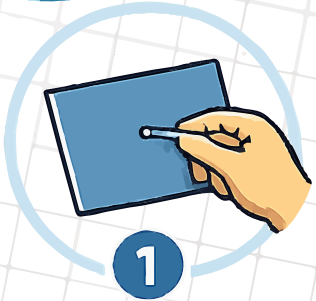
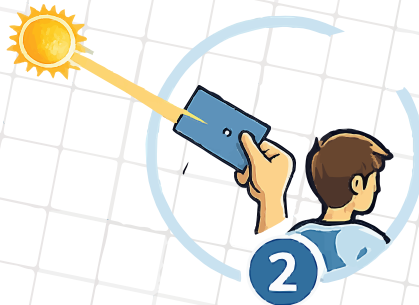


# DOCENTES Y FAMILIA

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**

## ECLIPSE SOLAR: PROTEGE TU VISIÓN

Guía rápida del Colegio de Ópticos-Optometristas de la Comunitat Valenciana para familias y escuelas

 COLEGIO  
**ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS**  
COMUNITAT VALENCIANA

 <https://coocv.com/eclipse/>

 Guillem de Castro, 109 bajo  
46008 Valencia

 963 911 305



HAZ !



NO HAGAS



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 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 ADECUADA**

## 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 ✓

**ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS SIEMPRE A TU LADO CUIDANDO TU VISIÓN**