejan estos sentidos. Se buscó sensibilizar a los participantes para que reconozcan los signos de alerta y fortalezcan su rol como primeros agentes de cuidado de la salud de los niños.

II. Logros esperados

- Reconocer la relevancia de la salud visual y auditiva en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños.
- Identificar de manera temprana los signos de alerta que puedan indicar alteraciones en la visión o la audición.
- Promover hábitos de cuidado en el hogar que reduzcan los factores de riesgo (pantallas, ruido, higiene inadecuada, posturas inadecuadas).
- Fomentar la asistencia periódica a controles médicos preventivos con especialistas en optometría, oftalmología y otorrinolaringología.
- Generar conciencia en los padres sobre su rol activo como promotores de salud y bienestar en la familia.

III. Ideas a trabajar

1. Salud visual:

Principales problemas visuales en niños (miopía, hipermetropía, astigmatismo, estrabismo).

Factores de riesgo: uso excesivo de pantallas, mala iluminación, ausencia de pausas activas, lectura en posiciones inadecuadas.

Signos de alerta: entrecerrar los ojos para ver de lejos, dolores de cabeza frecuentes, acercarse demasiado a libros o pantallas, dificultad para copiar del tablero.

Prevención: higiene ocular, pausas visuales cada 20 minutos, iluminación adecuada, revisiones periódicas con especialistas.

2. Salud auditiva:

Problemas comunes: otitis recurrente, pérdida auditiva conductiva o neurosensorial, tapones de cera, hipoacusia.

Factores de riesgo: exposición a ruidos fuertes, uso de audífonos a alto volumen, infecciones frecuentes no tratadas.

Signos de alerta: no responde a llamados, habla fuerte, pide que le repitan, sube mucho el volumen de dispositivos.

Prevención: higiene correcta del oído externo (evitar objetos que lo lesionen), control de infecciones, uso responsable de dispositivos de audio, protección en ambientes ruidosos.

3. Rol de los padres y cuidadores:

Responsabilidad en la detección temprana.

Promoción de entornos saludables en el hogar y en la escuela.

Motivación a controles periódicos de tamizaje.

IV. Procedimiento

1. Apertura:

Bienvenida y explicación del objetivo del taller.

Dinámica corta de integración: cada padre comparte una experiencia sobre dificultades visuales o auditivas que haya identificado en sus hijos.

2. Exposición teórica:

Explicación clara de los riesgos, signos de alerta y medidas preventivas para la salud visual y auditiva.

Uso de ejemplos cotidianos y material visual (láminas, cartillas, imágenes de ojos y oído).

3. Actividad práctica:

Ejercicios de cuidado visual: pausas activas, técnica de parpadeo y mirada a lo lejos.

Hábitos auditivos: explicación de niveles de sonido recomendados en audífonos, simulación de protección en ambientes ruidosos.

V. Desarrollo de tema

El desarrollo integral de los niños depende en gran medida de la capacidad de ver y escuchar correctamente. Estos dos sentidos son pilares del aprendizaje, la comunicación, la interacción social y el bienestar emocional. Una alteración no detectada a tiempo puede generar consecuencias académicas, sociales y familiares que se podrían prevenir si los padres y cuidadores están informados y atentos.

1. Importancia de la salud visual en los niños

La visión es el sentido a través del cual los niños reciben alrededor del 80% de la información del entorno. Gracias a ella logran reconocer letras, colores, formas, símbolos y movimientos, lo que permite un aprendizaje efectivo. Un problema visual no diagnosticado puede confundirse con falta de atención, desinterés por el estudio o incluso problemas de conducta.

- Principales alteraciones visuales en la infancia

Errores refractivos (miopía, hipermetropía, astigmatismo): generan visión borrosa, dificultad para leer de cerca o lejos, dolores de cabeza y fatiga visual.

Estrabismo: desviación ocular que afecta la coordinación de los ojos y puede causar ambliopía ("ojo perezoso") si no se corrige.

Ambliopía: pérdida de agudeza visual en un ojo que no se desarrolla adecuadamente.

Problemas de enfoque o movimientos oculares: generan dificultad para leer y comprender textos.

- Factores de riesgo en la salud visual

Uso excesivo de pantallas sin pausas (televisión, celular, tablet, computador).

Mala iluminación al leer o estudiar.

Posturas inadecuadas frente a dispositivos o libros.

Antecedentes familiares de enfermedades visuales.

Falta de revisiones periódicas con especialistas.

- Signos de alerta para los padres

Se acerca demasiado al televisor, libros o pantallas.

Entrecierra los ojos o ladea la cabeza para ver mejor.

Se queja de dolor de cabeza frecuente o cansancio visual.

Presenta enrojecimiento o lagrimeo constante.

Tiene dificultad para copiar del tablero o seguir las líneas al leer.

- Medidas de prevención y cuidado visual

Controlar el tiempo de pantallas según edad (máximo 1 hora en niños pequeños, pausas cada 20 minutos en escolares).

Fomentar la "regla 20-20-20": cada 20 minutos de lectura o pantallas, mirar un objeto a 20 pies de distancia (6 metros) durante 20 segundos.

Garantizar buena iluminación natural al leer o estudiar.

Revisiones visuales periódicas (al menos una vez al año).

Enseñar a los niños la importancia de no frotarse los ojos con las manos sucias.

2. Importancia de la salud auditiva en los niños

La audición es el canal que permite a los niños adquirir el lenguaje, comunicarse, aprender y relacionarse socialmente. Una deficiencia auditiva no tratada en la infancia puede generar retraso en el habla, bajo rendimiento académico y dificultades emocionales.

- Principales problemas auditivos en la infancia

Otitis media recurrente: infecciones frecuentes que afectan la audición temporalmente y pueden dejar secuelas.

Tapones de cerumen: obstruyen el canal auditivo y causan hipoacusia conductiva (pérdida leve).

Hipoacusia: pérdida auditiva parcial o total, puede ser conductiva, neurosensorial o mixta.

Sordera congénita: presente desde el nacimiento, requiere detección temprana para una intervención oportuna.

- Factores de riesgo en la salud auditiva

Exposición a ruidos fuertes (juegos electrónicos, televisión, ambientes ruidosos).

Uso prolongado y a alto volumen de audífonos.

Infecciones respiratorias frecuentes que derivan en otitis.

Introducción de objetos extraños en el canal auditivo.

Antecedentes familiares de pérdida auditiva.

- Signos de alerta para los padres

El niño no responde cuando lo llaman por su nombre.

Pide constantemente que le repitan las cosas.

Sube mucho el volumen del televisor o celular.

Habla más fuerte de lo normal.

Presenta retraso en el desarrollo del lenguaje o pronunciación deficiente.

- Medidas de prevención y cuidado auditivo

Evitar el uso prolongado de audífonos y regular el volumen al 60% máximo.

Mantener los oídos limpios solo de manera externa, evitando objetos como hisopos o palillos que pueden dañar el oído.

Proteger los oídos en ambientes muy ruidosos (conchas auditivas o tapones especiales).

Acudir al médico ante signos de otitis o dolor persistente en los oídos.

Revisiones periódicas con otorrinolaringólogo o audiometría según indicación médica.

3. Consecuencias de descuidar la salud visual y auditiva

En el rendimiento escolar: dificultad para concentrarse, problemas de lectura y escritura, bajo desempeño académico.

En la socialización: aislamiento, timidez o comportamientos agresivos por la frustración.

En el desarrollo emocional: baja autoestima, inseguridad y problemas de comunicación.

En la salud a largo plazo: pérdida permanente de visión o audición, necesidad de tratamientos más complejos y costosos.

4. Rol de los padres y cuidadores

Los padres son los primeros en notar los cambios en el comportamiento de los niños. Su rol consiste en:

Observar y estar atentos a los signos de alerta.

Generar hábitos saludables en casa (pausas visuales, control de pantallas, regulación del volumen de dispositivos).

Promover controles médicos preventivos.

Servir de ejemplo en el cuidado de la salud visual y auditiva.

Involucrar a los docentes en el proceso de detección temprana en el entorno escolar.

5. Estrategias prácticas para el hogar

Establecer un horario equilibrado de uso de pantallas y actividades al aire libre.

Promover juegos que estimulen la visión y la audición, como lectura de cuentos ilustrados, juegos de memoria visual, adivinanzas sonoras, juegos de escuchar y repetir sonidos.

Crear espacios de estudio con buena iluminación y libre de ruidos excesivos.

Enseñar a los niños técnicas de autocuidado (descansar los ojos, no escuchar música a volumen alto, avisar cuando sienten molestias).

Conversar abiertamente sobre la importancia de cuidar los sentidos como parte del bienestar general.

CONCLUSIONES
1. La salud visual y auditiva es fundamental para el desarrollo integral de los niños, ya que influye directamente en su aprendizaje, comunicación y bienestar. 2. Los padres y cuidadores reconocieron la importancia de la prevención a través de controles periódicos, hábitos saludables y la identificación temprana de signos de alerta. 3. Se resaltó la necesidad de limitar el uso excesivo de pantallas, evitar la exposición a ruidos fuertes y promover entornos protectores tanto en el hogar como en la escuela. 4. El taller dejó como reflexión el compromiso de las familias en el autocuidado infantil y en la creación de hábitos que garanticen una mejor calidad de vida.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Taller 2. Padres de Familia	Sara Chica	15-09-25

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/NÚMERO DE CÉDULA**	**FIRMA**
PROFESIONAL EJECUTOR	Enfermera / 1193579340	Sara Chica
DOCENTE	**DOCENTE/ CEDULA**	
Omaira Gutierrez Velez	30385684	Omaira G.

INVITADOS (Opcional)	
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 12:00 a.m, se da por terminada la reunión

Sara Valentina Chica Ramírez
Enfermera PIC territorial

Omaira Gutiérrez Velez
Docente Responsable del Grupo