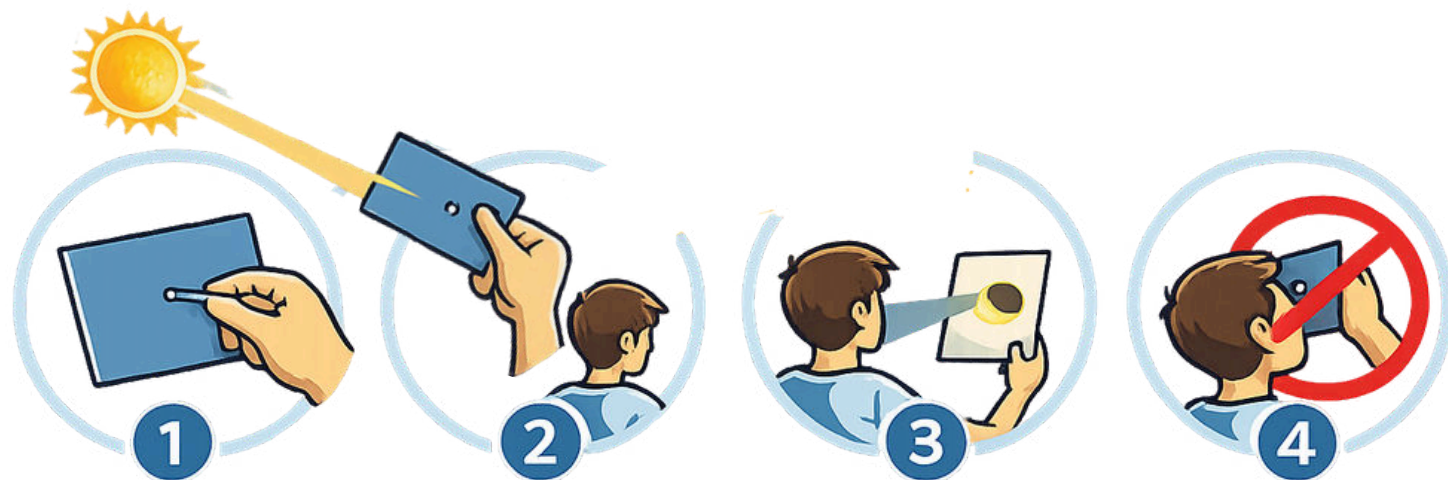




## DOCENTES Y FAMILIA

Proyección con estenopo. Como hacerlo



1 Haz un pequeño agujero en una cartulina

2 Ponte de espaldas al sol y deja que la luz atraviese el agujero

3 Proyecta la imagen del Sol sobre otra superficie blanca

4 **Nunca mires a través del agujero**

20  
26



# ECLIPSE SOLAR: PROTEGE TU VISIÓN

Guía rápida del Colegio de

Ópticos-Optometristas de la Comunitat

Valenciana para familias, escuelas y

población general



### Sitio Web

<https://coocv.com/como-ver-un-eclipse-solar/>



### Donde estamos

Guillem de Castro, 109 Bajo  
46008 Valencia



### Email

[info@coocv.es](mailto:info@coocv.es)



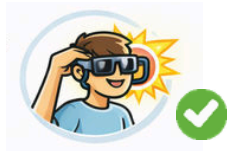
RECUERDA: NUNCA MIRES A TRAVÉS DEL AGUJERO

No duele ≠ no daña: la retina puede lesionarse

## HAZ



✓ Usa proyección con estenopo (ideal en grupos y escuelas)



✓ Si observas directamente: usa gafas/visor homologados ISO 12312-2



✓ Observaciones breves y con descansos

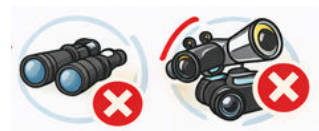
## NO HAGAS



✗ No uses gafas de sol o vidrio ahumado



✗ No uses radiografías/negativos ni “filtros caseros”



✗ No uses prismáticos/Telescopio/cámara sin filtro solar frontal específico

✗ **No mires al sol sin protección**

# CHECKLIST

## ANTES



Gafas homologadas ISO 12312-2 ✓



Preparar estenopo ✓

## DURANTE



Miradas breves y con protección ✓



Descansos frecuentes ✓



Supervisión constante de un adulto ✓

## DESPUES



Si hay molestias visuales, consulta a tu profesional de la visión ✓

## PREGUNTAS frecuentes para ver el eclipse

¿Las gafas de sol sirven? 🔍

No. No son seguras para mirar al sol

¿Qué es la ISO 12312-2? 🔍

Norma internacional para visores solares seguros

¿Qué hago si noto visión borrosa o manchas? 🔍

Consultar de inmediato

ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS SIEMPRE A TU LADO CUIDANDO TU VISIÓN