

Libro de actividades







VISION ZERØ



¡Ey, adultos!

Las personas cometen errores—los niños salen corriendo a las calles—pero estos errores no deberían ser mortales. Hacer que las personas tengan prioridad en nuestras calles puede evitar la mayoría de los choques graves y mortales.

En 2017, Filadelfia adoptó Vision Zero, un programa que busca eliminar todas las muertes causadas por el tránsito en nuestras calles. Vision Zero da prioridad a la vida humana. Tiene la intención de crear calles en las que la mayoría de las personas se sienta segura al caminar y andar en bicicleta, lo que hace que nuestras calles sean más seguras porque más personas las utilizarán. Más personas participando en actividad física también mejorará la salud de la ciudad.

Los padres y cuidadores como ustedes son una gran parte de Vision Zero, al enseñar hábitos para caminar y andar en bicicleta de manera segura a los niños, y ejemplificando comportamientos seguros mientras se desarrolla su día. Las actividades en este libro están diseñadas a empoderar a los niños con el conocimiento que necesitan para evitar las causas comunes de choques entre peatones jóvenes y ciclistas:



Las causas comunes de choques de jóvenes peatones

No cruzar la calle en un cruce peatonal

Correr entre vehículos estacionados

No respetar las señales de tránsito o los carteles de detención

Conductor que gira donde están los peatones en un cruce peatonal



Las causas comunes de choques de jóvenes ciclistas

No detenerse en las señales de tránsito o los carteles de detención

Salir and and o por una calle lateral sin detenerse

Cambiar de dirección de repente sin mirar hacia atrás

Conductor que golpea a una persona que cruza la calle en un cruce peatonal.

Fuentes: Vision Zero - Ciudad de Filadelfia; Centro Nacional de Investigación de Seguridad en Carreteras (National Highway Safety Research Center).



Este libro está destinado a niños de tercer a quinto grado y lo pueden leer por su cuenta o con la ayuda de un padre o cuidador.

¿Su hijo está listo para caminar o andar en bicicleta solo?

Los niños de siete a nueve:

- 1. Aún necesitan supervisión cuando caminan y andan en bicicleta.
- 2. Están listos para aprender habilidades más complicadas.
- 3. Se benefician de caminar v andar en bicicleta con un adulto que les explique tareas más complejas, como dónde y cuándo cruzar la calle.

Otros niños:

- 1. Están listos para combinar caminatas y paseos en bicicleta independientes y supervisados.
- 2. Pueden necesitar recordatorios sobre comportamiento seguro.
- 3. Se benefician de practicar una ruta con un adulto para conversar sobre dónde cruzar y otras consideraciones de seguridad antes de caminar o recorrer la ruta en bicicleta solos.



Cómo movernos

¡Filadelfia es una ciudad especial!

¿Por qué? ¡Todos tienen muchas opciones para ir a donde desean ir! Pero, no importa lo que hagamos, siempre iniciamos y terminamos nuestros viajes a pie. Todos somos peatones en Filadelfia.

¿Cómo nos movemos? Marca con una X todas las formas en las que llegas a estos lugares en Filadelfia. ¿Puedes hacer una línea diagonalmente, de arriba hacia abajo, o atravesada?

Peatón. sustantivo.

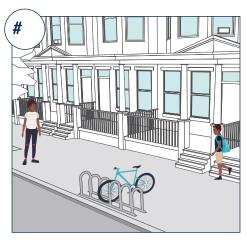
Una persona que viaja a pie; caminante. Caminar puede darse de diferentes maneras, con las piernas, en una silla de ruedas, con bastón o muletas.

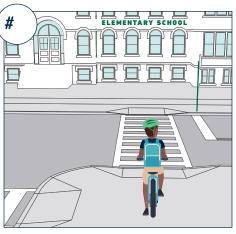
	Caminando	En bicicleta/ scooter	En autobús	En tranvía	En metro	Automóvil
Escuela					Qi	000
Tienda de alimentos					具連	
Casa de un amigo					<u>Q</u> į	000
Parque					員到	0
Juego deportivo					<u>Q</u> į	000
Biblioteca					具主	0

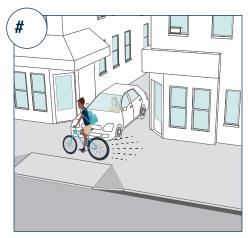
Caminar y andar en bicicleta por la acera

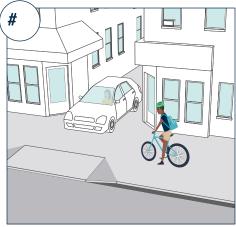
Alex va a la escuela en bicicleta todas las mañanas. A veces, Alex recuerda andar en bicicleta de manera responsable y segura. Otras veces, no lo hace.

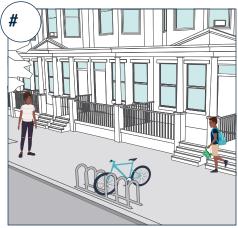
Las imágenes a continuación muestran el recorrido de Alex a la escuela. Coloca una X en las imágenes que no son seguras, y haz un círculo en las que sí lo son. Después de marcar las imágenes que son seguras con un círculo, numéralas del 1 al 4 para contar la historia del viaje de Alex al colegio.





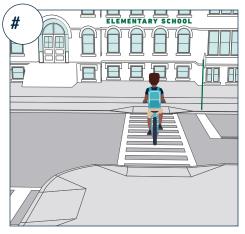












¡Ey, adultos!

Según la ley de Pensilvania, los niños de menos de 12 años pueden andar en bicicleta por la acera. Una vez que cumplen 12 años, se supone que legalmente tienen que andar en el camino.

Respuestas en la parte posterior.

Cruzar la calle

Antes de cruzar cualquier calle, necesitas detenerte en el borde, mirar a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda, y escuchar al tránsito. Es más seguro cruzar en los cruces peatonales.

¿Puedes descubrir las diferencias? En la escena de arriba, muchas personas se desplazan de formas inseguras. En la escena de abajo, todos se comportan de manera segura. Maca las cinco iferencias...

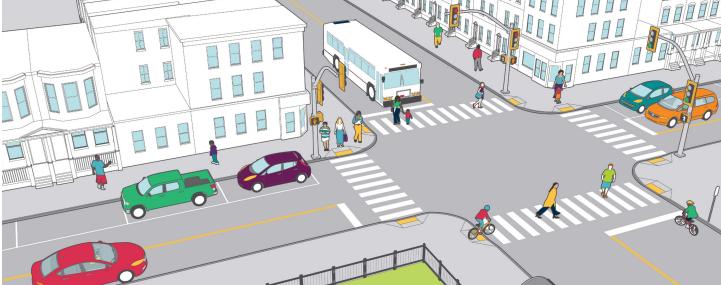
"Detente al borde de la calle".

¡Ey, adultos!

Conversen con sus hijos sobre lo que significa la palabra "borde".

Las barreras visuales como autos estacionados crean un "segundo borde". Si hay autos estacionados, enséñenles a sus hijos a detenerse en el segundo borde para mirar alrededor de los autos estacionados.





Decodificar las señales de tránsito

Las señales de tránsito nos dicen cuándo detenernos, a dónde ir y cuándo es seguro cruzar. El adulto que está con ustedes puede ayudarlos a aprender cuándo es seguro para ustedes cruzar en diferentes señales de tránsito e intersecciones

Si hay una señal de camine en el cruce peatonal, entonces siempre hay que obedecerla. Pero, no todas las señales de tránsito en Filadelfia tienen señales de Camine/No camine. Si no hay una señal, busca el color de la señal de tránsito. Si la luz es verde, puedes caminar y cruzar la calle en esa dirección. Si la luz es roja, deberías detenerte y esperar.

Mira las señales de tránsito a continuación. ¿Puedes comenzar a caminar para cruzar la calle? Marca sí o no en cada fila.

0	Sí	No
2	Sí	No
3	Sí	No
4	Sí	No
5	Sí	No

Diseñar calles más seguras

Los ingenieros de tránsito y profesionales de transporte utilizan carteles, señales y pintura para que las calles sean más seguras. Ayuda a los ingenieros a colocar las herramientas de tránsito en los lugares correctos en la calle.





Coloca el cruce peatonal en las cuatro partes de la intersección.





Agrega la señal de peatones a los postes de señales.





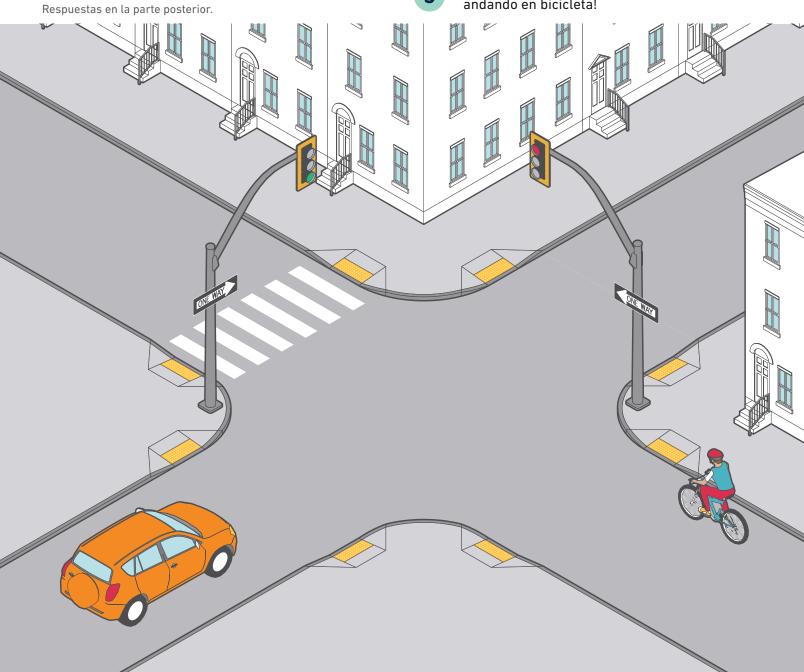
Dibuja el cartel del límite de velocidad de toda la ciudad en dos lugares para que los vean los conductores.





Dibuja un carril verde para bicicletas al lado del cordón para que usen los ciclistas.

¡Ahora agrega a las personas caminando y andando en bicicleta!



Rincón para los conductores de bicicletas

Cuando andas en bicicleta en la calle. tienes que mirar a los vehículos y seguir las mismas reglas que las personas que conducen autos tienen que seguir.

Señales con las manos

Las señales con las manos son como las luces de giro y las luces de freno de un auto. Al utiliza las señales con las manos para indicar a las demás personas que doblarás o te detendrás les advierte que tienen que disminuir la velocidad para darte espacio.

Marca una línea para unir las señales con las manos de la izquierda con su significado a la derecha.

Reglas para andar en bicicleta en la calle

Cada vez que ingresas a una calle o atraviesas una intersección, mira a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda.

Busca vehículos detrás de ti a tener en cuenta cada vez que te muevas a la izquierda o a la derecha.

Usa las señales con las manos para advertir a los demás si vas a girar o a disminuir la velocidad.

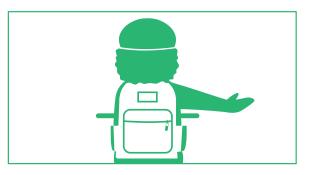
Circula a 3 pies de distancia del cordón excepto al girar a la izquierda o pasar a un auto estacionado.



Deteniéndose



Girando a la derecha



Girando a la izquierda

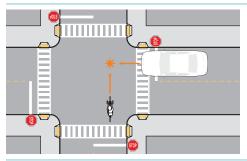
¿Qué salió mal?

En las cuatro escenas siguientes cada una muestra un choque de bicicletas. Determina qué salió mal y qué habilidades para andar en bicicleta de manera segura pudieron haber evitado el choque.

¡Ey, adultos!

¡Los conductores tienen responsabilidades para usar las calles de manera segura también! Al conducir, dar suficiente espacio a los ciclistas al pasarlos, y dar prioridad a los peatones que cruzan la calle.

Tipo de choque



¿Qué salió mal?

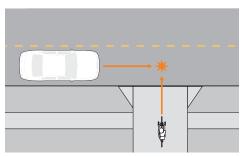
(Elige la opción correcta)

- A. El ciclista condujo hacia la calle desde la salida sin mirar
- B. El ciclista se movió a la izquierda en el tránsito
- C. El ciclista o el conductor no se detuvieron en la señal de ALTO

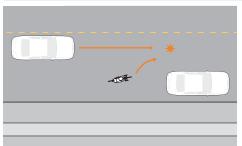
¿Qué habilidades seguras para andar en bicicleta seríanútiles aquí?

(Marca todas las que correspondan)

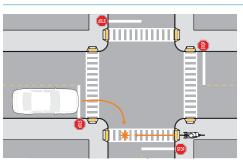
- A. Utilizar señales con las manos
- B. Andar en línea recta
- C. Lograr una detención controlada
- D. Obedecer las señales y carteles de tránsito
- E. Estar atento a dónde están los vehículos, y no asumir que los conductores los ven



- El ciclista condujo hacia la calle desde la salida sin mirar
- B. El conductor golpeó al ciclista que cruza la calle en un cruce peatonal
- El ciclista o el conductor no se detuvieron en la señal de ALTO
- A. Lograr una detención controlada
- Mirar de izquierda a derecha y luego de nuevo a la izquierda para ver si hay vehículos
- C. Mirar detrás tuyo por si hay vehículos
- D. Obedecer las señales y carteles de tránsito
- E. Estar atento a dónde están los vehículos. y no asumir que los conductores los ven



- A. El conductor golpeó al ciclista que cruza la calle en un cruce peatonal
- B. El ciclista se movió a la izquierda en el tránsito
- El ciclista o el conductor no se detuvieron en la señal de ALTO
- A. Utilizar señales con las manos
- B. Andar en línea recta
- C. Lograr una detención controlada
- **D.** Mirar detrás tuyo por si hay vehículos
- **E.** Estar atento a dónde están los vehículos, y no asumir que los conductores los ven



- A. El ciclista condujo hacia la calle desde la salida sin mirar
- B. El conductor golpeó al ciclista que cruza la calle en un cruce peatonal
- El ciclista se movió a la izquierda en el tránsito
- A. Andar en línea recta
- **B.** Mirar de izquierda a derecha y luego de nuevo a la izquierda para ver si hay vehículos
- C. Mirar detrás tuyo por si hay vehículos
- **D.** Obedecer las señales y carteles de tránsito
- E. Estar atento a dónde están los vehículos, y no asumir que los conductores los ven

Caminar o ir a la escuela en bicicleta

Ayuda a Janelle y a Marcus a encontrar su camino a la escuela

Traza el camino por la acera. Ayúdalos a cruzar en las intersecciones. Recuerda, ¡Janelle debe caminar y Marcus debe permanecer en la acera o cruce peatonal en todo momento!





Tu propio camino a la escuela o al parque

ves lo suficientemente cerca par		
uac la cuticiantamanta carca na	ra caminar a ir a la	accuals on biciclots?
/e/ 10 /1111Clefffefffefffe Celca Da		excueia en diciciela:
res is sufficientellicite ecica par	a callillal o li a la	Cocacia cii bicicicta.

- Sí: Entonces dibuja tu ruta a la escuela en esta página.
- □ No: ¿A dónde vas caminando? Dibuja la ruta a algún lugar al que camines en tu vecindario, como un parque, centro de recreación o tienda.

Dibuja:

- Calles que son seguras para cruzar en color verde
- Calles que no son seguras para cruzar en color rojo

Elementos a incluir en el dibujo: Caminos, tránsito, cruces peatonales, aceras, luces de detención.

¿Tu bicicleta está lista?

Haz la "Verificación Rápida ABC" para ver si tu bicicleta está lista y es segura para usarla. Esto es lo que significa cada parte:

A: Air (aire) B: Brakes (frenos) C: Chain (cadena) Control rápido: Da una vuelta rápida y controla las ruedas.

Ahora, ¿qué tienes que controlar para cada parte?

Aire: ¿Qué controlas?

- Si el aire exterior es agradable para andar en bicicleta
- Si las gomas están bien infladas tan duras como una pelota de basquetbol
- Si el aire en las gomas hace que estas reboten/ estén blandas como una pelota de kickball

Brakes (frenos): ¿Qué controlas?

- Si los frenos detienen la bicicleta cuando presiono las palancas (para frenos de mano) o el pedal hacia atrás (para freno de pedal)
- Si los frenos están oxidados y necesitan ser aceitados
- Que los frenos no chillen

Cadena: ¿Qué controlas?

- Si la cadena está sucia u oxidada y necesitan ser aceitada
- Que la cadena esté bien puesta en los piñones y engranajes de adelante y de atrás.
- Ambas A y B

Control rápido: ¿Qué controlas?

- Si las ruedas están bien montadas a la bicicleta. y no serpentean ni se salen
- Con qué velocidad puedes andar
- ☐ Si todo parece funcionar bien antes de comenzar a andar
- A y C.



Prepara tu propio anuncio escolar

Piensa un mensaje para que sea más seguro caminar o andar en bicicleta en Filadelfia.

Estas son algunas



Haz una publicidad para ser un peatón o ciclista seguro



Seguros en la ciudad

Tus elecciones importan.

Muchas personas comparten las calles en Filadelfia. Es responsabilidad de todos cuidar de los demás.

Encuentra a estas personas en la escena y márcalas con un círculo. Son todos peatones:



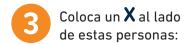
Coloca un 🖈 al lado de estas personas. Todos están cruzando la calle de manera segura.





¡Ey, adultos!

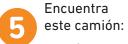
Sean buenos ejemplos para sus hijos siendo peatones seguros y conscientes ustedes mismos. Si usan la bicicleta o conducen, muéstrenles a sus hijos cómo ser cortés y respetuosos con los peatones.





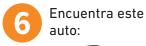




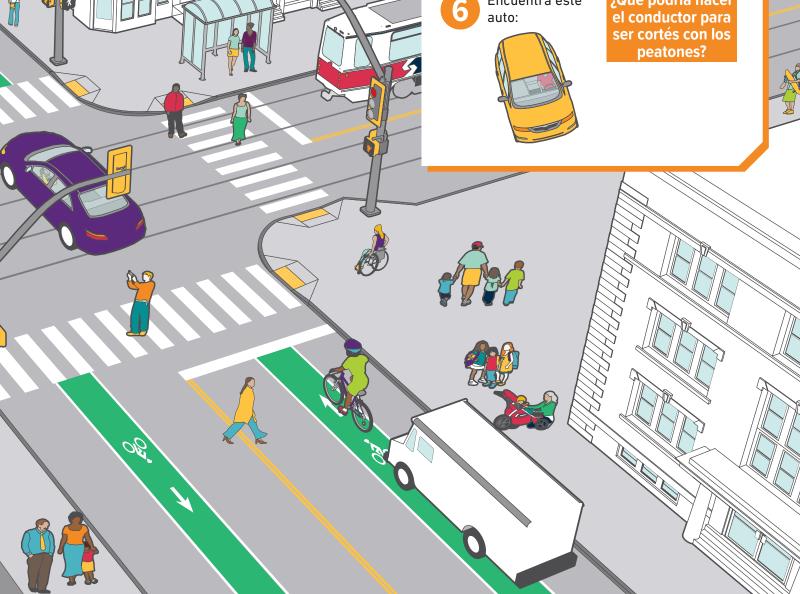




¿Qué está haciendo el conductor que no es seguro?



¿Qué podría hacer



¡Ey, adultos!

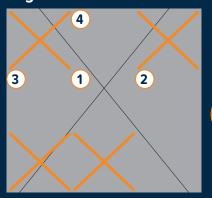
Recuerden estos puntos clave con respecto a los niños que caminan y andan en bicicleta:

- 1. Los niños deben aprender cómo elegir los lugares más seguros para caminar.
- 2. Los niños necesitan aprender dónde cruzar la calle y cómo hacerlo de manera segura.
- 3. Los niños demostrarán estas habilidades en algunos momentos, por eso se necesita práctica continua hasta que sean constantes.
- 4. La capacidad de enfocar la atención para mirar el tránsito mientras se cruza la calle, concentración v alternar la atención, es algo que se debe practicar y desarrollar a medida que los niños maduran.



Estas son las respuestas.

Página 4



Página 5



Página 6

1: Sí; 2: Sí; 3: No; 4: No; 5: No

Página 7



Página 8



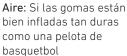
Página 9

1.° choque: C; C, D, E 2.° choque: A; A, B, E 3.° choque: B; A, B, D, E 4.° choque: B; E

Página 10



Página 12



Frenos: Si los frenos detienen la bicicleta

Cadena: A y B

Control rápido: A y C.

Páginas 14-15

Pregunta 3: ¿Qué tienen en común? Todos tienen comportamientos no seguros

Pregunta 5: ¿Qué está haciendo el conductor que no es seguro? Está bloqueando un carril para bicicletas.

Pregunta 6: ¿Qué podría hacer el conductor para ser cortés con los peatones? Puede indicar a los peatones que están frente a él que pasen y esperar a que lo hagan.

