

VISION ZERO

CIUDAD DE FILADELFIA

**Cero muertes relacionadas con
choques de tránsito para el año 2030.**

LECCIÓN DE LA SEGURIDAD VIAL

PROPÓSITO

El propósito de esta lección es presentar a los estudiantes los conceptos básicos de la seguridad vial y el uso de nuestras calles, ya sea al caminar, andar en bicicleta o en un automóvil. Esta lección es proporcionada por la Oficina de Transporte, Infraestructura y Sustentabilidad del Director Administrativo de la Ciudad de Filadelfia en apoyo de sus programas Safe Routes Philly y Vision Zero.

¿Tiene preguntas? Comuníquese con Safe Routes Philly en SafeRoutesPhilly@phila.gov. Para obtener más información sobre Vision Zero, visite www.visionzerophl.com.

OBJETIVOS

Para obtener una breve introducción de seguridad de tráfico mediante la comprensión de la importancia de:

- Disminuir la velocidad y las velocidades seguras en vehículos
- Tener comportamientos seguros en la calle como peatón y practicar la seguridad en bicicleta.

Al presentar a los alumnos diversos temas sobre la velocidad en vehículos, ciclismo y comportamiento del peatón, esta lección ayuda a los alumnos a comprender seguridad de tráfico mientras continúan utilizando nuestras calles.

PREPARACIÓN

Esta lección está configurada por estaciones. La lección se puede completar utilizando una, algunas o todas las actividades de la estación. Tenga en cuenta que la Estación 4 (Seguridad en bicicleta) incluye múltiples opciones de actividades.

MATERIALES

- Estación 1: Adjunto 1: Copias de imágenes de calles inseguras (o una imagen grande) y la clave de las respuestas sobre calles inseguras
- Estación 2: Tiza, cordel, cinta de enmascarar o conos (opcional)
- Estación 3: Adjunto 2: Folleto de diagrama sobre el punto ciego (doble cara)
- Estación 4.1.a: Huevos (2), vaso de espuma de poliestireno (1), bolsas de sándwich (2), and toallas de papel
- Estación 4.1.b:
 - Casco de bicicleta
 - Adjunto 3 - 5
- Estación 4.2: Adjunto 6: Diagrama de bicicleta (o un diagrama grande) (opcional)
- Estación 4.3a: Adjunto 7: Señale su intención
- Estación 4.3.b: Papel manteca

ANTICIPACIÓN

- Comience la lección preguntando a los alumnos cómo van a la escuela.
 - ¿Qué notan cuando los están llevando en automóvil, autobús, bicicleta o caminando a la escuela?
 - ¿Qué cosas hacen para asegurarse de llegar a la escuela de manera segura?
- Explique a los alumnos que aprenderán todo sobre cómo estar seguros en la calle, ya sea caminando, en bicicleta o en un vehículo.

ACTIVIDAD PRINCIPAL DE APRENDIZAJE

- Los estudiantes aprenderán sobre seguridad vial a través de una serie de estaciones interactivas.
- Cada estación revisa los conceptos básicos de seguridad vial, del conductor, con camiones y en bicicleta.
- Elija una, varias o todas las siguientes estaciones a continuación para revisar con los estudiantes.

ESTACIÓN 1: La seguridad vial - ¿Qué tan segura es la calle?

- Pregunte a los estudiantes: ¿Qué deben hacer para estar seguros cuando caminan a la escuela? ¿En bicicleta? ¿Conduciendo con un adulto?
 - **Al caminar:** Tomar la mano de un adulto al cruzar la calle, cruzar por el cruce peatonal, caminar por la acera, mirar a ambos lados, obedecer al guardia de cruce, mantenerse visibles.
 - **En bicicleta:** Usar un casco, manejar en el sentido del tráfico, revisar la bicicleta para asegurarse de que esté en buenas condiciones para conducir, mantenerse visible.
 - **En automóvil:** Estar atento a las personas que caminan/andan en bicicleta, conducir lentamente en caso de que haya cosas en la calle, obedecer las señales de alto y los semáforos, mantenerse visible para los conductores.
- Explique a los alumnos que ahora identificaremos comportamientos inseguros en la calle.
- Distribuya las imágenes de inseguridad en la calle para que los estudiantes vean o muestre un póster grande para que los estudiantes vean en grupo. Haga que los estudiantes identifiquen (II) conductas inseguras en la hoja. El objetivo principal de esta actividad es que los estudiantes reconozcan cómo corregir esos comportamientos.
 - Nota de instrucción: Si usa una imagen/póster más grande para hacer una actividad de grupo grande, use ✓ y X para que los estudiantes coloquen en el cartel para indicar comportamientos seguros e inseguros.
- Revise la imagen con los estudiantes y asegúrese de corregir cualquier error. Los estudiantes deben identificar los (II) comportamientos inseguros. Use la Clave de respuesta (Reverso del Anexo 1) como referencia.
- Al final de esta actividad, los estudiantes deben entender que...
 - Los conductores distraídos pueden no ver a las personas caminando y posiblemente no se detengan para que las personas crucen la calle.
 - Las personas que viajan en automóviles siempre deben usar sus cinturones de seguridad.
 - Al caminar, deben mirar hacia arriba para asegurarse de que los conductores los vean y se detengan por ustedes.
 - Al caminar, deben cruzar con la luz verde y verificar que los conductores se están deteniendo por ustedes.
 - Al caminar, deben hacer contacto visual con el conductor para asegurarse de que el conductor lo vea.

- Si tienen más de 12 años y van en bicicleta, deben circular en la calle en el sentido del tráfico y seguir las normas viales.

ESTACIÓN 2: SEGURIDAD DEL CONDUCTOR - Entendiendo el exceso de velocidad

- Si se conduce un automóvil por una calle (no una autopista), ¿se debe conducir rápido o despacio? ¿A qué debe estar atento el conductor en la calle? (Gente caminando, animales, otros vehículos, etc.)
- Explique a los estudiantes que, ahora, vamos a entender lo importante que es no conducir rápido en un automóvil.
- Ponga a los estudiantes en fila en un punto de partida y dibuje o forme una línea en la que puedan caminar y correr. (Puede tener una fila y hacer que los estudiantes caminen hacia atrás cada vez, o puede tener 3 a 4 filas separadas).
- Pida a los alumnos que caminen hasta que usted les diga que paren. Pregúnteles qué tan fácil fue para ellos dejar de caminar cuando usted lo pidió.
- Repita esto dos veces, una vez con un trote lento y una vez corriendo rápido.
- Después de cada tarea, reflexione con los alumnos para ver qué tan difícil es para ellos detenerse (cuanto más rápido vayan, más difícil será para ellos parar).
- Al final de esta actividad, los estudiantes deben entender que...
 - Es mucho más difícil detener un automóvil cuando se está conduciendo rápido.
 - Nunca deben confiar en que un conductor se detenga si va demasiado rápido.
 - Cruzar las calles con precaución.

?

¿SABIAS?

Las velocidades del conductor también se relacionan con la supervivencia de choque. Como humanos, solo podemos soportar tanto impacto. ¿Quieres compartir este gráfico con tus colegas y la comunidad de padres? Comuníquese con SafeRoutesPhilly@phila.gov.



ESTACIÓN 3: SEGURIDAD CON CAMIONES - ¿Los conductores de camiones pueden verlos?

- Pregunte a los estudiantes: ¿Cuántos de ustedes han visto un camión en una calle de Filadelfia? ¿En qué se diferencian los camiones de los automóviles en la carretera? (Es probable que los estudiantes respondan sobre el tamaño del camión).
- Explique a los estudiantes que, a veces, los conductores no siempre pueden verlos cuando están en la calle. Los conductores de camiones, vehículos grandes e incluso automóviles no pueden ver algunos lugares cuando miran por la ventana. Estos lugares son llamados puntos ciegos. Distribuya y revise el folleto sobre el punto ciego.
- Pregunte a los estudiantes: ¿Cómo puedes asegurarte de que el conductor pueda verte?
 - Hacer contacto visual con el conductor.
 - Siempre párense para asegurarse de que puedan ver el conductor. Si no pueden verlos, ellos no pueden verlos a ustedes.
- Explique a los estudiantes que, cuando los camiones giran, deben asegurarse de alejarse de la acera incluso si están parados en la acera. Hacer girar un vehículo grande puede ser complicado y, a veces, ¡sus ruedas suben a la acera!
- Opcional: Use un camión de juguete y un juego de Lego como ejemplo de cómo moverse a través de los puntos ciegos

ESTACIÓN 4: SEGURIDAD EN BICICLETA

- Pregunte a los estudiantes: ¿Quién anda en bicicleta? ¿Dónde lo hacen? ¿Quién quiere aprender a andar en bicicleta? ¿Qué les gusta de andar en bicicleta?
- Explain to students that Andar en bicicleta puede ser una forma divertida y saludable de moverse. Cuando vamos en bicicleta, es importante saber cómo estar seguros en nuestras calles.
- Repasen los conceptos básicos del ciclismo. Elija **una o más** de las siguientes cinco actividades de seguridad en bicicletas.

4.1 CASCO LA SEGURIDAD

Para demostrar la seguridad del casco, puede mostrar cómo colocarse un casco con un casco si tiene uno. Los estudiantes deben entender que los cascos protegen su cabeza y su cerebro para evitar que se lastimen en caso de que se golpeen o se caigan y la forma correcta de colocar un casco de bicicleta.

- **Actividad 4.1.a:** Demuestre cómo los cascos ayudan a proteger la cabeza y el cerebro durante una caída.
 - Coloque 2 huevos en dos bolsas zip lock separadas. Envuelva una de las bolsas con el huevo en una toalla de papel y colóquela en un vaso de espuma de poliestireno. Deje caer la bolsa (o pídale a un estudiante que deje caer una bolsa) solo con el huevo y permita que los estudiantes observen lo que sucedió.
 - Repita con el huevo en la taza de espuma de poliestireno, y permita que los estudiantes observen.
 - Pida a los estudiantes que saquen sus conclusiones de la actividad y expliquen que los cascos están hechos de espuma de poliestireno y evitan daños físicos graves en el cerebro y la cabeza. Si los estudiantes señalan que el huevo aún se rompió con la protección, asegúrese de que comprendan que el papel de espuma de poliestireno y la toalla de papel minimizan el daño.
 - Explique a los estudiantes que no deben usar un casco roto o quebrado, porque no protegerá sus cabezas. Si está agrietado, debe desecharse y comprar un casco nuevo. (Opcional: Uso Adjuntos 5 para referencia.)
- **Actividad 4.1.b:** Revise la forma correcta de colocar un casco. Use los Adjuntos 3 a 5 para referencias visuales.
 - Ojos: ¿Pueden ver el borde frontal del casco con los ojos??
 - Orejas: Las correas del casco deben hacer una "V" alrededor de las orejas. Si son demasiado cortas, las correas caerán sobre las orejas y si las correas son demasiado largas, caerán debajo de la barbilla.
 - Boca: Cuando se ponen el casco, deben poder colocar 1 o 2 dedos en el espacio entre la correa y la barbilla.
 - No deben usar un casco roto o quebrado, porque no protegerá sus cabezas. Si el casco está agrietado, se debe desechar y comprar un casco nuevo.

4.2 CONCEPTOS BÁSICOS DE LA BICYCLETA

- Dígalos a los estudiantes que, antes de que salgan a andar en bici, deben hacer un control ABC básico de la bicicleta para asegurarse de que la bicicleta sea segura. ¡Solo toma unos segundos!

Para esta lección, use el diagrama de la bicicleta para que los alumnos indiquen dónde están la cadena, los frenos y los neumáticos.

- Instructional note: Esta lección también se puede demostrar con una bicicleta para que los estudiantes obtengan una experiencia práctica sobre cómo revisar su bicicleta
- Revise los conceptos básicos de la bicicleta:
 - **¡Aire!** Los neumáticos deben estar inflados para que la bicicleta pueda circular sin problemas. Para revisar el aire en los neumáticos, aprieten la parte superior de los neumáticos. Si están blandos, necesitan aire.
 - **¡Frenos!** La mayoría de las bicicletas tienen frenos en los manubrios, pedales o ambos lados. Para asegurarse de que los frenos del pedal funcionen, levanten la rueda trasera y pedaleen la bicicleta hacia adelante con las manos y presionen el freno. ¡Si se detiene la rueda, los frenos están bien! Para comprobar los frenos del manubrio, giren la bicicleta hacia atrás y aprieten el freno en el manubrio. ¡Si la bicicleta se detiene, los frenos están bien!
 - **¡Cadena!** La cadena mantiene la bicicleta en movimiento, al igual que el motor mantiene un auto en marcha. Para revisar la cadena, pedaleen hacia adelante. ¡Si la cadena se mueve, la bicicleta está en condiciones para andar!
- Al final de esta actividad, los estudiantes deben entender dónde están los neumáticos, los frenos y la cadena en la bicicleta y deben saber cómo revisar la bicicleta adecuadamente antes de conducir.

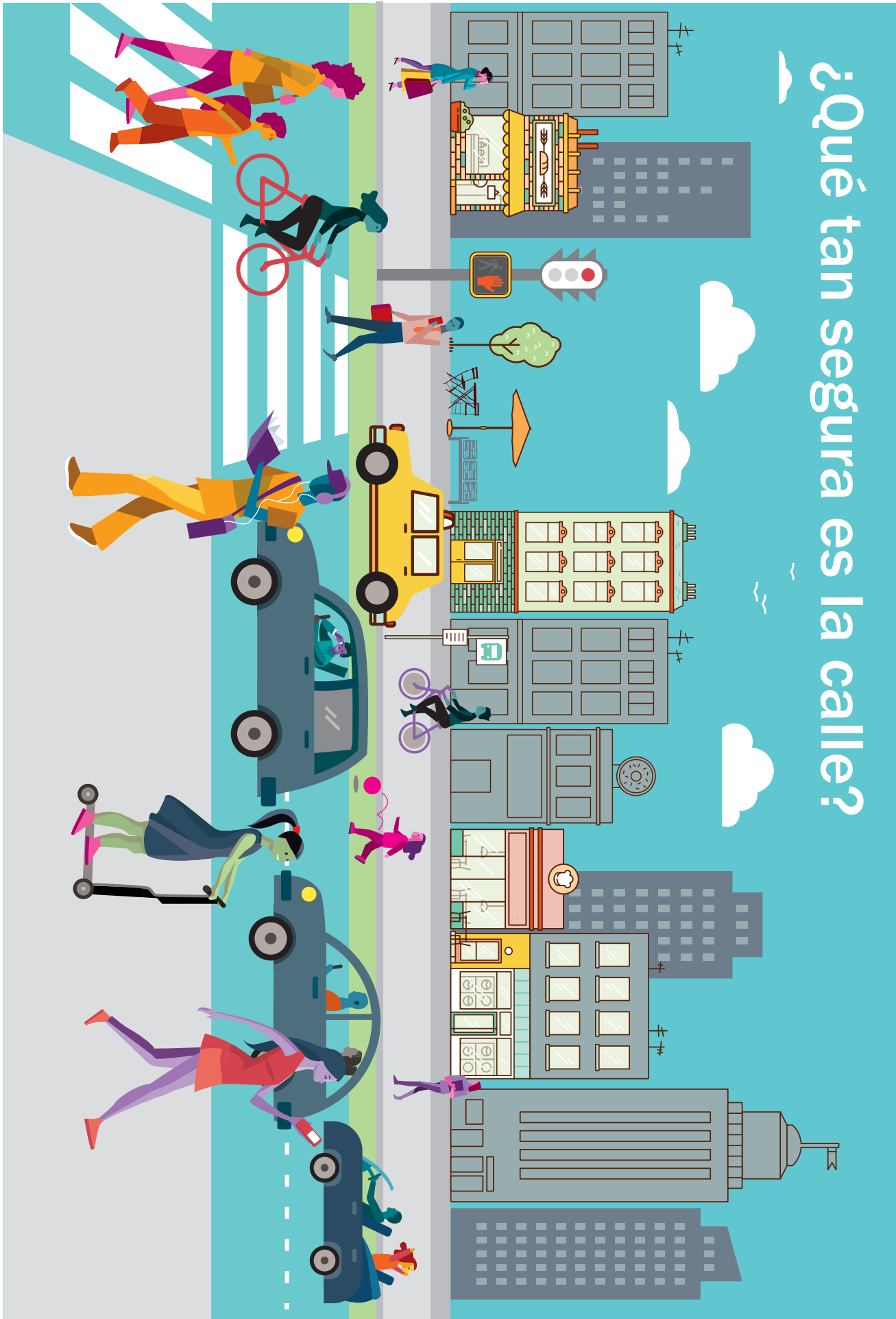
4.3 ANDAR EN BICICLETA DE FORMA SEGURA Y VISIBLE

Hablen con sus estudiantes sobre cómo ser visible como ciclista, sobre la señalización, sobre dónde viajar y qué ponerse.

- **Actividad 4.3.a:** Enseñe a los estudiantes cómo hacer señales en su bicicleta cuando anden en el tránsito.
 - Utilice la siguiente información y Adjunto 7 como referencia.
 - Giro a la derecha: Extiendan el brazo derecho hacia el lado derecho y apunten hacia la derecha.
 - Giro a la izquierda: Extiendan el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo y apunten hacia la izquierda.
 - Detener: Sostengan la mano izquierda hacia un lado y doblen el codo hacia abajo.
 - Una vez que los estudiantes hayan dominado la señalización, jueguen a “Simón dice” o a un juego similar para repasar.
 - Cómo hacer señas correctamente en su bicicleta.
- **Actividad 4.3.b:** Repasen por dónde deben viajar los estudiantes si tienen menos de 12 años (acera). Hablen sobre cómo pueden ser más visibles en la carretera usando ropa y calcomanías brillantes con material reflectante y luces para bicicletas.
 - Para mostrar cómo la lluvia, la niebla y otros eventos climáticos pueden afectar la visibilidad, haga que los estudiantes miren a través de pequeños trozos de papel manteca. Explique que las personas que conducen, caminan y andan en bicicleta no pueden ver tan bien cuando hace mal tiempo.
 - Pregunte a los alumnos qué pueden ver a través del papel manteca (colores brillantes, luces, etc.).
 - Al final de esta actividad, los estudiantes deben entender cómo el mal tiempo puede afectar la visibilidad de un conductor, ciclista y de los peatones.

Esta página está en blanco
intencionalmente.

¿Qué tan segura es la calle?





Comportamientos Inseguros

1 - Conductor:

- El foco de un conductor debe estar puesto en la carretera, mirando y escuchando a otros autos, peatones y ciclistas.
- Los conductores no deben conducir distraídos y no deben usar el teléfono mientras conducen.
- Los conductores y pasajeros siempre deben usar cinturones de seguridad.

2 - Conductor de taxi:

- Los conductores nunca deben estacionar o detenerse en un carril para bicicletas.

3 - Conductor:

- Los conductores y pasajeros siempre deben usar cinturones de seguridad.

4 - Conductor:

- Los conductores y pasajeros siempre deben usar cinturones de seguridad.
- El pasajero del asiento trasero debe estar mirando hacia adelante y usando un cinturón de seguridad.

5 - Ciclista:

- Los ciclistas deben seguir las normas viales, incluso cuando andan en bicicleta en el sentido del tránsito.
- Si bien la ley no los obliga, los ciclistas deben usar

cascos para protegerse la cabeza. helmets to protect their heads.

6 - Ciclista:

- Los ciclistas mayores de 12 años deben andar por la calle, no por la acera.
- Si bien la ley no los obliga, los ciclistas deben usar cascos para protegerse la cabeza.

7 - Peatonal:

- Al caminar, deben esperar a la luz verde para cruzar.
- Si bien la ley no los obliga, los ciclistas deben usar cascos para protegerse la cabeza.

8 - Peatonal:

- Cuando jueguen y una pelota o un juguete caiga a la calle, no se lancen a la calle. Los conductores pueden no tener suficiente tiempo para detenerse por ustedes.
- Esperen hasta que no haya autos en la calle.
- Si hay un adulto cerca, pídanle ayuda.

9 - Peatonal:

- Incluso al cruzar la calle con una luz verde, deben mirar hacia los lados y asegurarse de que los conductores se detengan por ustedes.

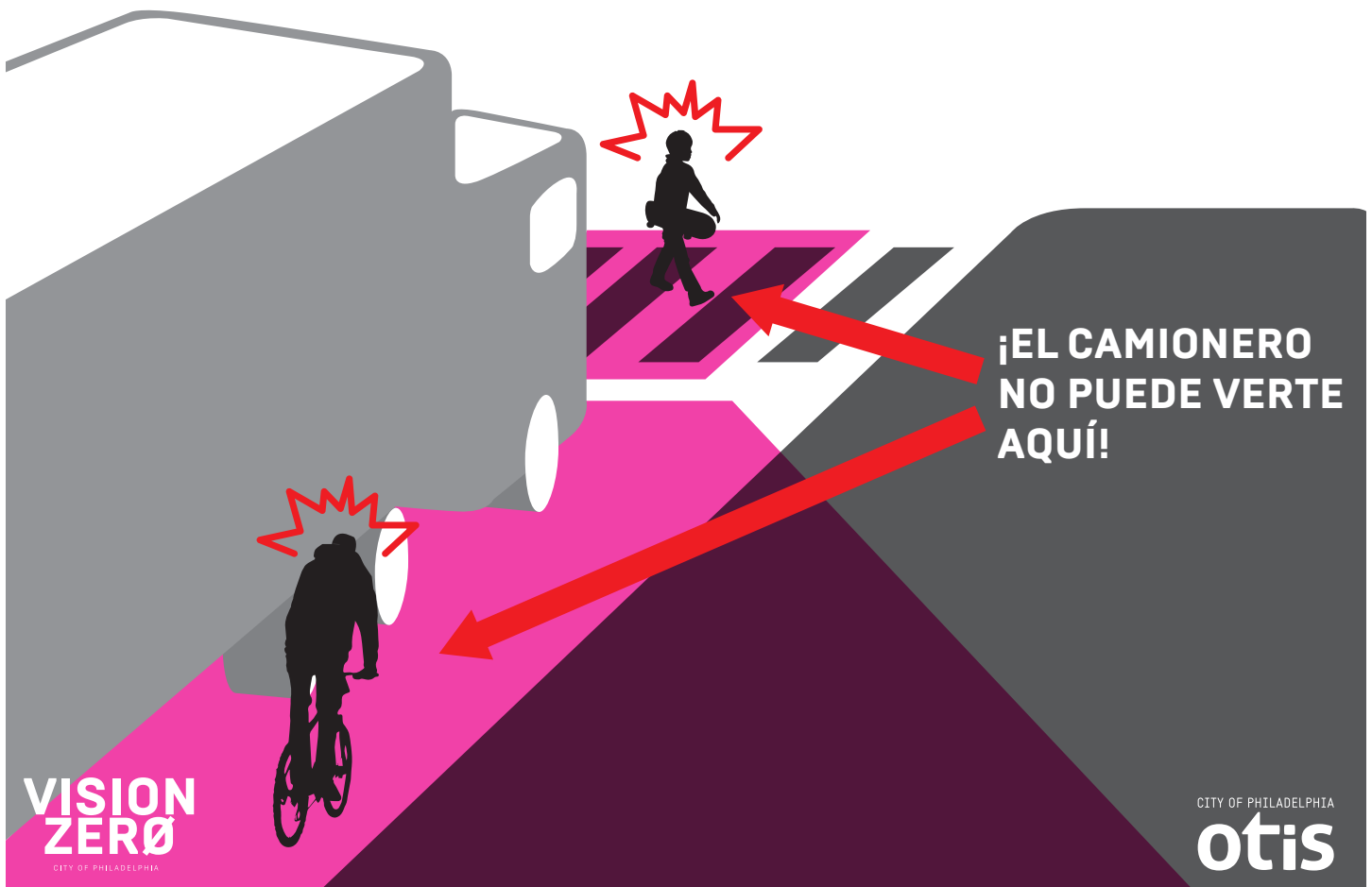
10 - Peatonal:

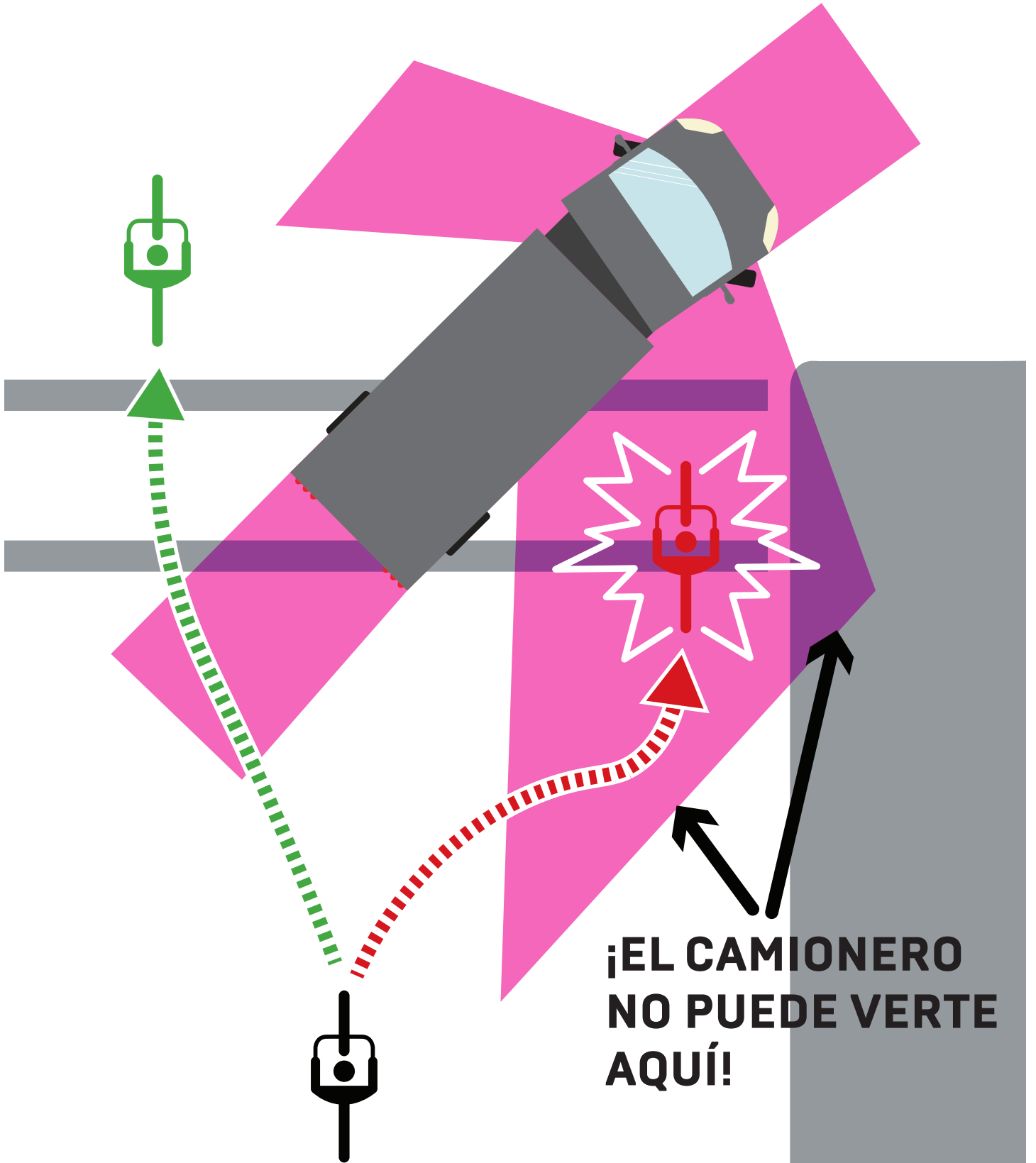
- Siempre tomen la mano de un adulto al cruzar la calle.

11 - Scooter:

- Si bien la ley no los obliga, deben usar cascos para protegerse la cabeza.

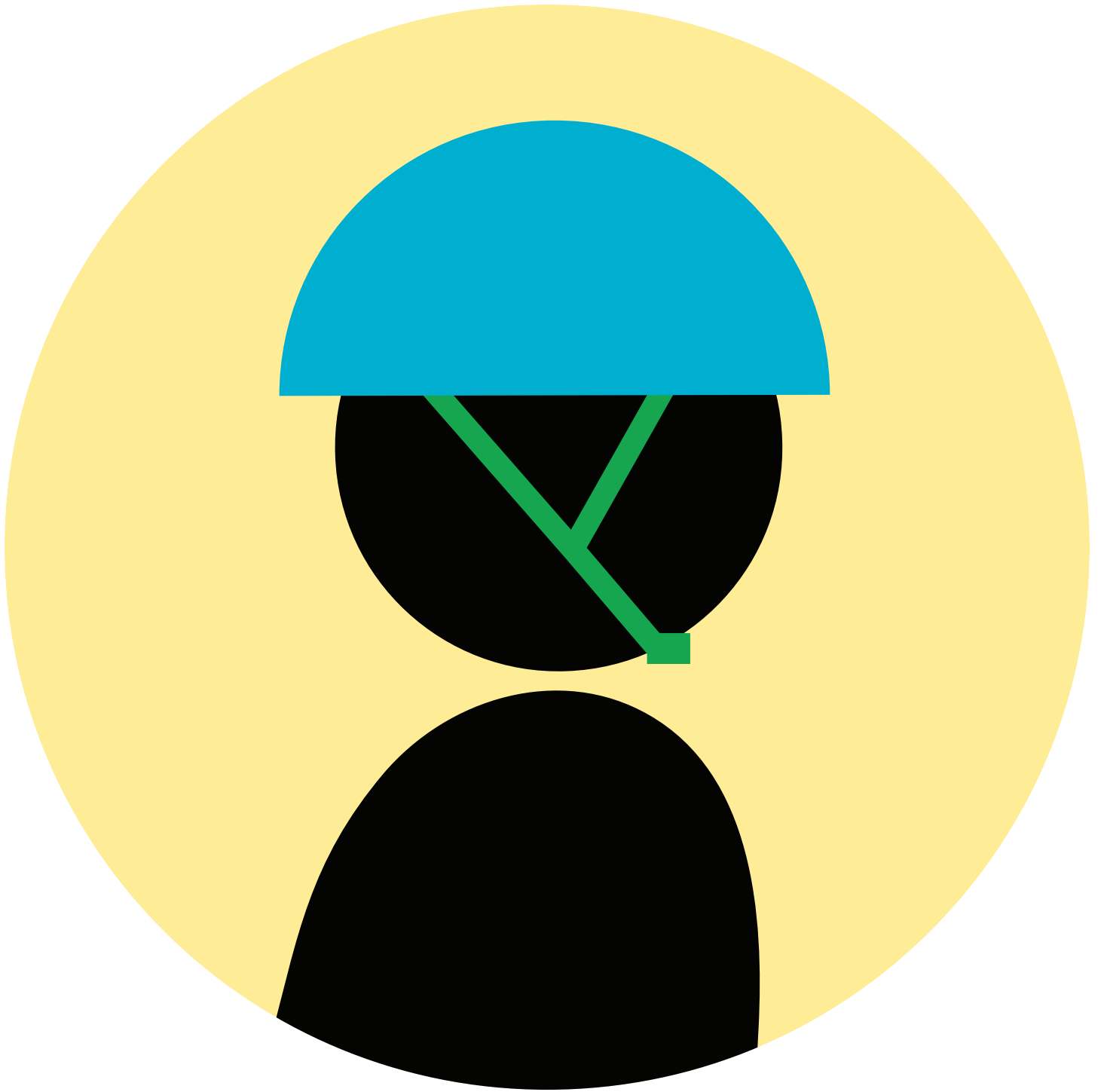
Esta página está en blanco
intencionalmente.



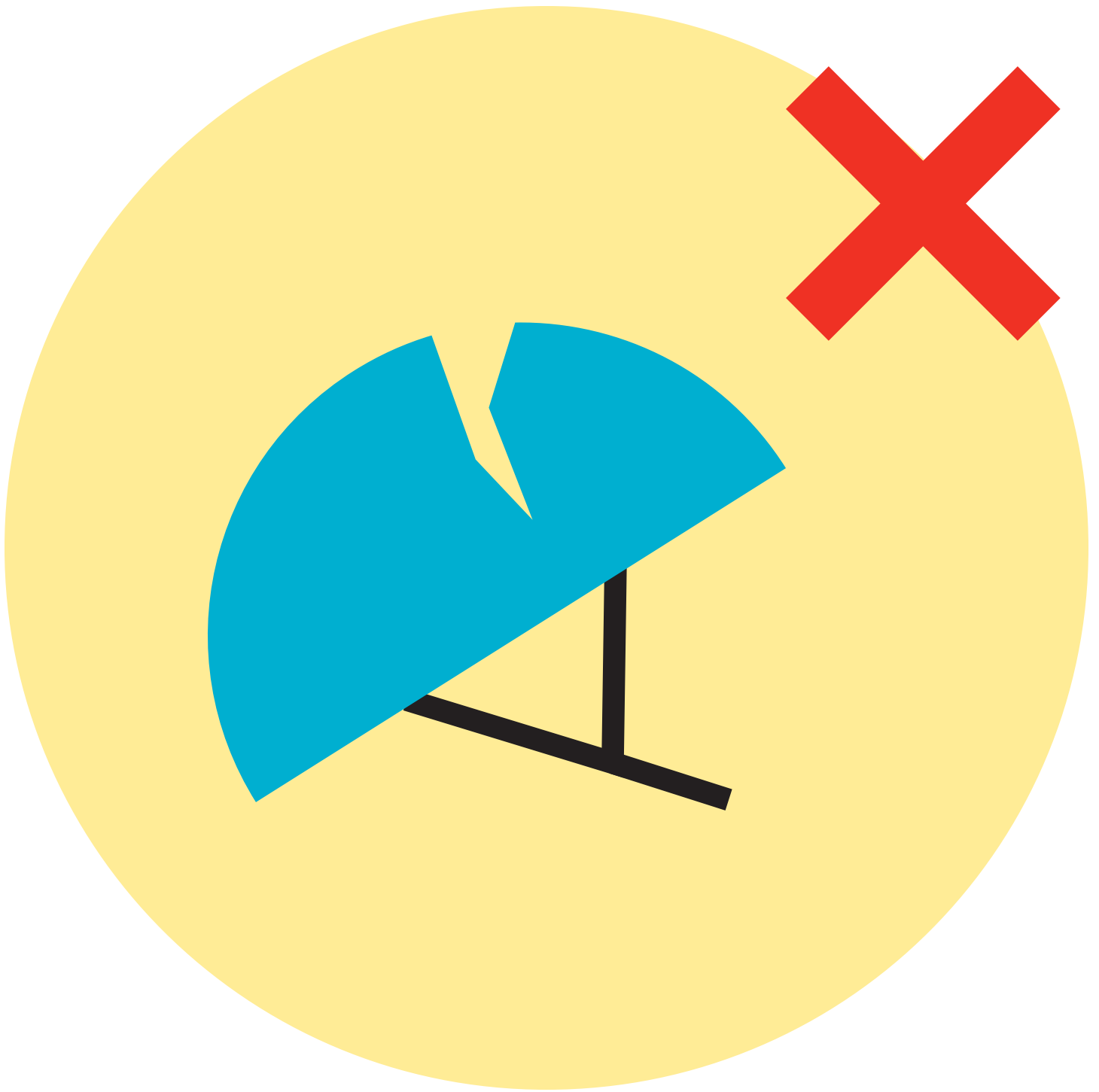




Esta página está en blanco
intencionalmente.



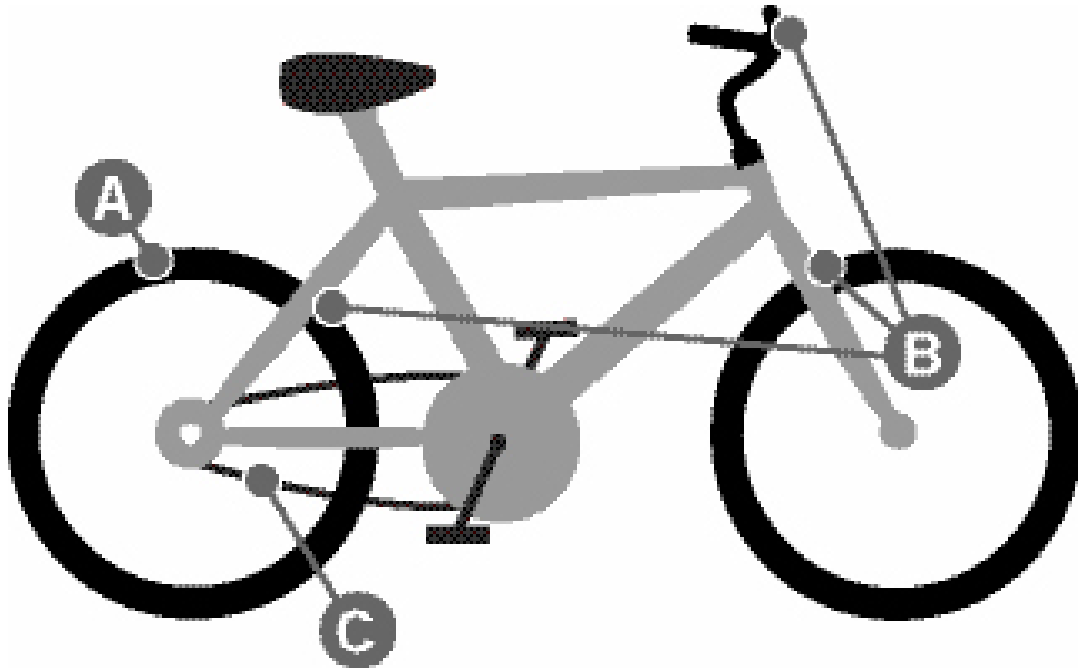
Esta página está en blanco
intencionalmente.



Esta página está en blanco
intencionalmente.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA BICICLETA

Identifiquen qué representan A, B y C en el ABC de la bicicleta. Luego, escriban POR QUÉ es importante revisar cada parte antes de andar..



A significa _____

Reviso mis _____ porque ... _____

B significa _____

Reviso mis _____ porque ... _____

C significa _____

Reviso mis _____ porque ... _____

Esta página está en blanco
intencionalmente.

INDIQUEN SU INTENCIÓN

Se muestra desde atrás:

IZQUIERDA DERECHA DETENER



AL PASAR OTROS VEHÍCULOS:

- 1 Miren por encima del hombro para ver si hay vehículos.
- 2 Señalen antes de girar o cambiar de carril.
- 3 Miren de nuevo para asegurarse de que sea seguro.
- 4 Hagan su movimiento.

AL PASAR OTROS CICLESTAS:

- 1 Miren por encima del hombro para ver si hay ciclistas.
- 2 Señalen antes de girar o cambiar de carril.
- 3 Anuncien su intención de pasar diciendo "A su izquierda" o "A su derecha" en voz alta.
- 4 Hagan su movimiento.