**Animando a los niños a usar gafas**

Si tu hijo tiene dificultades para mantener las gafas puestas…

1. Asegúrate de que sus gafas se sujeten correctamente. Ajusta o cambia la correa de la parte posterior. Prueba con los “Stay Puts” (ganchos antideslizantes) que sostienen las gafas alrededor de la oreja si es necesario.
2. Si tu hijo no tolera que la ropa le toque la piel o cualquier cosa que esté cerca de su cabeza/cara (sombreros/gafas), prueba lo siguiente: quítale la correa, di lo que vas a hacer antes (es decir, “voy a ponerte las gafas en la cabeza. Preparado, listo, ya…”) y/o haz que el niño te ayude a ponerse las gafas él mismo (con tu asistencia, por supuesto).
3. Crea una rutina para ponerse las gafas mientras se viste y síguela todos los días. Las rutinas son casi siempre útiles para los niños de todas las edades.
4. Colócale las gafas a tu hijo mientras duerme para que ya estén allí cuando despierte. Evita forcejear para ponerle las gafas para que pueda entender que están para ayudarle.
5. Mantén a tu hijo ocupado en sus actividades visuales y de motricidad fina favoritas mientras se pone las gafas. Mantén su mente y sus manos ocupadas. Si es posible, que haya dos personas: una para ponerle las gafas y otra para mantener a tu hijo ocupado en una actividad.
6. Piensa en la finalidad de las gafas. Usarlas en el momento adecuado puede ayudar al niño a notar la diferencia entre llevarlas puestas y no. Cuando el niño entiende que le ayudan a ver mejor, es más probable que se las deje puestas más tiempo. Por ejemplo, si las gafas son para ver mejor a distancia, intenta que tu hijo las lleve puestas mientras mira por la ventana, conducen en el coche o juega al aire libre. Comenten y señalen las cosas que observan a lo lejos. Si las gafas son para ver mejor de cerca, intenta que tu hijo las lleve mientras mira dibujos en los libros, juega con su juguete favorito o apila los bloques.
7. Usa gafas tú también. Los niños suelen imitar a sus cuidadores/hermanos.
8. Haz que tu hijo utilice una cinta para la cabeza o banda para el sudor sobre sus gafas. Puedes hacer agujeros en ellos para pasar los anteojos detrás de las orejas.
9. Si tu hijo se quita las gafas, vuelve a ponérselas siempre y dile: “Solo papá/mamá puede quitarte las gafas. Ahora te las quitaré y te las pondrás un poco más tarde”. El adulto debe ser siempre el último en quitarle las gafas.
10. Si el uso de las gafas le resulta difícil, emplea un temporizador 2-3 veces al día durante 30 minutos, 15 minutos o incluso 5 minutos en cada intento. Aumenta gradualmente el tiempo cada día durante las primeras semanas.