

Guidelines to Parents on Introducing Glasses to Young Children

The experience of learning that your child needs glasses can be an emotional one. It is not always easy to learn that your little one will be wearing glasses. The good news, however, is that glasses can make a positive difference in your child's eyesight. This is very good news as it means that your child will have an opportunity to expand his or her world, a chance to see better, and get information in a more efficient manner. Over the years of working with families, the following ideas have been presented as helpful guidelines to parents on the process of introducing glasses to their young child. As far as new glasses are concerned, there are two critical components to check before you begin the process of encouraging your child to wear them.

1. The frames must fit correctly. Some glasses, especially those for aphakia (eyes without lenses due to cataract surgery) can be heavy for young children. The style of the glasses will be important and you may choose a head strap to help evenly distribute the weight of the lenses. Be sure that the glasses do not pinch the child's nose or ears. Monitor the fit to be sure that there are no red marks which may eventually turn into a skin irritation.

2. The lenses must be the correct prescription. An inaccurate prescription is a common problem, but one that should be assessed, if the child does not tolerate wearing the glasses. To have the prescription checked, take the glasses to the optician or the eye doctor who can determine the optical accuracy of the prescription in the lenses against the perspective needs of the child.

Most children will accept their new glasses once they learn that the world looks better to them with the glasses than without the glasses. The goal is to provide them with enough wearing experience that they have an opportunity to discover this information. Recommendations about new glasses include the following guidelines:

3. The only hands that put on and remove the glasses should be adult hands.

If the child takes them off, be sure that you put them back on; and when appropriate, you take them off. As soon as the child learns that (s)he has control over the glasses, you may lose the battle. Eventually your child may have the maturity to take over this responsibility, but in the beginning it is better to have adult control so that the glasses do not become a plaything or an attention-getting tool.

4. Begin with small increments of wearing time and gradually build up the child's wearing tolerance.

Choose a time when the child is rested and in a good mood. Be prepared to "tap dance" a little while to keep the child occupied long enough to distract him/her from removing the glasses. Select a highly motivating activity that the child enjoys when introducing the glasses. When the child removes the glasses, stop the activity.

Resume the activity when the glasses are back in place.

5. Make the glasses part of the child's daily routine.

Put them on in the morning as you dress your child and take them off before nap time and bedtime. This is a nice area to explore as far as using the small increments of time. For example, begin with putting the glasses on in the morning as part of the dressing routine and keep them on for as long as the child tolerates, then build to a longer period of time the next day.

See how it goes, be patient but firm.

Consejos para los padres: los anteojos y los niños pequeños

Los sentimientos del padre cuando se entera que su hijo necesita anteojos pueden ser angustiosos. Puede afligir saber que el pequeñito tendrá que usar anteojos. Pero, la buena noticia es que los anteojos pueden ser un factor importante que permitirá a su hijo mejorar su vista. Esto es una muy buena noticia porque significa que su hijo tendrá la oportunidad de ampliar su mundo, ver mejor y obtener información de una manera más eficaz. Después de tantos años de trabajar con las familias, he ido compilando las siguientes ideas que pueden ser de utilidad a los papás cuando por primera vez introducen los anteojos. En lo que se refiere a anteojos nuevos, hay dos componentes críticos que deben revisarse antes de comenzar el proceso de animar al niño a usar las gafas.

1. El armazón de los anteojos debe ajustar perfectamente.

Algunos anteojos, especialmente esos para afaquia (ojos que no tienen cristalino debido a cirugía de cataratas) pueden ser muy pesados para los niños. El estilo de las gafas es muy importante y el usar una banda de cabeza puede ayudar a distribuir el peso de las gafas. Asegúrese que las gafas no aprietan la nariz ni los oídos. Vigile que no dejen marcas rojas porque eventualmente causarán irritación en la piel.

2. Los lentes deben ser hechos de acuerdo a la receta.

Es común, que los lentes que no están preparados de acuerdo a la receta, ocasionen que el niño no tolere los lentes. Este es un problema que debe ser tomado en cuenta. Para verificar que la receta ha sido surtida correctamente lleve los lentes al óptico o al doctor de los ojos para que se determine la veracidad óptica de la receta en los lentes en contra de lo que el niño necesita.

La mayoría de los niños aceptan los lentes nuevos una vez que se dan cuenta que el mundo se ve mejor con ellos que sin ellos. La meta es ofrecerles suficientes oportunidades para usarlos para que ellos puedan darse cuenta de esto. Entre los consejos que les puedo dar sobre los lentes nuevos se encuentran:

3. Las únicas manos que deben poner y quitar los anteojos deben ser las manos de un adulto.

Si el niño se quita los anteojos, asegúrese de volver a ponérselos; y cuando sea adecuado quitárselos. Tan pronto como el niño se dé cuenta que él/ella puede controlar los anteojos, es posible que usted pierda la batalla. Con el tiempo su hijo tendrá la suficiente madurez para tomar esa responsabilidad por sí mismo, pero al principio es mejor que el adulto tenga el control para que los anteojos no se conviertan en un juguete o en un arma de manipulación.

4. Comience con pequeños incrementos de tiempo y gradualmente aumentelos para incrementar la tolerancia del niño.

Escoja una hora en que el niño está descansado y de buen humor. Prepárese para entretener al niño lo más posible para que esté suficientemente ocupado y distraído que no quiera quitarse los anteojos. Cuando introduzca los anteojos escoja una actividad que sea muy motivadora, que al niño le fascine. Cuando el niño se quite los anteojos, ponga alto a la actividad. Reanude la actividad cuando se deje poner los anteojos otra vez.

5. Haga de los anteojos una rutina de la vida cotidiana de su hijo

Póngaselos en la mañana cuando lo vista y quíteselos antes de la siesta o la hora de acostarse. En lo que se refiere a los pequeños incrementos de tiempo esta área es algo que debe explorarse. Por ejemplo, comience poniéndole los anteojos en la mañana como parte de la rutina de vestirse y déjeselos puestos tanto tiempo como el niño los tolere. Después, al siguiente día aumente ese período de tiempo. Vea cómo funciona esto, tenga paciencia pero sea firme.