

Al leer esta versión en español disponible por la Internet, resulta útil tener consigo una copia del texto impreso en inglés, ya que éste contiene también las ilustraciones y dibujos.

Portada

Para estudiantes en los grados K-4 que son sordos o que tienen dificultades en oír HiP Sobre Salud y Seguridad

- Es preferible que mantengas **liviana** tu mochila.
- Es bueno tener cosas listas para **emergencias**.
- Conviene que siempre lleves contigo tu nombre, dirección y número de teléfono.
- Lleva puesto un casco cada vez que andes en bicicleta. Usa almohadillas en los brazos y piernas.
- Presta atención, ¡aun cuando estés con tus padres!

Un día en la vida de un niño sordo o con dificultades en oír

Página 2

HiP sobre Salud y Seguridad

Un programa educativo en California para niños y adolescentes que son sordos o que tienen dificultades en oír. Estos materiales de enseñanza han sido desarrollados por Hip Publishing Group para concordar con el alcance de la estructura del Departamento de Educación de California en la enseñanza sobre salud y seguridad en las escuelas públicas.

C O N T E N I D O

	Página
Para mantenernos saludables	
Alimentarse bien	3
Resfriados	3
Ojos	3
Oídos	3
Aparatos para oír	3
Deportes	4
Prestar atención	
Estar solo	5
A la hora de comer	5
Tus ruedas	6
Mi accidente de bicicleta	7
Señales en las vías	7

Computadoras	7
Calles y tiendas	7
¿Quién soy?	
Consejos para “hacer algo”	8
Cómo te describes	8
Las amistades	9
Los sentimientos	10
Al enojarse	11
Bueno o malo	11
Al tocar	
Distintas maneras de tocar	12
Aparatos de ayuda	
Cosas que te ayudan	13
Accidentes y emergencias	
Terremotos	17
Incendios	18
Plan de la familia	19

Conozcamos a los Niños de la Salud y Seguridad

Nombre: JESSICA

Ella misma se describe como: Sorda

Para comunicarse: American Sign Language (ASL)

Escuela: Escuela para Sordos

Edad: 8 años, cursa 2º grado

Nombre: TODD

Él mismo se describe como: persona con dificultades en oír

Para comunicarse: habla, lee el movimiento de los labios, y usa dos aparatos para los oídos

Escuela: asiste a la escuela regular, se sienta en la primera fila y usa un anotador

Edad: 10 años, cursa 4º grado

Nombre: KATIE

Ella misma se describe como: sorda

Para comunicarse: comunicación total, utiliza Signing Exact English (SEE), tiene un implante coclear, y lee el movimiento de los labios

Escuela: asiste a la escuela regular

Edad: 9 años, cursa 3er grado

“Dicen los niños”

Se expresan sobre salud y seguridad alumnos en California que son sordos o que tienen dificultades en oír, que cursan los grados del K-4.

- Kelsey Barker, de 9 años
- Tara Beltrami, de 6 años

- Tyler Lavin, de 9 años
- Meghan Maiwald, de 10 años
- Brendan Robert Wolfert, de 11 años

[Ilustración]
 “Fíjate en las palabras que están en rojo. Al pie de la página verás lo que significan.”

DE LA PORTADA

liviana que no es pesada
emergencias cosas que pasan de repente que hay que atender rápidamente

Página 3

Para mantenernos saludables

Alimentarse bien

¿Comes alimentos saludables? Al comer alimentos **saludables** tu cuerpo se fortalece. Te sientes bien todo el día. Las frutas y hortalizas son saludables. Desayunar antes de ir a la escuela es saludable. Cereal con leche, una fruta, y jugo de naranja son un buen desayuno.

¿Comes también entre las comidas? Una **merienda** saludable podría ser queso y galletas. Podrías comer hortalizas **crudas** como zanahorias y apio (céleri). Podría ser **yogurt**, maní (cacahuete) y uvas. Hay muchos alimentos saludables. Pídeles a tus padres y maestros que te enseñen más tipos de estos alimentos.

[Ilustración]
 “Los “chips”, las papas fritas y las comidas “al instante”, contienen mucha sal. Los resfríos y las enfermedades.”

Siempre debes lavarte las manos antes de comer. Los **gérmenes** que tienes en las manos pueden causarte enfermedades. Si pescas un resfriado, es posible que te resulte más difícil oír. Podría sonar extraña tu forma de hablar.

Los ojos

Tus ojos son muy importantes. Los ojos siempre te están ayudando.

Consejos para los ojos

- Necesitas **suficiente** luz para ver. Asegúrate de que tengas luz para leer y hacer tus tareas. También es necesaria la luz para poder usar el lenguaje de señas (sign language) y leer el movimiento de los labios.
- ¿Se te cansan los ojos? Esto es **normal**. Todo el día estás mirando a la gente que se está comunicando con lenguaje de señas, o estás mirándole los labios. Cuando sientas

cansancio en los ojos, trata de **descansar** la vista. ¿Y cómo? Cierra los ojos por un breve rato. Aleja la vista de lo que estás haciendo.

- Duerme lo suficiente en la noche cuando hay escuela el día siguiente.
- Lleva puestos anteojos de sol cuando estés afuera. Los lentes de sol te protegen los ojos. Los **rayos** del sol les pueden hacer daño.
- Visita al doctor de los ojos. Pide que te hagan un **chequeo** de la vista. Tal vez necesites anteojos o **lentes de contacto** para poder ver mejor.
- Ponte **espejuelos** de protección “goggles” cuando estés jugando deportes. Te pueden proteger los ojos cuando estás esquiando o nadando.

Los oídos

Algunos niños sordos y con dificultades en oír llevan puestos aparatos para oír. Estos aparatos pueden ayudarte a oír mejor. ¿Tú usas estos aparatos? Si llevas puestos aparatos para oír, necesitas protegerte el sentido del oído. Los sonidos muy fuertes pueden causar pérdida del sentido del oído. Estos sonidos pueden ser tanto música como fuegos artificiales. Los sonidos fuertes pueden resultar de aparatos que cortan el césped, de motocicletas, o de otras máquinas.

Consejo para el oído

Cuando hay sonidos fuertes, reduce el volumen de tus aparatos para el oído. ¡O apágalos!

El buen cuidado de los aparatos para oír

Tal vez utilices un sistema FM. Tal vez utilices aparatos para el oído. Quizás tengas un implante coclear. Tienes que cuidar bien estos **aparatos** para que funcionen bien.

- saludables:** que son buenos para ti
- merienda:** alimentos que se comen entre las comidas
- crudas:** sin cocinar
- yogurt:** un tipo de alimento que proviene de la leche; se come con cuchara
- gérmenes:** viven, son muy chiquitos, y te pueden enfermar; una persona le puede pasar gérmenes a otra al toser, estornudar, o al tocar.
- suficiente:** la cantidad que se necesita
- normal:** algo que le pasa a la mayoría de la gente, lo común y corriente
- descansar:** relajarse, dejar de hacer algo por un rato
- rayos:** líneas de luz, por lo general vienen del sol
- chequeo:** un examen, un estudio, una prueba
- lentes de contacto:** lentes muy pequeños para corregir la vista, y que se ponen directamente sobre el globo del ojo
- espejuelos:** anteojos de protección, que se ponen muy cerca de la cara
- aparatos:** objetos que hacen cierto trabajo

Página 4

Para mantenernos saludables

Consejos para el uso de aparatos para el oído

- Cada noche, sácales las baterías a tus aparatos para el oído o al procesador del implante.
- Lleva contigo baterías adicionales para tus aparatos para el oído o para el procesador del implante.
- Cada día, usa un pañuelo de papel o de tela para limpiar los moldes que se ponen en el oído.
- Cuando los moldes del oído se ponen viejos o ya no te caben, consigue nuevos.
- Conviene mantener lejos del agua tus aparatos para el oído o tu procesador del implante. ¡Con el agua se podrían **dañar**!
- Pon en un sitio seguro tus aparatos para el oído o el procesador del implante. Las mascotas podrían ponerse a masticar los aparatos para el oído. Es posible que se coman los moldes que van en el oído.
- Seca bien tus aparatos para el oído. Es posible que se les meta el **sudor**. Pídeles a tus padres que te ayuden con esto. Hay **aparatos** especiales que podrían ayudar.

[Ilustración]

“Yo uso **Super Seals** sobre mis aparatos para el oído cuando estoy afuera y está lloviendo. Así el agua no se mete en los aparatos.”

Deportes

Tal vez juegas deportes. El fútbol soccer, el básquetbol y la natación son distintos tipos de deportes. Los niños sordos o que tienen dificultades en oír pueden jugar cualquier deporte. Te podría resultar difícil entender a tu **entrenador** o entrenadora, o a tus **compañeros de equipo**. Tal vez necesitas ayuda.

Consejos en los deportes

- Lee libros acerca de deportes. Apréndete las reglas del juego. Apréndete las palabras que se usan.
- Mira deportes por televisión. Asegúrate de que tu televisor tenga **subtítulos (“closed captions”)**.
- Pide **información**.
- Diles a tu **entrenador** y a los demás jóvenes en tu equipo que tú eres una persona sorda o con dificultades en oír.
- Enséñales algo del lenguaje de señas a los **entrenadores** y a tus **compañeros de equipo**.
- Pon atención antes de hacer nuevos movimientos o **ejercicios**.
- Consíguete un **“amigo o amiga especial”**. Es alguien que te pueda ayudar.
- Usa cascos protectores que sean un poquito más grandes, para que tus aparatos de oír no se pongan a hacer sonidos. Usa **almohadillas** para que te queden mejor ajustados. Pídele a tu mamá o tu papá que haga esto.

dañar: estropear, romper

- sudor:** líquido parecido al agua, que nos sale de la piel cuando nos calentamos
- aparatos:** objetos que hacen cierto trabajo
- Super Seals:** caben sobre los aparatos para el oído, y vienen en distintos colores
- entrenador:** persona que entrena o que les enseña deportes u otras cosas a las personas
- compañeros de equipo:** las personas que forman el equipo
- subtítulos “closed captions”:** las palabras que la gente dice por televisión o en las películas; se leen en la pantalla
- información:** datos, noticias; cosas que la gente sabe
- ejercicios:** hacer algo una y otra vez, generalmente como práctica
- amigo especial:** alguien que te puede ayudar
- almohadillas:** se usan para que algo te quede mejor ajustado

Página 5

Prestar atención

Los sonidos pueden **advertirles** a las personas de que existe algún peligro. Los camiones de bomberos y las **sirenas** de los carros de policía hacen sonidos fuertes. Las bocinas de los trenes y las campanas de las bicicletas sirven para avisarle a la gente que se salga del camino. Los perros ladran para que otros se mantengan lejos. Es posible que los jóvenes sordos o con dificultades en oír no siempre puedan oír los sonidos que sirven de advertencia. Siempre tienes que poner atención. Las personas, los animales y los carros pueden a veces causarte daño. Usa los ojos para mirar a tu alrededor. Huele el aire. Toca las cosas. Si pones atención, PUEDES mantener tu seguridad.

Consejos para prestar atención

- Ponte el pelo fuera de los ojos. Cuando uses sombrero, no permitas que te tape los ojos. Tienes que poder ver bien.
- Mira hacia adelante y hacia atrás. Mira a los lados y también hacia arriba.
- Recuerda siempre parar antes de cruzar la calle. Siempre debes parar antes de cruzar un camino de entrada. Es posible que algún carro, camión o bicicleta no te pueda ver.
- Cruza la calle únicamente donde exista un **cruce de peatones**.
- Un olor extraño como de gas o de humo podría significar peligro.
- ¿Sientes algo? ¡Ten cuidado! Es posible que esté cerca de ti un carro, una persona o un animal.
- Usa **sentido común**. Tener sentido común significa que sabes que algo es LO CORRECTO.

[Ilustración]

“Yo uso **sentido común**. ¡Regresa a casa antes de que oscurezca! Eso es lo más seguro. La gente te puede ayudar cuando les dices que eres una persona sorda o con dificultades en oír.”

Estar solo

Es posible que a veces estés en casa tú **solo**. A veces podrías estar caminando tú solo. Podrías estar en tu bicicleta tú solo. ¿Cómo puedes tener seguridad cuando estás tú solo?

Consejos para cuando estés solo

- Nunca contestes la puerta cuando estés solo.
- Mantén trancadas las puertas y ventanas.
- Debes saber dónde están tus padres. Asegúrate de tener los números de teléfono de donde ellos trabajan. También conviene tener los números de teléfono celular y de biper de tus padres.
- Practica el uso del 9-1-1. Practica cómo usar un **TTY**, o un **teléfono de voz**.
- No uses el horno, la estufa, ni el microondas sin primero tener el permiso de tu mamá o de tu papá. Nunca uses fósforos.

A la hora de comer

Puede resultar difícil la hora de comer. Tal vez no sepas lo que la gente está diciendo. Es posible que las personas tengan comida en la boca. Tal vez no miren hacia ti cuando estén hablando. Tal vez tus hermanos y hermanas no utilicen el lenguaje de señas para comunicarse contigo. A veces la gente habla demasiado rápido. A veces la gente mueve la boca de una manera extraña. A veces a tus familiares se les olvida que tú eres una persona sorda o con dificultades en oír. ¿Qué se puede hacer? Pídeles a las otras personas que te ayuden a entender lo que se está diciendo. Pídeselos de una manera cortés.

Consejos a la hora de comer

- Consíguete un ayudante en la familia. Esta persona te puede ayudar a entender lo que la gente está diciendo. Esta persona podría ser tu mamá, tu papá, tu hermana, hermano, abuela o abuelo.
- Tu ayudante en la familia puede comunicarse contigo con lenguaje de señas o **repetir** lo que la gente dice. Esta persona puede señalar con el dedo a la persona que está hablando.
- Pide que las personas se turnen al comunicarse con señas o al hablar. Les puedes **recordar** que hablen uno por uno.

“Dicen los niños”

“En mi familia hay muchas personas sordas o con dificultades en oír. Nunca me siento como persona **aislada**.”

“Mi familia habla mucho. Siempre estoy sentada yo sola sin hacer nada.”

advertirles: informarles de que hay peligro

sirenas: cosas en un carro de policía, ambulancia o camión de bomberos, que hacen un ruido muy fuerte en una emergencia

cruce de peatones: el espacio donde la gente camina entre dos líneas blancas sólidas para cruzar un camino

sentido común: hacer lo que es correcto; pensar claramente

solo: sin ninguna otra persona

TTY: un teléfono para personas sordas; para usarlo uno escribe palabras a máquina

teléfono de voz: al usar este teléfono la gente habla y escucha

repetir: decir o hacer algo una y otra vez

recordar: ayudar a que alguien se acuerde

aislada: no incluida

Página 6

Prestar atención

Tus ruedas

¿Montas en bicicleta o patineta? ¿Usas monopatín, tabla de patinar, o patines rollerblade? PUEDES mantener la seguridad al viajar en **tus ruedas**.

Consejos sobre ruedas

- Debes siempre llevar puesto un casco de seguridad. Tendrás protegida la cabeza. ¡La cabeza es la parte más importante de tu cuerpo!
- Usa almohadillas en los brazos y piernas.
- Vigila para ver si hay piedras o alguna otra cosa que te pueda hacer caer.
- Viaja en **una sola fila** cuando estés con amigos.
- Viaja por caminos o carriles para bicicletas. Si no hay carril para bicicletas, viaja en el lado seguro del camino. Viaja **en la misma dirección** en que van los carros. Viaja en el mismo sentido.
- Recuerda detenerte antes de usar lenguaje de señas o de hablar.
- Haz sonar la campanilla de tu bicicleta cuando estés adelantándote a otras personas. Con la campanilla los demás sabrán que los estás pasando. Es posible que algunos no escuchen este sonido. ¡Tal vez sean sordos o tengan dificultades en oír!

“Dicen los niños”

“Una vez llegué demasiado lejos en mi bicicleta. Me asusté porque pensé que me había perdido.”

“Estaba andando en mi bicicleta y no ví una piedra que había en el camino. Me caí de la bicicleta. Se me quebró la pierna. Fui al hospital con mis padres. Un doctor me puso un **yeso** en la pierna. Pasé un poco de susto.”

Mi accidente de bicicleta

por Lisa A. Goldstein

Lisa es sorda. Ella usa dos aparatos para oír. Tiene 27 años.

Tengo suerte. Tuve un accidente de bicicleta. Me pegó un camión y todavía sigo viviendo. Yo no llevaba puesto un casco de seguridad. Me podía haber lastimado la cabeza. En California, ¡la ley dice que los niños y jóvenes tienen que usar un casco de seguridad!

Soy sorda. Las personas sordas o con dificultades en oír tienen que tener cuidado al viajar en bicicleta. No podemos oír cuando vienen carros. No podemos oír cuando los carros tocan **la bocina**. Es posible que la gente no sepa que somos sordos o que tenemos dificultades en oír.

Yo estaba cruzando la calle en mi bicicleta. Mientras yo iba cruzando, vino un camión por la calle, y no se detuvo.

Cuando me pegó, me caí de la bicicleta. Se me cayeron los aparatos para oír. Cuando se acercaron unas personas a ayudarme, les dije que soy sorda. Una persona tenía pelo largo. El pelo le tapaba la boca. Le dije que yo no podía verle los labios. Entonces ella se arrimó el pelo para que yo pudiera mirar.

El accidente pasó cerca de mi casa. Les dije a todos dónde vivía yo. Repetí mi nombre y dirección, una y otra vez. La gente tardó mucho en entenderme. Conviene que lleves escrito en un papel tu nombre y tu dirección. ¡Ten ese papel siempre contigo!

En el hospital, los doctores sacaron **rayos-X**. Querían averiguar qué partes me había lastimado. Se me quebró la pierna. También se me lastimó el hombro. Mi cuerpo tenía cortaduras por todas partes. Me hicieron una operación para arreglarme la pierna. Me metieron un metal especial en el hueso para ayudarlo a que se curara. Tuve que estar en silla de ruedas porque durante mucho tiempo no podía caminar.

Pasé varios días en el hospital. Pedí que me pusieran un televisor con **subtítulos “closed captions”**. ¡Primero el hospital no pudo encontrar un televisor así! Si algún día estás en el hospital, pide que te asignen alguien con quien puedas comunicarte por lenguaje de señas, o que te pueda ayudar a hablar con los médicos y enfermeras.

Necesitaré mucho tiempo para recuperarme, pero quedaré bien. Aprendí mucho de esto. Tenemos que estar seguros de cruzar la calle únicamente cuando las **luces del tráfico** nos permitan hacerlo. ¡Y hay que mirar a ambos lados antes de cruzar la calle!

tus ruedas: objetos que usas con ruedas, tales como bicicletas, patinetas, patines o “rollerblades”

una sola fila: personas o cosas situadas una detrás de la otra; todas forman una línea **en la misma dirección:** dirigidos o yendo en un mismo sentido

la bocina: un sonido fuerte hecho por un carro, camión, o algún otro vehículo

rayos-X: imágenes de tus huesos, dientes, y otras partes dentro de tu cuerpo

yeso: un yeso mantiene en su debido lugar un hueso roto hasta que se mejora

subtítulos “closed captions”: palabras que se ven escritas por televisión o en las películas, que muestran lo que la gente está diciendo

luces del tráfico: una luz que les indica a los carros, a los camiones y a las personas cuándo deben detenerse y cuándo seguir en movimiento

Página 7

Prestar atención

¿Conoces estas señales en la vía?

Las señales en la vía te ayudan a mantener seguridad cuando caminas o cuando andas en tu bicicleta.

Mira las ilustraciones. Indican señales que podrías ver en las calles y vías. Colorea las señales en las que falta el color. Pinta cada señal del mismo color que el dibujo original.

Cruce de ferrocarril

Cruce de peatones

Escuela

Semáforo Parar

Computadoras

¿Usas computadoras? ¿Usas una computadora en la escuela? ¿Tienes una en casa? ¿Usas la **Internet**? La Internet son millones de computadoras **conectadas** entre sí. Te permite encontrar nueva información y conocer a nuevas personas.

A veces la Internet puede ser **peligrosa**. Parte de la información en la Internet es correcta. Parte de la información es incorrecta. Podría ocurrir que veas ciertas imágenes o que leas ciertas palabras en la Internet que no sean para niños. Quizás llegues a conocer a una persona que escribe cosas malas. ¡Tú PUEDES mantener tu seguridad en la Internet!

Consejos con la Internet

- Diles a tus padres cuando estés usando la Internet.
- Si alguien te pregunta tu nombre en la Internet, ¡no sigas! Cuéntaselo a tus padres.
- No escribas tu nombre, dirección o número de teléfono en la Internet.
- Cuéntales a tus padres cuando te sientas mal por algo que hayas leído o visto.
- Cuando llegues a un lugar donde te pidan que compres algo, ¡no sigas! Infórmales a tus padres.

[caricatura con un sobre en la mano]

“Yo no quiero que mi nombre lo sepa gente desconocida. Solamente pongo mi nombre en cosas donde la gente no pueda verlo.”

Calles y tiendas

Es posible que no siempre veas o sepas cuando hay peligro. Tal vez alguien trate de decirte algo. Siempre debes poner atención. Pon atención en las tiendas. Pon atención al caminar. Pon atención cuando estés andando en tu bicicleta. Pon atención hasta cuando estés con tus padres.

Consejos en la calle y en las tiendas

- Cierra tu mochila. Se podrían caer las cosas que hay adentro. Alguien se podría llevar algo.
- Pon tu nombre en tu ropa o en tu mochila en un lugar donde la gente no lo pueda ver. Hay personas que te podrían engañar cuando ven tu nombre.
- Camina o pasea con otros jóvenes o con adultos.
- Infórmales a tus padres o maestros cuando vayas a algún sitio.
- Es preferible estar en sitios donde hay buena luz y bastante gente.
- Aprende cómo usar un **TTY** o un **teléfono de voz**. Tal vez necesites llamar a casa. Cuando no hay TTYs disponibles, pídele a un adulto conocido que te ayude. Si no puedes oír al usar un teléfono de voz, pídele ayuda a un adulto conocido.

Internet: millones de computadoras que se juntan

conectadas: unidas, en contacto

peligrosa: sin seguridad, arriesgada

TTY: un teléfono para los sordos; permite escribir palabras a máquina dirigidas a alguien
teléfono de voz: se usa para comunicarse con la gente, hablando y escuchando

Página 8

¿Quién soy?

Puedes sentirte bien acerca de ser una persona sorda o con dificultades en oír. Puedes sentirte especial. Puedes tener muchas amistades. Pero a veces resulta difícil ser una persona sorda o con dificultades en oír. Tal vez no sepas lo que la gente dice en las tiendas. Tal vez te sientas como persona **excluida** en la escuela. Tal vez sientas soledad en las fiestas. Los jóvenes sordos o con dificultades en oír podrían sentirse así de vez en cuando. ¡Tú PUEDES hacer algo acerca de esto!

Consejos para “hacer algo”

- Comunícale a la gente que tú eres una persona sorda o con dificultades en oír.
- Enséñales a tus amistades cómo es el ser una persona sorda o con dificultades en oír.
- Si hay quienes bromean contigo porque tienes puestos aparatos para oír, **explícales** para qué sirven
- Tal vez hay quienes bromean contigo cuando usas el lenguaje de señas, enséñales cómo usar estas señas.
- Tal vez hay quienes dicen que como no puedes oír, o hablar, entonces no eres inteligente; ¡eso NO ES verdad!
- Pide que te hagan el favor de **repetir** algo cuando no entiendas a alguien.
- Consigue toda la información antes de hacer algo. ¿Tu clase va a ir de excursión? Averigua a dónde van a ir. ¿Tu escuela está planeando una **reunión**? Consigue más información sobre esto.
- ¡Piensa antes de hacer algo! Pide ayuda de tus amistades. Pide ayuda de maestros. Siéntate en la primera fila. Usa una linterna en la oscuridad. Usa computadoras. Usa un **TTY**. Usa **subtítulos “closed captions”** en la televisión.

¿Cómo te describes?

Las personas sordas o con dificultades en oír pueden ser jóvenes o viejas. Pueden ser altas o bajas, grandes o pequeñas. Pueden vivir en pequeños pueblos o en grandes ciudades. Pueden ser blancas, negras o de color café. ¡Tú puedes ser la persona sorda o con dificultades en oír!

Las personas que son sordas o que tienen dificultades en oír usan distintas palabras para describirse a sí mismas. Hay quienes se describen como sordas. Otras dicen ser Sordas. Hay personas que dicen tener dificultades en oír. Hay quienes dicen tener impedimentos auditivos. Puedes describirte con las palabras que quieras. ¿Con qué palabras **te describes**?

Las personas sordas o con dificultades en oír **se comunican** de distintas maneras. Hay quienes usan la voz y **leen labios**. Hay quienes usan las manos y usan lenguaje de señas.

Hay quienes usan aparatos para oír y sistemas FM. Hay quienes tienen **implantes cocleares**. Todas éstas son buenas formas de comunicarse.

Dibuja aquí tu retrato. ¿Cómo te describes? ¿Cómo te comunicas?

[espacio para dibujar]

[caricatura de tres personas]

“Yo soy sordo.” “Yo tengo dificultad en escuchar.”

“Yo soy Sorda.”

“Dicen los niños”

“Es divertido ser persona sorda. No oigo ruidos en la noche. Duermo muy fácil. Una vez dormí hasta las 12:00 del día siguiente.”

“No me gusta no poder oír, así que duermo con mi implante.”

“Hay personas que piensan que la gente que no puede oír es tonta.”

“Estoy feliz tal y como soy. Tengo la suerte de participar en el mundo de quienes oyen y en el mundo de los Sordos.”

“Me gusta como soy.”

excluida: no incluida

explicar: decir cómo hacer algo, aclarar

repetir: decir algo una y otra vez

reunión: cuando la gente se junta para encontrarse o para un evento especial

TTY: un teléfono para personas sordas; para usarlo uno escribe palabras a máquina

subtítulos “closed captions”: las palabras que la gente está diciendo

descripción: las palabras que usas para explicar quién eres

comunicarse: dar o recibir información mediante señas, al hablar, escribir o leer

leer labios: mirarle los labios a una persona para saber lo que está diciendo

implantes cocleares: aparatos que ayudan a la gente a oír. Se ponen adentro del oído con una operación.

Página 9

Quién soy?

Las amistades

Cuando tenemos una amistad con alguien, esa persona nos hace sentirnos bien. Una persona es alguien con quien nos podemos divertir. Un amigo es alguien a quien ayudamos, y que también nos ayuda.

Cuando una persona es sorda o tiene dificultades en oír, a veces le resulta difícil formar amistades. Tal vez otros jóvenes piensen que uno no puede hacer las mismas cosas que ellos. Tú tienes que explicarles que SÍ PUEDES.

Consejos para amistades

- Consigue algo que puedan compartir tú y uno de tus amigos. ¿Ustedes hacen las mismas cosas? ¿Les gusta visitar los mismos lugares?
- Pon atención cuando uno de tus amigos te habla o se comunica contigo con señas.
- Pídeles también a tus amigos que también te pongan atención a ti.
- Trata bien y con cortesía a tus amistades.
- Enséñales a tus amigos cómo **comunicarse** contigo. Enséñales señas. Diles que te **den la cara**.
- Pide a tus amistades que mantengan las luces prendidas durante las visitas en que un grupo de amigos están invitados a dormir en casa de uno de ellos. Necesitas verles los labios o los movimientos de las manos.
- A veces a tus amigos se les olvida que tú eres una persona sorda o con dificultades en oír. ¡**Recuérdales** una y otra vez lo que necesitas!

“Dicen los niños”

“Tengo amigos que entienden, y que son muy bondadosos y atentos.”

“No tengo amistad con nadie.”

“Mis amigos me ayudaron a buscar algo que se me había perdido. Les pedí que me ayudaran porque les dije que era algo importante.”

EXAMEN

Prueba de la amistad

¿Tienes buenos amigos?

Marca con un círculo, “sí” o “no”.

1. Mis amigos me ayudan.
Sí No
2. Mis amigos me preguntan acerca de mis sentimientos.
Sí No
3. Mis amigos voltean la cara hacia mí cuando me hablan.
Sí No
4. Mis amigos me tratan con cariño.
Sí No
5. Mis amigos saben que soy una persona sorda o con dificultades en oír.
Sí No
6. Mis amigos **repiten** cosas cuando no entiendo.
Sí No
7. Mis amigos me incluyen en lo que hacen.
Sí No

Respuestas: Si has marcado cinco respuestas con “sí”, ¿tienes buenos amigos! Si has marcado cinco respuestas con “no”, tienes que conseguir mejores amigos. Piensa qué podrías hacer.

comunicarse: dar o recibir información mediante señas, al hablar, escribir o leer

darte la cara: alguien voltea la cara para estar directamente frente a ti

recordarles: ayudarles a que se acuerden

repetir: decir una y otra vez

Página 10

Quién soy?

Sentimientos

Haz dibujos que muestren estos sentimientos: felicidad, soledad, miedo, emoción, cansancio, preocupación, incomodidad. ¿Te has sentido así alguna vez? Esta tabla ya tiene los primeros dos dibujos.

Cómo me veo	Sentimiento	¿Te sientes así?	¿Dónde?
	Enojado/a	Sí	En el campo de juego
☹	Triste	Sí	Al caminar yo solo/a
☺	Feliz		
	Solitario/a		
	Asustado/a		
	Emocionado/a		
	Cansado/a		

¿Tienes otros sentimientos? Anótalos. Dibuja cómo tienes la cara cuando te sientes así.

“Dicen los niños”

“Me preocupé cuando se me perdió en el césped mi aparato para el oído. Me preocupaba que mi mamá se iba a enojar.”

“No me gusta jugar con el agua en el sitio donde me cuidan. Me tengo que quitar mi implante. Eso me hace sentir como una persona **excluida**.”

“Me siento feliz cuando recibo buenas calificaciones.”

A veces al ser una persona sorda o con dificultades en oír uno se siente diferente. Podrías sentir que estás solo, o triste. Es **normal** sentirse así. Hay cosas que puedes hacer al sentirte diferente. Puedes hablar con tus padres o maestros. Puedes hablar con tus amistades. Puedes enseñarles a otros niños cómo es el ser una persona sorda o con dificultades en oír.

excluida: no incluida

normal: algo que le pasa a la mayoría de las personas, lo común y corriente

Página 11

Quién soy?

Al enojarse

A veces podrías enojarte. A veces se enojan otras personas que conoces. Todos se enojan. Pero a veces la gente queda enojada por largo tiempo. Cuando esto sucede, alguien podría resultar lastimado.

Ten cuidado cuando la gente...

- sigue enojada
- dice malas cosas
- hace malas cosas
- le hace daño a algo
- anda con armas o cuchillos
- tiene ganas de pelear

“Dicen los niños”

“Me enojo mucho cuando mis padres me castigan por nada. Entonces cierro la puerta de un golpe. Me pongo a llorar o a **sollozar**. Tiro o golpeo mi cepillo plástico de pelo contra mi cama de madera.”

“Me enoja cuando mi hermano me pega. Le grito. Él sigue pegándose. Se lo cuento a mi mamá. Ella le da una nalgada. Después de eso me siento mejor. A veces me voy a mi cuarto cuando estoy muy enojado.”

Consejos al estar enojado/a

- Si siempre andas enojado/a, pídeles ayuda a tus padres o a tus maestros.
- Cuando alguien te enoja, vete caminando y aléjate de esa persona. Vete a un sitio seguro.
- No imites a la gente enojada que ves por televisión. No copies las cosas que ves, tales como pistolas o **pandillas**.

Bueno o malo

¿Sabes cuando algo es lo correcto? ¿Sabes cuando algo es malo? Haz esta prueba para ver si sabes la diferencia.

Marca un círculo alrededor de la palabra “bueno” o “malo”.

1. Decir la verdad.
Bueno Malo
2. Quedarme con cosas que no son mías.
Bueno Malo
3. Hacer el mejor trabajo posible.
Bueno Malo

4. Pedir ayuda si la necesito.
Bueno Malo
5. Ocultar algo para que mis padres no lo sepan.
Bueno Malo
6. Hacerle daño a la gente.
Bueno Malo

(Respuestas: 1 – bueno; 2 – malo; 3 – bueno; 4 – bueno; 5 – malo; 6 – malo)

[Foto de un muchacho enojado]

Tus padres y maestros te pueden enseñar la diferencia entre el bien y el mal. Cuando haces algo bueno, la gente está feliz. Te sientes bien. Es bueno decir la verdad. Es bueno decir cosas buenas. Cuando haces algo malo, alguien podría lastimarse o sentirse triste. Es malo pegarle a alguien cuando te sientes enojado. Es malo decirle “estúpido” a alguien.

A veces no sabemos si algo es bueno o malo. Se les puede preguntar a adultos de **confianza**. Ellos nos pueden ayudar a saber.

sollozar: llorar fuerte

pandillas: grupos de personas que estando juntas hacen malas cosas

tener confianza: creer en

Página 12

Al tocar

A veces otra gente te toca. Tus amistades, maestros y padres tal vez te toquen el brazo. Quieren que les pongas atención para que te puedan comunicar algo por señas, o decirte algo. Es posible que los doctores te toquen los oídos. Ellos te ajustan aparatos para oír, y moldes para el oído. Tal vez te toquen el cuerpo si te has enfermado.

Hay veces en que ESTÁ BIEN que te toquen.

Hay veces en que NO ESTÁ BIEN que te toquen.

Algunas maneras en que ESTÁ BIEN que te toquen:

- Al recibir un abrazo tu papá o tu mamá
- Al recibir de tu tía favorita un beso en la frente
- Cuando alguien te da una **palmadita** en la espalda para que pongas atención
- Cuando te agarras de la mano de tu papá al cruzar la calle
- Al saludar a alguien con un apretón de manos

¿Cuándo NO ESTÁ BIEN que te toquen?

- Cuando te tocan en **partes privadas** de tu cuerpo. Las partes privadas son partes de tu cuerpo que están cubiertas por ropa interior. Las partes de arriba y de abajo de tu cuerpo son privadas. Tu boca es también una parte privada.
- Si te duele cuando te tocan
- Cuando sientes algo raro o extraño
- Cuando alguien te toca y te pide que eso quede en secreto
- Cuando alguien sigue tocándote y no deja de hacerlo

Qué hacer cuando NO ESTÁ BIEN que te toquen

- Dile a la persona que NO SIGA.
- Usa tu voz si puedes. Grita “NO”.
- Di que “NO” con lenguaje de señas
- Aléjate rápido.
- Consigue ayuda de un adulto de **confianza**.

Hay maneras en que NO ESTÁ BIEN que te toquen personas que conoces, tales como maestros, vecinos, o alguien que te esté cuidando. A veces esto podría pasar con desconocidos.

A veces hasta alguien de tu propia familia quizás te toca de una manera que NO ESTÁ BIEN.

¿Qué es un desconocido?

Los desconocidos son personas a quienes no conoces. También podrían ser personas que conoces, pero no muy bien.

¿Qué debes hacer si te tocan de una manera que te causa **confusión**?

- Aléjate rápido.
- Di que “NO” con lenguaje de señas, o grítalo.
- Di que “NO” con tu cuerpo. **Patea con pasos pesados**. Pon cara de persona enojada. Haz un **puño** con la mano.
- Haz un ruido fuerte. Sopla un silbato.
- Cuéntaselo a un adulto de confianza.
- Cuéntaselo a un adulto tantas veces como sea necesario hasta que te crean.

Cuándo decir que ¡NO!

Di que “¡NO!”:

- Si te tocan de alguna manera que te hace sentir mal, rara o extraña.
- A drogas y pastillas que te ofrecen personas que no son ni tus padres ni tu doctor.
- A los **cigarrillos**.
- Al **alcohol**.
- A las personas que te engañan.
- A las personas que te hacen daño.

dar una palmadita: tocar suavemente

tener confianza: creer en

confusión: difícil saber qué hacer, no está en claro
patear con pasos pesados: golpear el piso con los pies, con fuerza
puño: la mano bien cerrada
cigarrillos: se ponen entre los labios y se fuman
alcohol: cerveza, vino y licores tales como vodka, ginebra o whisky

Página 13

Aparatos de ayuda

[Dibujo de diferentes partes de una casa que contiene aparatos de ayuda]

Busca los aparatos de ayuda en este dibujo. Píntalos del color correcto.

Hay muchos tipos de **aparatos** de ayuda para personas sordas o con dificultades en oír. Estos aparatos te pueden ayudar a mantener la seguridad, o ayudarte a hacer ciertas cosas. Te pueden ayudar a saber cuando **suena** el teléfono o el timbre de la puerta. Te pueden informar en caso de incendio. Te pueden notificar cuando está prendida la **sirena** de la policía. ¡Te pueden despertar!

Algunos aparatos de ayuda te sirven para **comunicación**. Te permiten enviar y recibir **mensajes** de otras personas. Los TTYs, los bípens y las computadoras te pueden ayudar a comunicarte.

¿Cómo funcionan los aparatos de ayuda? Algunos tienen luces que se prenden y se apagan. Algunos se ponen a **vibrar**. Otros te permiten leer palabras.

1. Hay **detectores de humo** que tienen luces que se prenden y se apagan cuando hay humo o fuego en un incendio. **Píntame de verde.**
2. Hay aparatos en los que se prenden y se apagan luces cuando alguien toca el timbre de la puerta. **Píntame de rojo.**
3. Hay alarmas en las que se prenden y se apagan luces cuando se ha metido un intruso. **Píntame de azul.**
4. Los teléfonos y **TTYs** tienen luces que se prenden y se apagan para comunicarte que hay una llamada telefónica. **Píntame de amarillo.**
5. Los relojes despertadores tienen alarma que te despierta al sacudirte la cama o con luces que se prenden y se apagan. **Píntame de anaranjado.**
6. Los **subtítulos “closed captions”** en tu televisor te ayudan a entender **conversaciones**. **Píntame de morado.**
7. Los **bípens** te permiten enviar **mensajes** a otras personas, y recibir mensajes que otras personas te envían. **Píntame de color café o marrón.**
8. Las computadoras te permiten escribir mensajes para enviárselos a otras personas, y leer los mensajes que otras personas te escriben. **Píntame de gris.**

“Dicen los niños”

“Yo uso un sistema FM en mi escuela”

“Mi mamá me despierta. Yo no uso un reloj con alarma de vibración.”
“Tengo una luz que me avisa cuando suena el teléfono o el timbre de la puerta.”
“Yo uso un TTY con una luz que se prende y se apaga.”
“Yo no tengo un TTY. No tengo nada que me sirva de ayuda en casa.”

aparatos: objetos que hacen cierto trabajo

suena: produce un sonido alto; los teléfonos y los timbres suenan

sirena: en el carro de policía, ambulancia o camión de bomberas, la sirena produce un ruido muy fuerte cuando hay una emergencia

comunicación: dar o recibir información mediante señas, al hablar, escribir o leer

mensajes: palabras que se envían a otras personas

vibrar: sacudirse rápidamente de un lado a otro

detectores de humo: aparatos que avisan cuando hay humo

intruso: una persona que no pertenece o que no debería estar ahí

TTYs: teléfonos para las personas sordas

subtítulos “closed captions”: palabras que la gente dice y que se escriben a máquina

conversaciones: lo que las personas dicen cuando usan sus voces o señas

bípens: pequeños aparatos que permiten que la gente envíe mensajes de palabras o de números

Página 14

Aparatos de ayuda

Aquí vemos algunas historias de niños como tú, y cómo ellos usan distintos aparatos de ayuda.

El primer TTY de Jessica

1. Jessica quiere hablar por teléfono con sus amistades. Ella quiere tener un TTY.
2. La Sra. Osuna, maestra de Jessica, le dice: “Si vives en California puedes recibir un TTY gratis, del California Telephone Access Program. Llama al 1-800-806-1191 por un teléfono de voz, o al 1-800-806-4474 por un TTY.”
3. “Lo único que hay que hacer es llenar un papel, y pedirle a tu doctor que ponga su nombre allí.”
4. “Hola, **GA**”, escribe a máquina la Sra. Osuna
“¡Hola, Sra. Osuna!” Soy Jessica. Ya conseguimos el TTY!”

Palabras que se usan en el TTY

GA	“go ahead”
GA to SK	preparándose para colgar
Q	haciendo una pregunta (?)
SKSK	colgando
XXX	tachando un error

Diferentes tipos de teléfonos y aparatos TTY

¿Puedes usar un **teléfono de voz**? Puedes conseguir un aparato para que el sonido sea más fuerte.

Muchas personas sordas o con dificultades en oír no pueden oír por teléfono. Estas personas usan aparatos **TTY** en vez de teléfonos de voz. Un TTY es un tipo de teléfono. Con este aparato puedes escribir a máquina palabras y mandárselas a alguien. La persona con quien estás hablando también escribe a máquina su mensaje y te lo envía. Puedes leer las palabras en tu pantalla.

Una llamada a Abuelita: Cómo usar el Sistema de Retransmisión de California

1. Jessica quería llamar a su abuelita. Su abuelita no tenía aparato TTY. La maestra de Jessica, la Sra. Osuna, le dio buenas noticias.
 2. “Para eso está el Sistema de Retransmisión de California. Les ayuda a las personas que tienen TTY a hablar con personas que no lo tienen.”
 3. “Tú llamas un número especial de teléfono. La operadora o el operador contesta el teléfono. Tú escribes a máquina lo que quieres decir.”
 4. “El operador escribe a máquina lo que abuelita dice. Él le dice a tu abuelita lo que tú has escrito a máquina.”
- “Tu abuelita contesta con su propia voz.” “¡Tú lo lees en tu TTY!”

GA: “go ahead”, adelante, comience a escribir. Se usa con aparatos TTY **teléfono de voz**: con este teléfono se habla y se escucha

aparatos TTY: parecen como pequeñas computadoras. Permiten que las personas sordas o con dificultades en oír escriban a máquina mensajes que se envían por teléfono.

Página 15

Aparatos de ayuda

Al usar el 9-1-1

- Conviene que sepas los números de teléfono de tus padres en el trabajo.
- Conviene que sepas los números de teléfono celular y de biper de tus padres.
- Escribe a máquina o dile a la operadora que tú eres una persona sorda o con dificultades en oír. Habla despacio si usas tu voz.
- Da tu dirección. (Es posible que tu dirección no aparezcan en la pantalla de la operadora.)
- Quédate en el teléfono. No cuelgues. Es posible que la operadora te haga algunas preguntas.
- A veces el 9-1-1 no contesta. Si esto sucede, consigue ayuda de la casa de una amistad o de un vecino.
- ¡Llama al 9-1-1 únicamente cuando hay una **emergencia**! Una emergencia es cuando hay un incendio o un **accidente**. Podría ser un accidente cuando alguien se pone muy enfermo o se ha lastimado gravemente.

El vecino de Katie tiene un ataque al corazón – Se usa el 9-1-1

1. Un día Katie vio que su vecino se caía. ¡Una **emergencia**! Ella marcó el 9-1-1 en su aparato TTY.

2. Katie oprimió la **barra espaciadora** en el aparato TTY. De esta manera el operador sabría que se trataba de una llamada TTY.
3. El operador podía leer la dirección de Katie.
“Soy sorda. El señor que vive en la casa de al lado parece enfermo.”
4. “La ambulancia va en camino” escribió a máquina el operador. “No cuelgues. Tenemos que hacerte algunas preguntas.”

“Dicen los niños”

“Yo llamé una vez al 9-1-1 por un teléfono de voz. No era una **emergencia**. Lo hice por broma. Llegó un policía. Me dijo que había sido una cosa muy mala hacer esto. Me dijo que llamara al 9-1-1 SOLAMENTE en caso de emergencia.”

“Mi hermano se cayó y bajó rodando por las escaleras de nuestra casa y se hizo daño en la pierna. Yo llamé al 9-1-1. Hablé con el operador usando mi propia voz. Yo no podía oír al operador. La ambulancia llegó en pocos minutos.”

“He usado al 9-1-1. Mi mamá no podía respirar. Yo no podía oír por teléfono. Después de que marqué el 9-1-1 le di el teléfono a mi mamá.”

emergencia: algo que pasa de repente y que necesita atención inmediata

barra espaciadora: la parte o tecla en una computadora o teclado de TTY que sirve para poner un espacio entre palabras

accidente: cuando pasa algo inesperado que podría causar daño o lastimar a alguien

Página 16

Aparatos de ayuda

Acerca del Internet

- Puedes usar el Internet para conseguir información. Es como ir a la biblioteca.
- Puedes usar el Internet para escribir mensajes de correo electrónico (e-mail). Tienes que esperar para que te contesten de vuelta.
- Puedes usar el Internet para charlar o “chatear” (“chat”). Le escribes a una persona, y ésta te envía su respuesta inmediatamente. No tienes que esperar.
- El Internet puede ser peligroso. Pídeles a tus padres permiso para usarlo.
- Pide a tus padres y maestros que te ayuden a usar el Internet.
- Dale tu dirección electrónica únicamente a gente que conozcas.

Todd usa el Internet

1. Todd usa una computadora en casa. Él usa **correo electrónico (e-mail)** para escribirle a su amiga Katie.
2. Él escribe a máquina **mensajes** que se envían entre ellos. El **Internet** le ayuda a hacerlo. Con el Internet él se **conecta** con otras computadoras.
3. “¡Hola Katie! ¿Me podrías ayudar con la tarea?”
[En la pantalla dice: ¡Hola Katie!]

“Hola Todd. Vente a mi casa después del juego de fútbol soccer. Entonces te mostraré lo que hay que hacer.”

internet: millones de computadoras conectadas por líneas telefónicas

biblioteca: un sitio donde prestan libros

correo electrónico (e-mail): notas que se envían unas a otras personas, por computadoras

chatear (chat): hablar con alguien por computadora mediante mensajes escritos entre una y otra persona

peligroso: arriesgado, sin seguridad

mensajes: palabras que se envían a la gente

se conecta: se une o se junta

Página 17

Accidentes y emergencias

Los **accidentes** pueden pasar en cualquier momento. Te podrías caer y quebrarte un hueso. Te podrías cortar. Podría haber un incendio. Podría haber un **terremoto**. PUEDES tener más seguridad si sabes lo que debes hacer.

“Dicen los niños”

“Me atacó un perro. Me mordió una y otra vez. Mi mamá me llevó al hospital. ¡Me dolía muchísimo!”

Consejos de seguridad

- Consigue ayuda de un adulto, ¡y hazlo rápido!
- No juegues con fósforos.
- No pongas los dedos cerca de **enchufes de electricidad**.
- ¡No pongas **cosas eléctricas** cerca del agua!
- No comas ni bebas nada si no sabes lo que es.
- Toma únicamente las medicinas que tus padres te dan.
- No corras con cosas en la boca.
- Siempre ten puesto tu cinturón de seguridad en el carro.
- No te pongas a **fastidiar** a mascotas si están durmiendo o comiendo.

Terremotos

Muchas veces hay terremotos en California. El suelo se mueve y se sacude cuando hay un terremoto. ¿Alguna vez has sentido uno? En su mayoría los terremotos son pequeños. Tal vez no lo sientas. Algunos pueden ser grandes. Las cosas se pueden caer. La gente se puede lastimar. PUEDES protegerte si sabes más acerca de terremotos.

¿Cómo se sienten los terremotos?

El temblor puede ser rápido. El temblor puede ser lento. Puede moverse para arriba y para abajo. Puede moverse de un lado a otro.

¿Cuánto **duran** los terremotos?
En su mayoría los terremotos sólo duran muy poco.

¿Los terremotos son causados por el clima?
No.

¿Es posible estar listo para un terremoto?
¡Sí!

Prepárate antes de un terremoto
Haz estas cosas en casa y en la escuela:

1. Baterías para el aparato de oír.

¿Usas aparatos para oír? Guarda en un sitio seguro baterías de las que usa el aparato de oír.

2. Baterías para el implante coclear.

¿Usas un implante? Acuérdate de guardar en un sitio seguro baterías de las que usa el implante.

[Ilustración]

“Agáchate, cúbrete y aguántate durante un terremoto”

[Fotografía]

Esto lo hizo un terremoto.

3. Papel y lápiz

Ten contigo un bloc de papel y un lápiz. Podrás escribirles notas a la gente durante una emergencia.

4. Planes de emergencia

Ten planes de emergencia en la escuela y en casa. Tienes que saber lo que hay que hacer.

5. Vecinos

Conviene conocer a tus vecinos. Ellos te pueden ayudar durante emergencias.

6. Linternas

¡Ten linternas portátiles en casa, en la escuela, y en tu mochila! Si se va la luz, con la linterna podrás ver. Si puedes ver, puedes **comunicarte**.

[Ilustración]

“Tengo guardada una linterna en mi mochila. Cuando está oscuro necesito ver.”

accidentes: algo que sucede pero que nadie se esperaba. Los accidentes pueden causar daños y lastimar a la gente.

terremoto: un movimiento profundo dentro de la tierra, que hace que el suelo tiemble

enchufes de electricidad: un sitio en la pared o en el suelo donde se conectan objetos eléctricos

cosas eléctricas: cosas que funcionan mediante electricidad, tales como una tostadora o un secador de pelo

fastidiar: bromear, molestar

duran: siguen pasando

agáchate, cúbrete y aguántate: agáchate al piso, cúbrete la cara, y aguántate de las patas de una mesa o silla

comunicarte: dar o recibir información mediante señas, hablando, escribiendo o leyendo

Página 18

Accidentes y emergencias

En un terremoto

- Quédate adentro. Ponte debajo de una mesa o escritorio. Asegúrate de que no sea de vidrio. ¡El vidrio puede quebrarse!
- Aléjate de ventanas. Podrían romperse!
- Tápate la cara y la cabeza con las manos. Agárrate de las patas de una mesa fuerte. ¡No te agarres de una mesa de vidrio!
- Aléjate de cosas que se puedan caer.
- Si te cae algo encima, haz un ruido. La gente sabrá dónde estás. Ponte a gritas o a dar golpes contra un pedazo de metal.
- Si estás afuera, aléjate de edificios o árboles.
- Si estás en un carro, quédate adentro.

[Ilustración]

“Ten cuidado con **muebles** altos. Se podrían caer.”

“Dicen los niños”

“Estuve en un pequeño terremoto. Las piernas me temblaron.”

“Nunca he sentido un terremoto.”

[Ilustración]

¡Ay!

“Ten cuidado con cuadros colgados de la pared. Te podrían caer encima.”

¡Incendio!

Los incendios pueden empezar con fósforos o con velas. Sólo un adulto debería usar estas cosas. Los bomberos ayudan a apagar los incendios.

Prepárate antes de un incendio

- ¿Tienes **detectores de humo** donde vives? ¡Soy muy importantes! Te dicen cuando hay humo. El humo puede venir de un incendio. Los detectores de humo hacen ruidos fuertes. Algunos tienen luces que se prenden y se apagan.
- ¿Tienes **extinguidores de incendio**? Sirven para ayudar a apagar pequeños incendios. Sólo los adultos deberían usarlos.

- ¿Tienen ustedes un **plan de la familia**? Haz uno con tus padres. Tienes que saber a dónde ir cuando hay un incendio. Tienes que saber qué hacer.

Datos sobre incendios para jóvenes sordos o con dificultades en oír

Es posible que los bomberos no sepan dónde estás durante un incendio. ¿Qué deberías hacer?

- Cuelga ropa o algo afuera de la ventana.
- Con letras grandes, escribe “deaf” (sordo) o “hard of hearing” (dificultad en oír) en un papel. Ponlo pegado a la ventana. El bombero lo podrá leer.
- Prende y apaga las luces.
- Si puedes, grita.

Qué hacer en caso de incendio

- Sal para afuera si no hay mucho humo o fuego.
- Arrástrate sobre el piso, por debajo del humo.
- **Para, tumbate sobre el piso, y ponte a rodar** si la ropa se te incendia.
- No abras la puerta si está caliente.
- ¡Jamás entres a un edificio donde hay un incendio!

[Fotografía]

[Ilustración]

“Para, tumbate y ponte a rodar durante un incendio.”

muebles: mesas, camas, sillas y sofás; cosas que la gente usa en un cuarto para sentarse o para ponerle cosas

detectores de humo: aparatos que avisan cuando hay humo

extinguidores de incendio: aparatos que usan sustancias químicas para apagar incendios

plan de la familia: un dibujo con palabras que te explica a ti y a tu familia lo que deben hacer y a dónde ir en una emergencia

para, tumbate sobre el piso, y ponte a rodar: deja de moverte, acuéstate en el piso, y entonces ponte a dar vueltas con el cuerpo, una y otra vez

Página 19

Accidentes y emergencias

[En la parte superior de la página empieza un dibujo de una casa]

Plan de la familia

Dibuja tu casa. Pon las ventanas, puertas y cuartos. Dibuja tu habitación. Muestra dónde están los muebles. Dibuja un plan de escape para salir de tu casa. Escoge un sitio de reunión.

¡Aquí hemos dibujado un **plan de escape** para mostrarte cómo se hace!

TO OUTSIDE: HACIA FUERA

SIS: MI HERMANAA
MY BEDROOM: MI CUARTO
MOM & DAD: MAMÁ Y PAPÁ

Datos de la familia

Llena esta información antes de que ocurra una emergencia. Pide a tus padres que te ayuden. Pon una copia en tu mochila. Guarda otra copia en tu casa. Sabrás lo que debes hacer.

Mi nombre:

Mi dirección:

Mi número de teléfono:

Los números de teléfono donde trabajan mis padres:

Los números de celular y de biper de mis padres:

Los números de teléfono de mis abuelos:

Mi familia en otros lugares:

Sus números de teléfono:

Mis vecinos:

Sus números de teléfono:

Mi dentista:

Su número de teléfono:

Mi doctor:

Su número de teléfono:

El sitio para reunirse mi familia:

plan de escape: una manera de salir rápidamente

Página 20

Cubierta Posterior

Quiénes somos

Nuestras muy sinceras gracias a The California Endowment por proveer fondos para el Programa "HiP sobre salud y seguridad" para niños y adolescentes en California que son sordos o que tienen dificultades en oír.

THE CALIFORNIA ENDOWMENT

Producción	Ellen Dolich
Producción de material impreso	Robin Gladstone
Redactora principal	Ellen Dolich
Colaboradores en redacción	Geoff Geiger, Lisa A. Goldstein
Corrección de estilo	Marcy Rein
Dirección creative e ilustración	Tom Fowler
Web Master	Amy Rogers
Impresión	Printeam, DPI/SF
Traducción	Ines Swaney

Consultores en educación

Barbara Pflaum, Project NEEDS, Condados de San Diego/Imperial
Nancy Grosz Sager, Departamento de California para Educación

Consultores en salud mental

Elisa Friedlander, UCSF Center on Deafness (Centro de UCSF para la Sordera)
Judi Frugé, UCSF Center on Deafness
Dan Langholtz, UCSF Center on Deafness
Nancy Moser, UCSF Center on Deafness

Agradecimientos a:

Debra Guthmann, California School for the Deaf (Escuela de California para Sordos),
Fremont

Martie Martin, Beyond the Classroom

Meta Metal, California School for the Deaf

Joni Norris, San Ramon Valley School District (Distrito Escolar Unificado del Valle de
San Ramon)

The HiP Publishing Group, corporación 501(c)(3) sin fines de lucro

Dirección: P.O. Box 519, Berkeley, CA 94701-0519

Teléfono: 510-523-4221 (Voz), 510-523-4081 (fax)

URL: www.hipworks.org/hiponhealth

Derechos de autor (c) 2001 por el HiP Publishing Group. Todo material sujeto a estos
derechos de autor ha pasado al acervo público y podrá publicarse haciendo referencia al
HiP Publishing Group. La marca *HiP Magazine* está
registrada en la Oficina de Marcas y Patentes de los EE.UU.

#####