

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 5-8 que son sordos o que tienen dificultades en oír

HiP Sobre Salud y Seguridad

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

- Conviene que estés **alerta** y que mires a tu alrededor cuando estés en **sitios públicos**.
- Si tu mochila es demasiado pesada no podrás moverte fácilmente, y te hará daño en la espalda. (Si tienes que llevar muchas cosas podrías usar una mochila con ruedas.)
- **Guarda** las cosas que necesitas para emergencias, tales como baterías de repuesto para el aparato que llevas en el oído, y una linterna.
- Lleva puesto un casco y almohadillas para los brazos y piernas, cada vez que andes en bicicleta, monopatín, patines rollerblade o en patineta.
- Lleva contigo una tarjeta que tenga tu nombre y dirección. Guárdala dentro de tu mochila.
- No laves puesto nada que permita ver fácilmente tu nombre.

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	
La buena alimentación	3
Los ojos y los oídos	3
Aparatos que sirven para escuchar	3
Deportes	3
Para saber lo que tenemos alrededor	
Consejos para estar “alerta”	4
El lenguaje del cuerpo	4
Estar solo	4
A la hora de comer	4

Tus ruedas	5
Las bicicletas	5
La violencia	6
La web	6
Cómo ser precavido en la calle	6
Aparatos de ayuda	
Diferentes aparatos	7
¿Quién soy?	
Cómo enfrentar la pérdida del oído	10
Las amistades	11
La influencia de los compañeros	12
¡Que no!	12
Las decisiones	12
Los sentimientos	13
Asuntos personales	
Distancia de seguridad	14
Al tocar	14
El abuso	14
Las drogas y el alcohol	15
Accidentes y emergencias	
Primeros auxilios	16
Terremotos	17
Incendios	18

Conozcamos a los Niños de la Salud y Seguridad

Nombre: TODD

Se describe a sí mismo como: sordo

Para comunicarse: comunicación total, usa señas, lee el movimiento de los labios, usa aparatos para los oídos

Escuela: clase especial durante el día

Edad: 10 años, cursa 5º grado

Nombre: GRACE

Se describe a sí misma como: Sorda

Para comunicarse: usa señas, utiliza intérpretes de ASL

Escuela: Escuela Residencial para Sordos

Edad: 12 años, cursa 7º grado

Nombre: COLIN

Se describe a sí mismo como: persona con dificultades en oír

Para comunicarse: habla y escucha, usa aparatos para los oídos, Sistema FM, **subtítulos a tiempo real**

Escuela: asiste a la escuela regular

Edad: 14 años, cursa 8º 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 5-8.

- Greg Jan, de 13 años, 8º grado
- Danielle Culver, de 11 años, 6º grado
- Mackenzie Culver, de 12 años, 7º grado
- Abdi Carmen, de 12 años, 7º grado
- Adam Gainus, de 12 años, 7º grado
- Mariela Goett, de 13 años, 7º grado
- Raymond Raymundo, de 13 años, 8º grado
- Melissa Valenzuela, de 13 años, 8º grado

[Ilustración]

Fíjate en las palabras que están en rojo. Al pie de la página verás lo que significan.

DE LA PORTADA

estar alerta: prestar atención

sitios públicos: sitios adonde cualquier persona puede ir, tales como tiendas, la biblioteca o el parque

guardar: poner en un sitio seguro, para usarlo en el futuro

EN ESTA PÁGINA

subtítulos a tiempo real: alguien que ha recibido capacitación especial escribe a máquina en una computadora lo que los maestros y compañeros están diciendo a medida que lo van diciendo; las palabras escritas a máquina son enviadas a una segunda computadora, donde las lee una persona sorda o que tiene dificultades en oír.

Página 3

Para mantenernos saludables

La buena alimentación

Tu cuerpo es como el motor de un carro. Necesita **combustible** para funcionar bien. ¿Te desayunas con comida saludable antes de ir a la escuela? Un ejemplo de desayuno saludable sería una porción de cereal con leche, fruta y un vaso de jugo de naranja.

¿Te comes una merienda después de la escuela? Galletas con queso, yogurt, una manzana o una naranja, son ejemplos de meriendas saludables. También son buenas las verduras y hortalizas **crudas**. Y conviene beber bastante agua.

Cómo proteger la vista

Necesitas del sentido de la **vista** más que muchos otros niños. ¿Cómo puedes protegerte la vista?

- Usas mucho los ojos, así que es posible que se te cansen fácilmente. Cierra los ojos por un breve rato para descansar la vista.

- Duerme lo suficiente en la noche, especialmente si hay escuela el día siguiente.
- Cada cuantos años, hazte chequeos de la vista con el doctor de los ojos. Necesitas tener la seguridad de que puedes ver bien. Si no ves bien, el uso de anteojos o lentes de contacto por lo general te puede ayudar.
- Ponte espejuelos de protección “goggles” cuando estés jugando deportes. Te pueden proteger los ojos cuando estás esquiando, nadando, o practicando deportes tales como el hockey.

Cómo protegerte el oído

Algunos jóvenes sordos o con dificultades para oír usan aparatos para el oído, como ayuda para poder oír mejor. Si tú los usas, debes proteger tu sentido del oído. La música de alto volumen o los ruidos fuertes de máquinas, tales como las que soplan las hojas caídas de árboles, pueden dañar el oído. Podrías estar perdiendo poco a poco la capacidad para oír, sin saber lo que te está pasando. Usa orejeras o tapones para los oídos para protegerte el oído cuando haya sonidos fuertes. Los aparatos para el oído no te protegen el sentido del oído.

[Caricatura con paraguas]

Como cuidar los aparatos para oír

¿Usas aparatos para oír, sistemas FM, o implantes cocleares?

Para que estos aparatos funcionen bien, haz lo siguiente:

- Quítale la **humedad** o el sudor a tus aparatos para oír. Hay unos aparatos especiales que pueden hacer esto. Pídele a algún adulto que te ayude a conseguir estos aparatos.
- Cada noche, saca las baterías de tus aparatos para oír. Las baterías pueden causar **oxidación** en la parte de adentro de tus aparatos.
- Limpia con un pañuelo **húmedo** y jabón suave los moldes que se ponen en el oído. ¡Primero sepáralos de tus aparatos para oír! El agua podría dañar tus aparatos para oír.
- Cuando no lleves puestos tus aparatos para oír, guárdalos en estuches especiales y ponlos en un lugar seco y seguro. (¡A las mascotas les gusta jugar con ellos y comérselos!)

[Dibujo de un gato]

[Dibujo de un muchacho que está indicando su oído izquierdo]

Cuando practico deportes en la lluvia, les pongo los protectores “Super Seals” a mis aparatos para el oído, para protegerlos. Los Super Seals parecen como pequeños globos y vienen en diferentes colores.

Seguridad al practicar deportes

¿Te gusta jugar al fútbol soccer, básquetbol, tenis, fútbol americano, o béisbol? ¿Te gusta nadar, esquiar o bailar? Los jóvenes sordos o con dificultades en oír pueden hacer todas estas cosas, y muchas más.

Es posible que a veces tengas problemas en comunicarte con tu entrenador o con tus compañeros de equipo. He aquí algunas ideas que te pueden ayudar:

- Pídele a tu entrenador que te entregue por escrito las reglas y las **jugadas**, en papel o en una cartulina blanca. Tal vez te resulte más fácil entender estas cosas al leerlas.
- Diles a tus compañeros de equipo y a tu entrenador que eres una persona sorda o con dificultades en oír. Enséñales a usar señas.
- Observa primero las prácticas o ejercicios de entrenamiento del deporte, antes de hacerlo. Al mirar, podrás entender mejor lo que hay que hacer.
- Consíguete un amigo o amiga especial que te ayude a entender lo que estén diciendo el entrenador o tus compañeros de equipo.
- Si sientes confusión, ¡haz preguntas! Habla, o escribe la pregunta que tengas

[Dibujo de un jugador de básquetbol]

Al jugar deportes, puedes proteger tu procesador de implante coclear al ponerlo en una bolsita “**fanny pack**” amarrada a la cintura.

combustible: algo como el gas, el petróleo, o la comida, que produce calor o energía

crudo: sin cocinar

vista: el sentido que permite ver con los ojos

humedad: un poco mojado por el agua

oxidación: una capa de color rojizo-café que se forma sobre el metal cuando éste permanece mojado por largo tiempo

húmedo: un poco mojado

jugadas: ciertas movidas durante un juego

“fanny pack”: un pequeño estuche o bolsa en que se pueden llevar cosas, que se amarra alrededor de la cintura, más arriba del “trasero”

Página 4

Para saber lo que tenemos alrededor

Hay muchos sonidos que le advierten a la gente de que existe algún peligro; por ejemplo, las sirenas de la policía y de las ambulancias. Las campanillas de las bicicletas, los silbidos del tren, y el sonido “**ping**” que hacen los camiones de transporte al retroceder, también nos sirven de advertencia.

Muchos jóvenes sordos o con dificultades en oír, no pueden escuchar los sonidos de alerta. Por eso es importante que siempre uses los ojos y tus **sentidos** del olfato y del tacto. Si sabes lo que hay a tu alrededor, puedes mantener tu seguridad y alejarte de vehículos que se estén moviendo rápido, tales como carros, camiones de transporte, motocicletas, bicicletas y trenes. También puedes mantenerte lejos de personas que tal vez puedan causarte algún daño.

[Dibujo de una persona sentada en un carro, con la puerta abierta]

Consejos para estar “alerta”:

- No te tapes los ojos con el pelo o con un sombrero. Tienes que poder ver bien.
- Al caminar, mira hacia adelante y también atrás. Mira también a ambos lados.
- Detente antes de cruzar los caminos particulares donde entran y salen vehículos. Quizás no puedas ver o escuchar cuando se esté acercando algún vehículo.
- Los olores raros tales como el gas o el humo podrían indicar que hay algún peligro.
- ¿Sientes una leve brisa o movimiento de aire a tu alrededor? Podría estar directamente a tu lado un carro, una persona o un animal.
- Confía en tus **instintos** cuando notes algo raro.
- Usa el sentido común. Esto significa pensar claramente y saber la diferencia entre el bien y el mal.

[Dibujo de hombre y la luna]

Presta atención a lo que hay a tu alrededor. Estar solo, en cualquier sitio en la oscuridad, no demuestra sentido común.

[Dibujo de una persona que lleva ropa, sombreros y joyas extravagantes]

El lenguaje del cuerpo

“Las apariencias engañan”. ¿Conoces este dicho? Significa que la gente te podría **juzgar** por tu apariencia. La manera en que caminas y tu conducta les comunican a otras personas algo acerca de quién eres. Igual ocurre con tu ropa, tu peinado, y las prendas que te pongas.

Al estar solo

Tal vez estés solo, en tu casa, y tus padres han salido. Éstas son algunas maneras en que puedes protegerte:

- Jamás permitas que una persona desconocida entre a tu casa cuando estés solo. Antes de abrir la puerta, mira por una ventana o por una **mirilla** en la puerta.
- Mantén cerradas las puertas y ventanas.
- Pon los números telefónicos de tus padres y vecinos cerca del teléfono, en caso de que necesites llamarlos. Si usas el Servicio de Retransmisión de California, pon también los números de retransmisión cerca del teléfono.

Conversaciones a la hora de comer

¿Tienes dificultades para entender lo que la gente dice cuando están todos sentados alrededor de la mesa para comer? ¿Te resulta difícil entender conversaciones durante reuniones familiares? Tal vez no todos tus familiares conocen el lenguaje de señas ni miran hacia ti cuando están hablando. Quizás algunos de ellos hablan demasiado rápido. Es posible que cambien el tema de conversación sin avisarte. Puede ser que sepan muy poco o nada del lenguaje de señas. ¡A veces se les olvida que no puedes oír, o que tienes dificultades para oír!

“Dicen los niños”

“Muchos en mi familia son sordos o tienen dificultades para oír, así que nunca me parece que estoy aislado.”

“Me llevo mi comida a mi cuarto y me pongo a ver televisión.”

“Mi familia habla mucho sin usar el lenguaje de señas. Yo siempre estoy allí sentada, sin hacer nada.”

Sugerencias a la hora de comer:

- Consígúete a un ayudante en la familia. Esta persona es alguien que te pueda ayudar. Podría ser cualquier familiar: tu papá, tu mamá, tu hermana, tu abuela. Este familiar puede ayudarte a entender conversaciones comunicándose contigo con lenguaje de señas o repitiendo lo que la gente dice. También puede señalar con el dedo a la persona que está hablando. De esta manera te resulta más fácil seguir una conversación.
- Recuérdales a las personas que te miren cuando hablen.
- Pide que las personas se turnen al hablar o al comunicarse con señas en la mesa y que hablen uno por uno.
- No tengas miedo ni timidez. Pide que las personas repitan las cosas cuando no entiendas.

sonidos “ping”: sonidos breves, agudos

sentidos: los cinco sentidos son la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto

instintos: sentimientos; cuando tenemos la sensación de saber algo

lenguaje del cuerpo: comunicación sin hablar, mediante movimiento de los brazos y piernas, o expresiones faciales

juzgar: tener una opinión, tomar una decisión

pasar gérmenes a otra al toser, estornudar, o al tocar.

mirilla: agujero muy pequeño a través del cual se mira, generalmente situado en una puerta

Página 5

Tus ruedas

- Ponte siempre el casco cuando vayas en bicicleta, cuando patines o cuando vayas en patineta. Tendrás protegida la cabeza, que es la parte más importante de tu cuerpo.
- Anda en bicicleta o patina por vías o caminos planos. Pon atención para no tropezarte con objetos que podrían causarte una caída.
- Viaja en una sola fila, a un lado del camino.
- Cuando andes en bicicleta, viaja en el mismo sentido en que va el **tráfico**.
- Viaja por carriles para bicicletas siempre que puedas.
- Lleva puesto un chaleco blanco o **fosforescente** para que te puedan ver en la oscuridad.
- Pon un espejo pequeño al lado izquierdo de tu casco. Así podrás ver lo que hay detrás de ti.
- Párate en un sitio seguro antes de hablar o de comunicarte con señas.

- Instala un timbre en tu bicicleta (aunque no puedas oírlo). Cuando lo hagas sonar, otras personas sabrán que los estás adelantando.

¿Conoces las señales de tráfico?

Cruce de ferrocarriles

Cruce de peatones

Ceder el paso

Escuela

Semáforo

Pare

No se permite la vuelta en “U”

“Dicen los niños”

“Yo iba en mi bicicleta. No vi que había una piedra en la acera. Me caí de la bicicleta. Se me quebró la pierna. Fui al hospital con mis padres. Un doctor me puso un yeso. Pasé un buen susto.”

[caricatura de una persona montada en bicicleta, y que está tocando el timbre de la bicicleta]

Ten cuidado con las personas sordas o que tienen dificultades para oír. ¡Tal vez por eso no se apartan cuando les tocas el timbre de tu bicicleta!

Mi accidente de bicicleta

por Lisa A. Goldstein

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

Soy muy afortunada. Me atropelló un camión cuando yo andaba en mi bicicleta y todavía sigo viva. Me considero todavía más afortunada por no haber perdido la vista ni haber sufrido daños en el cerebro.

Yo no llevaba puesto un casco. Es muy peligroso ir en bicicleta sin llevar puesto un casco. En California, la ley dice que hay que llevar casco puesto.

Las personas sordas o con dificultades para oír tienen que tener cuidado al andar en bicicleta. No podemos oír cuando vienen carros o cuando éstos tocan la bocina.

Mi accidente ocurrió mientras yo andaba en mi bicicleta y estaba atravesando la calle en un **cruce**. La luz del semáforo se puso amarilla y luego roja justo antes de que yo acabara de cruzar la calle. Cuando la luz estaba cambiando de amarilla a roja, llegó un camión al cruce, pero no se detuvo. El chofer no me vio.

Con el golpe, fui lanzada de la bicicleta. Los aparatos para oír también se me cayeron de los oídos. Sufrieron raspaduras igual que yo. Se acercaron unas personas a ayudarme y les dije que soy sorda. Una persona se arrodilló a mi lado, pero tenía el pelo largo y le tapaba la boca. Tuve que decirle: “No puedo ver sus labios”. Entonces ella se apartó el pelo para que yo pudiera ver.

El accidente ocurrió cerca de mi casa. Yo les estaba diciendo a todos varias veces que fueran a buscar a mi esposo. Tuve que repetir mi dirección una y otra vez. Tardaron mucho en entender lo que les estaba diciendo. Mi acento de sorda lo les debió ser difícil

de entender. Para que esto no te suceda a ti, escribe tu nombre y dirección en un papel, y llévalo siempre contigo.

En el hospital, me sacaron radiografías para ver cuánto me había lastimado. Me había quebrado el **fémur**, me había torcido el tobillo y me había **dislocado** y **fracturado** el hombro. Tenía también cortaduras, raspones y moretones por todo el cuerpo. Para ayudar a que se me curara la pierna, los doctores y me metieron una **varilla de titanio** en el hueso. No me tuvieron que poner ningún yeso, sino que tuve que estar en una silla de ruedas durante un mes.

Pasé varios días en el hospital. Pedí que me pusieran un televisor con teletexto “closed captions”. El hospital tardó mucho tiempo en encontrar un televisor así, pero por fin me trajeron uno al cuarto. Algunas enfermeras tenían **acentos extranjeros**, así que me resultó difícil leer el movimiento de sus labios. Mi esposo ayudó con la interpretación. Si alguna vez te toca estar en un hospital, tienes el **derecho** a los servicios de un intérprete de señas o de un intérprete oral. Es muy importante que entiendas lo que te dicen los médicos y las enfermeras y que te puedas comunicar con ellos sobre tu tratamiento.

Aprendí mucho de este accidente. En primer lugar, hay que cruzar la calle únicamente cuando la luz esté en verde o cuando la señal de tráfico te indique que puedes hacerlo. Ponte un casco. Además, no hay que tener miedo de decirle a la gente lo que necesitas. Y recuerda lo que tus padres siempre te han dicho: ¡antes de cruzar la calle mira en ambas direcciones!

[El cruce donde ocurrió el accidente.]

tráfico: carros, camiones, autobuses, motocicletas, moviéndose por el camino

fosforescente: que brilla en la oscuridad

cruce: lugar donde se cruzan dos o más calles

fémur: un hueso de la pierna

dislocado: que se ha salido de su lugar

fracturado: roto

varilla de titanio: una barra especial hecha de metal

acentos extranjeros: diferentes maneras de pronunciar palabras; las personas que aprendieron inglés como segundo idioma suelen tener acentos extranjeros

derecho: lo que la ley dice que se nos permite hacer

Página 6

Para saber lo que tenemos alrededor

Violencia

A veces los jóvenes actúan con **violencia** en la escuela. Tal vez estén teniendo problemas en la escuela o en casa. Tal vez se sientan **frustrados** al **comunicarse**.

Lo siguiente podría resultar en violencia:

- quedarse enojado
- pasar tiempo con pandillas
- andar con armas o cuchillos
- coleccionar ilustraciones de cosas que pueden causar daño a la gente

Una prueba de violencia:

(Marca con un círculo “sí” o “no”)

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Te alejas de amistades y familiares? | Sí | No |
| 2. ¿Siempre quieres estar solo? | Sí | No |
| 3. ¿Piensas en causar daño a animales, personas o cosas? | Sí | No |
| 4. ¿Te sientes casi siempre infeliz? | Sí | No |
| 5. ¿Te enojas cuando la gente no te entiende o cuando no entiendes a otras personas? | Sí | No |

Respuestas: *Si contestaste que “Sí” a cualquiera de estas preguntas, consigue ayuda de un adulto de confianza o habla con un consejero en la escuela.*

Protégete de la violencia:

- Pide siempre ayuda si sientes incomodidad.
- Mantente siempre alerta por si hay violencia. Presta atención.
- Si alguien se burla de ti, aléjate caminando y cuéntaselo a un adulto de confianza.
- No imites la violencia que ves en televisión. Los programas de televisión y las películas no siempre muestran la realidad de lo que sucede cuando las personas se ponen violentas.

Seguridad en la Web

¿Usas la Internet? A través de Internet te puedes conectar con gente y obtener información. Puedes chequear tu correo electrónico, o conversar con tus amistades. Pero también puede ser peligroso. Usa tu inteligencia y aprende a protegerte:

[Dibujo que muestra una joven sorprendida, y manos que salen de la pantalla de una computadora]

- Al usar el teclado de la computadora, no reveles información personal. No les des a personas desconocidas tu nombre, número de teléfono, edad, dirección, ni tu código secreto.
- Ten cuidado en los foros de discusión “chat rooms”. Hay gente que se aprovecha de los “chat rooms” para fastidiar a jóvenes.
- Ten cuidado cuando leas el correo electrónico que te llegue de alguien que no conozcas. Hay gente que podría tratar de engañarte.
- Nunca compres nada por Internet sin conseguir primero el permiso de tus padres.

Sugerencia #1 para protegerte en la Web:

Malentendidos

Es fácil que ocurran **malentendidos** en Internet. No sabemos como alguien se siente porque no podemos ver sus **expresiones faciales**. A veces una broma se puede interpretar como un **insulto** en un correo electrónico. Repasa cualquier mensaje que escribas, antes de enviarlo.

Sugerencia #2 para protegerte en la Web:

Derechos de autor

A veces tenemos que conseguir permiso para usar la información que hemos encontrado en la Internet. Se trata de material registrado como propiedad intelectual “**copyright**”. A veces está bien utilizar para algún proyecto escolar la información que proviene de la Internet. Consulta con tu maestro o con tus padres si tienes alguna pregunta.

Sugerencia #3 para protegerte en la Web:

La información correcta

Es fácil equivocarse en la Web o encontrar información errónea. No siempre es verdad toda la información que aparece en la Web y en los correos electrónicos. Asegúrate de que la información sea correcta antes de usarla o mandarla por correos electrónicos.

[Dibujo que muestra un par de jóvenes conversando acerca de un helado]

¡Oye, Graciela! ¿Sabes que hoy las clases terminan temprano en la escuela? ¿Qué te parece si nos vamos a comprar unos helados?

Cómo ser precavido en la calle y al ir de compras

Es posible que no siempre sepas cuando algo es peligroso. Recuerda poner atención en los siguientes detalles cuando vayas a diferentes sitios:

- Cierra bien tus mochilas, carteras o bolsas. Hay gente que podría sacar tus cosas y robártelas.
- Pon tu nombre en la parte de adentro de tu ropa o de mochila, y no por fuera. Hay personas que podrían engañarte si saben tu nombre.
- No le des tu teléfono o tu dirección de correo electrónico a alguien desconocido.
- Consíguete un “amigo o amiga especial”, demuestra **buen compañerismo**. No vayas a sitios tú solo. Camina con otros jóvenes o con adultos.
- Diles a tus padres, maestros, o a otros adultos adónde vas a ir y a qué hora vas a regresar a casa.

[Dibujo de dos personas, una de ellas indicando el oído]

Infórmale a **personas en posiciones de autoridad**, tales como entrenadores de deportes, policías o bomberos, que tú eres una persona sorda o que tienes dificultad en oír. Ellos te podrán ayudar en situaciones de peligro.

violencia: hacer cosas que causan daños a personas o cosas

frustrado: sentirse molesto por tener dificultad en hacer algo

comunicarse: dar o recibir información; nos comunicamos al usar señas, al hablar, leer o escribir

malentendidos: no entender

expresiones faciales: movimientos de la cara que muestran tus sentimientos, tales como sonreír, fruncir el ceño, o llorar

insulto: algo que ofende, que hiere los sentimientos de alguien

derecho de autor, “copyright”: esto protege el trabajo de autores y artistas; hay que conseguir de ellos su permiso por escrito, antes de usar lo que han escrito o el arte que han creado

buen compañerismo: cuando dos personas se ponen de acuerdo en ayudarse mutuamente

personas en posiciones de autoridad: personas encargadas en escuelas, oficinas, clubes; el jefe, la policía

Página 7

Aparatos de ayuda

¿Tienes en tu casa más aparatos de ayuda para la gente de sorda o con dificultades en oír? Agrégalos a este dibujo.

Hay muchos aparatos que ayudan a las personas sordas o con dificultades en oír. Estos aparatos te pueden ayudar a comunicarte y a evitar situaciones de peligro. Te pueden ayudar a hacer las cosas que quieres hacer.

CLAVES DEL DIBUJO

- A. **Detectores de humo**
- B. Timbres de luz
- C. **TDD/TTY**
- D. Despertador con alarma de vibración
- E. Televisión con teletexto
- F. Localizador “bíper”
- G. Monitor para vigilar a bebés
- H. Timbre del teléfono
- I. Dispositivos de alerta para el carro
- J. Computadoras/Correo electrónico

detectores de humo: aparatos que hacen ruido o que encienden una luz para servir de alerta cuando hay humo

TDD/TTY: teléfonos con texto para la gente sorda; también se conocen como TDD

Página 8

Aparatos de ayuda

Las historias que aparecen a continuación te enseñarán a usar diferentes **tecnologías**.

La casa de Colin **se conecta:** el uso de aparatos que sirven de alerta

“Tengo **dispositivos de ayuda** para poder saber cuando suena el teléfono o el timbre de la puerta.”

[Dibujo que muestra al muchacho con tres diferentes tipos de luces prendidas en el cuarto]

“Los dispositivos prenden y apagan las luces.”

[Dibujo que muestra al muchacho en cama]

“Tengo un reloj con alarma que me despierta en la mañana. La alarma **vibra** debajo de mi almohada.”

“Hay aparatos que sirven para muchas cosas y que te indican cuando se producen diferentes sonidos.”

“Te indican cuando llora un bebé o cuando suena el teléfono o el timbre de la puerta.”

Diferentes tipos de TTY:

- TTY portátil: Los TTY portátiles son pequeños, y se pueden doblar y llevar de un lugar a otro. Funcionan con baterías.
- TTY de múltiples usos. Este tipo de TTY se puede usar como TTY o como teléfono de voz.. Con este aparato las personas sordas o con dificultades para oír usan voz, pero leen lo que la gente les escribe.
- VCO (Voz y visualización-“voice carry over”). Con los teléfonos VCO las personas sordas o con dificultades para oír pueden también usar sus voces. Sin embargo, estos teléfonos no tienen teclado con el que poder teclearle algo a alguien para que esa persona conteste. Lo que tienen es una pequeña pantalla TTY en la que las personas sordas o con dificultades para oír pueden leer los mensajes que otras personas escriben.
- Las computadoras se pueden usar como TTY, pero se necesita un programa de software especial y un **módem**.

Abreviaturas que se usan en el TTY

ASAP	lo antes posible
BYE	adiós
NBR	número
ILY	te quiero
OXOX	besos y abrazos
TMW	mañana
MSG	mensaje
U	tú
CUZ	porque
UR	tu, su
HA HA	esto es chistosísimo
SMILE	esto es chistoso
LOL	me estoy riendo a carcajadas

Buenos hábitos al usar el TTY

GA	“adelante “ (su turno de escribir)
GA to SK	listo para colgar
Q?	Preguntando

Grace le ayuda a Colin a conseguir un TTY gratis

1. A Colin le resulta difícil escuchar a la gente por teléfono. Colin utiliza el Servicio de Retransmisión de California (CRS) para hablar de esto con su amiga Grace.
2. Grace: “Si eres sordo o tienes dificultades para oír puedes recibir un TTY gratis de California Telephone Access Program. Llama al 1-800-806-1191 si deseas usar tu voz o al 1-800-806-4474 en un TTY.”
3. Colin le solicita un formulario al programa TTY. Después de recibirlo, le pide a su doctor que se lo firme, diciéndole que tiene dificultades para oír.
4. “Ya sé a quién voy a llamar primero. “¡Hola Grace!. Ya tengo mi nuevo TTY. GA”
“Hola. ¡Fantástico! GA”

tecnologías: herramientas o máquinas que ayudan a la gente y que les facilitan el trabajo

se conecta: instala nuevos aparatos electrónicos

dispositivos de ayuda: máquinas que le ayudan a la gente a realizar actividades y tareas

vibra: se sacude rápidamente

modem: un aparato que conecta una computadora a una línea telefónica

Página 9

Colin utiliza Internet y CRS (Servicio de Retransmisión de California)

A veces Colin se olvida de hacer sus tareas escolares. Sabe que necesita ayuda. Quiere comprarse un **organizador electrónico(PDA)**

1. “Quiero averiguar acerca de los organizadores electrónicos (PDA)”
2. Colin utiliza Internet para ver qué tipo de organizador electrónico va a comprar.
3. Usa el Servicio de Retransmisión de California (CRS) para comunicarse con un empleado de la tienda. “¿Podría decirme cuanto cuesta el Palm Pilot? GA”
4. “Gracias por su compra. Adiós. GA to SK.” ¡VENDIDO!

¿Qué es Internet?

Internet es una **red** de computadoras. Las computadoras de todo el mundo están conectadas por medio de líneas telefónicas. Para usar Internet, se necesita una computadora, un **módem**, una línea telefónica y un **proveedor de servicios**.

Charlar “chatear” en Internet

A través de Internet puedes escribirles mensajes a los amigos y leer inmediatamente cualquier mensaje que ellos te envíen. A esta actividad se le llama charlar “chatear”. ¡Los mensajes se reciben al mismo tiempo en que se envían! Es como tener una conversación con una persona **cara a cara**. Para poder “chatear” se necesita una computadora y un programa de software especial. Algunos programas de software son gratis.

Cómo llamar al 911 en caso de emergencia

Lo que debes saber:

- Conviene que te sepas los números de teléfono del trabajo de tus padres, así como los números de tus vecinos y de otros familiares.

- Dile (o escríbele a la operadora) que eres una persona sorda o con dificultades para oír. Descríbele lo que esté sucediendo. Da tu dirección. Habla despacio si vas a usar la voz.
- Si no funciona el 9-1-1, ve a la casa de algún amigo/a o vecino/a.
- No llames al 9-1-1 a menos que sea una verdadera emergencia. ¿Alguien está tratando de lastimarte? ¿Se ha producido un incendio? Estas situaciones son ejemplos de emergencias.

El vecino de Grace tiene un ataque al corazón - Cómo llamar al 911 en un TTY

1. Grace ve que su vecino se **tambalea, se sujeta** el corazón...
- 2....y se cae al suelo. Grace marca el 911 en su aparato TTY. Oprime la barra espaciadora. El operador sabe que se trata de una llamada TTY.
- 3.El operador puede leer la dirección de Grace. “Soy sorda. El hombre de la casa de al lado se ha caído.”
- 4.El operador le hace a Grace algunas preguntas más para saber dónde debe enviar la ambulancia.

organizador electrónico (PDA): computadora muy pequeña que cabe en la mano y que sirve para mantenerse al corriente de citas, tareas escolares, teléfonos o direcciones.

red: grupo de personas o cosas que se conectan para trabajar conjuntamente

módem: dispositivo que conecta una computadora a una línea telefónica

proveedores de servicios: compañías como America Online (AOL) o Earthlink que te conectan a Internet

cara a cara: estar frente a alguien cuando se le habla, dándole la cara

tambalearse: caminar de manera extraña como un borracho

sujetar: agarrar

Página 10

¿Quién soy yo?

¿Cómo te defines a ti mismo? ¿Eres una persona sorda o te desarrollas en la cultura del Sordo? ¿Tienes una deficiencia auditiva o dificultades para oír? Las personas sordas o con dificultades para oír se describen a sí mismas de diferentes maneras.

Las personas sordas o con dificultades para oír se **comunican** de distintas maneras. Hay quienes usan aparatos para oír o implantes cocleares. Hay quienes no llevan aparatos para oír. Algunas personas sordas o con dificultades para oír usan la voz y leen los labios. Otras usan el lenguaje de señas. Otras se comunican de varias maneras: mediante el lenguaje de señas, la lectura de los labios y el uso de la voz. Tienes derecho a utilizar aquella forma de comunicarte que mejor te resulte. Cualquier forma de comunicarse es válida. **Respetar** las diferentes maneras en que los demás se comunican.

[Ilustración]

Soy sordo. Mi amiga Grace es Sorda.

Tengo dificultades para oír. También me defino como una persona que tiene una deficiencia auditiva.

Cinco consejos sobre qué hacer cuando uno tiene una pérdida auditiva

Por Paige Meador, 12 años

Paige va a la escuela con niños que oyen. Lleva un implante coclear.

1. Escribe un relato breve sobre ti mismo/misma. Explica en dicho relato cuándo perdiste tu capacidad auditiva y cómo te comunicas. Explica qué tipo de actividades te resultan difíciles de llevar a cabo. Al principio de cada año académico, pídele permiso a tu maestro para leerles ese relato a tus compañeros de clase. Si tus compañeros conocen tu situación, sabrán lo que tienen que hacer para ayudarte, como por ejemplo, hablar claramente o utilizar el lenguaje de señas.
2. Si alguien se burla de ti por tu pérdida auditiva o porque utilizas el lenguaje de señas, cuéntale cómo te sientes o dile que no está bien lo que está haciendo.
3. Si alguien te pregunta qué llevas en el oído o por qué mueves las manos, quizá te sientas avergonzado. Dile a esa persona que los aparatos para oír y el lenguaje de señas te ayudan a comunicarte. No por eso vas a perderlo como amigo. Todo el mundo en la escuela sabe que tengo una deficiencia auditiva y a pesar de ello la mayoría de los niños me tratan bien.
4. Solía darme vergüenza cuando me recogía el pelo porque todo el mundo podía ver mi aparato para oír. Pero eso ya no me preocupa. Un día fui a la escuela con el pelo recogido. Lo tuve así todo el día y nadie me dijo nada. Ahora llevo el pelo recogido casi cada día en la escuela. Ya no me da vergüenza.
5. Si usas un sistema FM en la clase, ¿te da vergüenza que se note que tienes dificultades para oír? Si realmente te da vergüenza, no te preocupes de lo que otros niños piensen. En realidad puede que hasta piensen que tu sistema FM es impresionante. Yo uso un sistema FM en la escuela. Es un pequeño altavoz que está sobre mi escritorio. No me da vergüenza usarlo porque a los niños les encanta. Piensan que es algo estupendo. No te olvides que el sistema FM te ayuda en la escuela. ¡No te preocupes de lo que piensen los demás!

“Los niños se expresan”

“Gracias a mi deficiencia auditiva he llegado a ser quien soy yo actualmente.”

“¿Que si me gusta tener dificultades para oír? Sí y no. Todo tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Me gusta porque duermo bien por la noche. Lo malo es que no puedo oír bien.”

“No me gusta tener dificultades para oír porque siempre tengo que decir “¿Qué?” Me pierdo chistes buenísimos de los discos compactos y de los programas televisivos. Tampoco puedo charlar con mis amigos con la luz apagada porque tengo dificultades para entender lo que dicen.”

“Me siento feliz tal como soy y me considero afortunado de poder pertenecer al mundo de los oyentes y al de los Sordos”

comunicarse: dar o recibir información; uno se comunica cuando usa el lenguaje de señas, cuando habla, escribe o lee.

respetar: honrar, no juzgar ni decirle a alguien lo que tiene que hacer

Página 11

Cómo hacer amigos y conservarlos

Un amigo es alguien con quien te sientes a gusto siempre. Un amigo es alguien que te ayuda. Un amigo es alguien a quien deseas ayudar. A los niños sordos o con dificultades para oír les resulta a veces difícil hacer amistades con niños que pueden oír. Los niños que oyen no entienden a veces lo que significa tener dificultades para oír. Quizá piensen que no puedes hacer lo mismo que ellos. Necesitas explicarles que puedes hacer todo lo que ellos hacen, pero que te comunicas de otra manera.

He aquí algunas sugerencias que pueden ayudarte:

- Piensa en lo que tienes en común con otra gente. ¿Compartes los mismos pasatiempos e intereses que ellos?
- Cuando estés hablando o comunicándote con otros mediante el lenguaje de señas, préstales toda tu atención.
- Si les haces preguntas sobre sus vidas, verán que estás interesado en ellos.
- No interrumpas a alguien que te esté contando algo a menos que no puedas entenderle.
- Compórtate tal como realmente eres. No pretendas ser alguien diferente.
- Pídeles con amabilidad a tus amigos que se comuniquen contigo mediante el lenguaje de señas o que estén frente a ti cuando hablen.
- Exprésales a tus amigos cómo te gustaría que se comunicaran contigo. Pídeles que utilicen el lenguaje de señas o que deletreen con los dedos (puedes enseñarles a hacerlo), o que estén frente a ti cuando hablen.
- Pídeles a tus amistades que dejen las luces prendidas cuando vengan de visita a pasar la noche, ya que así podrás verles los labios o las señas que te hagan.
- A veces hasta a los amigos se les olvida incluirte en sus conversaciones. Recuérdales una y otra vez que lo hagan.

ENCUESTA

Prueba de la amistad

¿Eres buen amigo o amiga?

Marca con un círculo las respuestas.

1. Presto atención a mi amigo/amiga cuando me habla o se comunica conmigo con señas.
Sí No
2. Hago cosas lindas por el bien de mi amigo/amiga.
Sí No
3. Cuando mi amigo/amiga tiene algún problema o está de mal humor, trato de ayudarlo.
Sí No

4. Sé guardar secretos.

Sí No

5. Salgo en defensa de mis amigos cuando los demás dicen o hacen cosas feas.

Sí No

(Respuestas: Si has marcado más de tres respuestas con “sí”, significa que eres buen amigo o amiga. Si has marcado más de tres respuestas con “no”, ello significa que tienes que tratar de ser mejor amigo o amiga.)

¿Tienes buenos amigos?

1. Mis amistades me ayudan a entender cualquier conversación que un grupo grande de personas está teniendo.

Sí No

2. Mis amistades NUNCA dicen “ya me cansé” o “no es algo importante.”

Sí No

3. Mis amistades tratan de comunicarse conmigo de diferentes maneras.

Sí No

4. Mis amistades me explican las cosas y me muestran nuevas actividades.

Sí No

5. Mis amistades me ayudan cuando lo necesito.

Sí No

(Respuestas: Si has marcado más de tres respuestas con “sí”, significa que tienes buenos amigos. Si has marcado más de tres respuestas con “no”, significa que tal vez necesites nuevos amigos.)

“Los niños se expresan”

“Mis amigos son importantes. Hablamos de cosas que queremos hacer. Lo único que yo no puedo hacer con ellos es jugar a juegos de video prohibidos para menores de 17 años.

Cuando juegan a ese tipo de juegos, les digo que no quiero jugar, lo cual no me hace sentir mal. Simplemente me pongo a hacer otra cosa.”

“Soy muy **exigente** con mis amigos. Tienen que reunir ciertas cualidades como, por ejemplo, ser honestos, tener un buen sentido del humor y ser generosos. No me meto en problemas porque escojo buenos amigos.”

“Mis amigos nunca me dicen que haga algo que yo no quiero hacer.”

exigente: quisquilloso, selectivo, particular

Página 12

¿Quién soy yo?

La influencia de los amigos

¿Quieres ser popular y caerle bien a la gente? ¿Deseas andar con personas que saben divertirse? Es posible que a veces te **sientas presionado** por los amigos. Sentirse presionado puede **empujarte** a hacer cosas que realmente no quieres hacer. Es normal sentirse así. A veces les resulta más difícil a los niños sordos o con dificultades para oír

sentirse **integrados**. Por eso en ocasiones hacen cosas que les hacen sentir incómodos a fin de sentirse uno más entre sus amigos. Está bien decir que “no.” La gente te **respetará** si lo haces.

He aquí algunos consejos:

- Tal vez piensas que los niños hablan **a tus espaldas**. Pensar así es una **pérdida de tiempo**. Probablemente están hablando de otra cosa.
- No vas a ser más popular por consumir drogas o alcohol o por quebrar las reglas. Las drogas y el alcohol te hacen confundir las señas o **arrastrar** las palabras. Te hacen **perder el control**.
- Mantente ocupado con deportes, con la escuela y con clubes, así no tendrás tiempo para dejarte influir por los amigos.
- Habla con adultos de confianza. Dichos adultos pueden ser tus padres, tus maestros, o bien un consejero de la escuela o algún vecino.

Cómo decir que “no”

A veces resulta difícil decirle que “no” a la gente.

- Di que “no” cuando te sientas extraño o incómodo.
- No te preocupes de lo que piensen los demás. Cuando estás en peligro, primero tienes que pensar en ti.
- Mientras más veces digas que “no”, más fácil te resultará hacerlo.
- Cuando las personas se den cuenta de que no pueden **presionarte**, dejarán de hacerlo.

Cómo tomar buenas decisiones

- Antes de tomar cualquier decisión, asegúrate de que conoces todos los **hechos**.
- Siempre hay más de una manera de resolver un problema o de hacer algo. Piensa en todas las alternativas a tu disposición.
- Si necesitas tomar una decisión, pídele ayuda a un adulto. Acude a tu papá o a tu mamá, a tu entrenador, a tu maestro, al consejero de la escuela o alguien a quien le tengas respeto.
- No tomes ninguna decisión precipitadamente. **Consúltala con la almohada**. Mañana puede que hayas cambiado de opinión.
- Conserva la calma. No tengas miedo de decirles amablemente a los demás lo que piensas.

“Un niño se expresa”

“Puedo decir que “no” a algo que mis amigos quieren que haga. Nunca me siento incómodo con mis amigos.”

Prueba a tomar decisiones

¿Qué harías en esta situación?

Tus papás te dicen que no puedes ir a una fiesta.

- 1) Te enojas y te alejas, **de mal humor**.
- 2) Conservas la calma y les preguntas a tus papás por qué no puedes ir.
- 3) Les dices a tus papás que no te importa y dejas de hablarles por una semana.
- 4) Piensas de qué manera podrías ir, y entonces les mientes a tus papás.

5) No piensas en ello en absoluto. Te vas a tu cuarto y haces otra cosa.

(Si marcaste la respuesta número 2, significa que tomaste una buena decisión. Te conviene hablar con tus papás. Si les muestras que eres capaz de hablar sobre lo que sea, tal vez te dejen ir.)

¿Qué harías en esta situación?

Has sido excelente estudiante hasta este año. De repente, empiezas a recibir peores calificaciones.

- 1) Le echas la culpa de tus malas calificaciones a tu pérdida auditiva.
- 2) Decides que no eres lo suficientemente inteligente para recibir buenas calificaciones.
- 3) Hablas con tu maestro para averiguar por qué tienes problemas.
- 4) No se lo dices a tus papás para que no se preocupen.
- 5) Piensas que el problema va a desaparecer.

(Si has marcado la respuesta número 3, has tomado una buena decisión. Cuando nos enteramos de lo que no resulta, por lo general sabemos qué hacer para solucionarlo.)

sentirse presionado por los amigos: cuando una persona de tu edad te obliga a hacer algo o te hace sentir que tienes que hacer algo

sentirse empujado a hacer algo: sentirse forzado a hacer algo

sentirse integrado: pertenecer, hacer cosas para ser como otra gente

respeto: no juzgar ni decirles a otros lo que tienen que hacer

a tus espaldas: cuando la gente habla de ti sin tú saberlo

pérdida de tiempo: algo que no vale la pena tratar de lograr

arrastrar las palabras: no hablar claramente

perder el control: hacer algo que no se puede controlar, no pensar claramente y no poder parar de hacer algo

presionarte: obligarte a hacer algo

hechos: información verídica

consultar con la almohada: pensar sobre algo por la noche para ver como uno se siente al día siguiente

de mal humor: hacer uno algo enojado, teniendo una mala actitud

Página 13

“Los niños se expresan”

“Me enojo cuando no puedo entender ni oír nada en la escuela.”

“Me siento nervioso cuando me dan demasiadas tareas escolares.”

“Me siento bien cuando mis amigos me piden que me quede a dormir en sus casas por la noche.”

“Ya no tengo abuelo. Lloré cuando se murió. En vida no lo aprecié como debía y ahora sé que he perdido una parte muy importante de mi vida.”

Gráfica de sentimientos:

¿Cómo te sientes?

Haz una lista de los diferentes sentimientos que hayas tenido. Luego completa las preguntas que aparecen en la siguiente tabla. Compara tus sentimientos con los de otra persona. Tal vez te sorprendas cuando veas que otras personas se sienten igual que tú. Algunos sentimientos que puedes haber tenido son: *feliz, alegre, entusiasmado, tranquilo, seguro, cómodo, relajado, estúpido, contento, tierno, triste, deprimido, enojado, frustrado, asustado, preocupado, solo, avergonzado, culpable, confundido, abrumado, cansado, molesto, afligido.*

Sentimiento	¿Cuándo me sentí así?	¿Cuánto tiempo me sentí así?	¿Qué hice cuando me sentía así?
Asustado	Mi accidente de bicicleta	Hasta que me fui del hospital	Hablé con mis padres

Página 14

Asuntos personales

Distancia de seguridad

Es importante la **distancia** que hay entre otra persona y tú. Si una persona desconocida o alguien conocido se te acerca demasiado, eso podría ser una señal de peligro. ¿Cómo puedes saber si alguien está demasiado cerca? Pues cuando sientes incomodidad. ¿Qué debes hacer si te ocurre algo así? **Retrocede** un paso o dos. Si la persona se te vuelve a acercar demasiado, utiliza la voz o el lenguaje de señas para indicarle que está demasiado cerca. Empuja a la persona con firmeza y busca un lugar seguro donde puedas ir.

[Ilustración]

Está demasiado cerca. Me voy a alejar.

Diferentes maneras de tocar

Puede que la gente toque con más frecuencia a los niños sordos o con dificultades para oír, que a los niños que oyen. Los amigos, maestros y otras personas te tocan el brazo o el hombro para captar tu atención. Los médicos y los **audiólogos** te tocan los oídos para ponerte los aparatos para oír y los moldes para el oído. Los amigos te tocan a veces

cuando se comunican contigo mediante el lenguaje de señas. A veces está bien que te toquen, pero otras veces no.

¿Cómo puedes saber cuando no está bien que alguien te toque? No está bien que alguien te toque si te toca en tus **partes privadas** o en CUALQUIER otro sitio que te duela o que te haga sentir incómodo(a) o extraño(a). Las partes privadas son las zonas de tu cuerpo que la ropa interior cubre. Dichas partes privadas están también en el pecho y en la boca. Si alguien te toca así, dile a la persona que **DEJE DE HACERLO**.

Es posible que alguien desconocido te toque de manera rara. Esto también podría suceder con personas que conoces tales como maestros o niñeras. A veces es posible que sientas incomodidad por la manera en que te tocan algunos familiares.

¿Qué es un desconocido?

Un desconocido es una persona que no conoces. Puede ser también alguien que conoces, pero no muy bien.

Haz una prueba:

La boca es una parte privada. ¿Cuándo está bien que te besen?

- a) Tu tía te da en la boca un beso que dura mucho rato.
- b) Tu tío te da un beso en la frente.
- c) Una de las amistades de la familia te mete la lengua en la boca.
- d) Tu papá te besa en la mejilla.
- e) Tu mamá te da un abrazo y un beso y te dice que te quiere.

(respuestas: b, d, e. Si alguno de estos besos te causa incomodidad, eso significa que NO están bien)

Abuso

A veces alguien te engaña o te obliga a que le toques las partes privadas. Puede que también te toque o te lastime. **NUNCA** es tu culpa cuando esto sucede. Quizá sientas confusión cuando alguien te toca de esa manera. ¿Te sientes incómodo(a) o extraño(a)? Di que “no” y aléjate. No te creas lo que la persona te diga. Nadie tiene el derecho de causarte incomodidad, ni siquiera un adulto conocido.

La gente a veces dice o hace cosas para engañarte. Tal vez quieren que te vayas con ellos a algún sitio. Tal vez te **halaguen**. Tal vez te digan que tienes buenos músculos o unos ojos bonitos para que te vayas con ellos. Quizá te digan que tu mamá está enferma y que te van a llevar donde ella se encuentra. Otros pueden tratar de **sobornarte** con comida o dinero para que te vayas con ellos a algún sitio. Otros se hacen pasar por policías o maestros para pedirte que hagas lo que ellos quieren.

¿Qué debes hacer si alguien te hace sentir raro?

- Aléjate de esa persona rápidamente.
- Usa tu voz y grita “no.”
- Haz mucho ruido pateando el piso con fuerza o soplando un silbato.

- Cuéntale a un adulto de confianza, como, por ejemplo, a tu papá o a tu mamá, a tu abuelo o abuela, a un maestro o a un consejero de la escuela lo que te hizo esa persona. Dicho adulto se asegurará que no vuelva a ocurrir.
- Cuéntale lo que te ha sucedido a los demás, tantas veces como sea necesario hasta que te crean.

asuntos personales: que tiene que ver con una persona, privado

distancia: lugar vacío que hay alrededor de una persona

retroceder: volver hacia atrás

audiólogos: personas que te hacen exámenes del oído y que te ponen los aparatos para oír

partes privadas: zonas del cuerpo que la ropa interior tapa

abusar: lastimar a alguien con maldad o violencia

halagar: decir cosas lindas

soborno: regalo que se le hace a alguien para que haga algo en contra de su voluntad

Página 15

Cómo gritar “No”

Algunos niños sordos o con dificultades para oír, no pueden gritar “no” porque no pueden oír sus propias voces. He aquí algunas maneras para que practiques cómo gritar:

- Para gritar se necesita mucha **energía**. Respira profundamente y abre bien la boca. Grita “no” (Haz esto en un lugar donde no molestes a nadie)
- Pon la mano en la garganta y en el pecho, y grita. Te darás cuenta que la garganta y el pecho **vibran**. Mientras más fuerte grites, más vibrarán.
- Si gritas fuerte, te puedes lastimar la garganta. Después de gritar fuerte, la garganta se queda seca y rasposa.
- Practica gritar con alguien que oiga. Pídele a la persona que te diga cuando se puede oír bien tu “no”.

[Ilustración]

¡NO! ¡NO! ¡NO!

¿Cuándo crees que hay **señales de peligro**?

Pista: Cinco de las respuestas que siguen a continuación son señales de peligro.

1. Tu entrenador te dice que después del entrenamiento te quedes allí tú solo(a) con él.
2. Alguien te sigue por una calle desierta.
3. Vas a una fiesta con un grupo de amigos
4. Un maestro se ofrece a ayudarte después de la escuela
5. Tu papá entra en el baño contigo, irrumpiendo en tu intimidad.
6. Un desconocido te pregunta tu nombre y el grado que estás cursando.
7. Un desconocido detiene su carro y te pide que te subas.
8. Alguien se te queda mirando fijamente en el autobús.

(Respuestas: 1, 2, 5, 6, 7, 8)

Información sobre el tabaco, la bebida y las drogas

- **El tabaco y el alcohol** son drogas.
- Las drogas alteran el funcionamiento del cuerpo y de la mente. Pueden afectar tu manera de sentir, pensar o comportarte.
- Los **medios de comunicación** te hacen creer que consumir tabaco o alcohol es chévere. En los medios de comunicación se ven atractivas estrellas de cine bebiendo y fumando para hacerte creer que las drogas son buenas. ¡Pero eso no es cierto!
- El tabaco, el alcohol y otras drogas como la marihuana le pueden hacer daño a cualquiera. Cuando consumes drogas no puedes ver ni pensar con claridad y resulta más difícil decir “no.”

Cómo decir “no” a las drogas

- Tus padres, tus maestros y tus amigos pueden ayudarte a decir “no” a las drogas.
- **Frecuenta** amigos que no consuman drogas.
- Trata de mantenerte activo participando en diferentes actividades tales como los deportes, los servicios de voluntario, los clubes y los programas artísticos.

[Ilustración]

No me importa lo que otros niños piensen de mi.

Es una estupidez consumir drogas o beber.

“Los niños se expresan”

“Bebí alcohol una sola vez. Pensé que era lo más horrible que había probado en mi vida.”

energía: trabajo, lo que uno puede hacer

vibrar: moverse algo de un lado a otro rápidamente

señal de peligro: cuando algo le hace sentir incómodo a alguien

tabaco: cigarrillos, puros, aspirar y mascar tabaco

alcohol: cerveza, vino, o licores como el vodka, la ginebra o el güisqui

medios de comunicación: periódicos, revistas, televisión, películas y radio

frecuentar: estar con alguien

Página 16

Accidentes y emergencias

Los accidentes ocurren cuando uno menos lo espera. Llegan con rapidez a cualquier hora del día o de la noche. Conviene estar preparado y saber qué hacer para evitar que un accidente se convierta en una **tragedia**.

ENCUESTA

Haz esta prueba para ver cómo responderías ante una emergencia:

1. Tu mejor amiga se cae de la bicicleta y se rompe un brazo. ¿Qué harías?
 - a) arreglar el brazo tú mismo.
 - b) gritar, hacer mucho ruido o hacer señas para llamar la atención.
 - c) alejarte.

2. Vas a pescar con un amigo y se cae al río. ¿Qué harías?
- tirarte al agua y tratar de rescatarlo.
 - reírte de él.
 - buscar un objeto flotante, como por ejemplo, un salvavidas, una pelota o una hielera de plástico y arrojárselo. (¡Ten cuidado de no golpearle cuando se lo arrojes!)
3. Un amigo tuyo está jugando con fósforos y su ropa se prende. ¿Qué harías?
- buscar agua y un recipiente donde ponerla.
 - decirle que deje todo, que se tire al piso y que se ponga a rodar una y otra vez hasta que se haya apagado el fuego.
 - decirle que se quite la ropa.

Respuestas: 1) b 2) c 3) b

*(Si has respondido correctamente a estas tres preguntas, significa que tienes algunos conocimientos sobre **primeros auxilios**. Los primeros auxilios es la ayuda que se le presta a alguien que recién acaba de lastimarse o enfermarse. A veces hay que prestar primeros auxilios antes de que llegue el doctor o el **paramédico**.)*

Técnicas básicas de primeros auxilios

Conviene que tengas algunos conocimientos básicos sobre primeros auxilios. Nunca se sabe cuándo tú u otra persona se pueden lastimar.

“Los niños se expresan”

“Practico muchos deportes. Muchas veces tropiezo y me caigo, y me sale sangre y moretones. Pero lo más grave que me ha ocurrido en mi vida es una vez que me torcí la rodilla patinando sobre hielo.”

“Me lastimé una vez cuando iba en bicicleta. Mi mamá me puso algo en la cortada para que me doliera menos. No me sentí nerviosa.”

Botiquín de primeros auxilios

Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Tienes un botiquín de primeros auxilios en tu casa?

Sí	No
----	----
- ¿Tiene la escuela un botiquín de primeros auxilios?

Sí	No
----	----
- ¿Tiene tu botiquín las siguientes cosas? ¡Debería tenerlas!
 - vendas de varios tamaños

Sí	No
----	----
 - toallitas **antisépticas** para limpiar **heridas**

Sí	No
----	----
 - compresas frías instantáneas

Sí	No
----	----
 - tijeras

Sí	No
----	----

- gasa **esterilizada** Sí No
- esparadrapo Sí No
- cremas **antibióticas** o pomadas para cortadas, moretones o quemaduras Sí No

CPR

CPR (CardioPulmonary Resuscitation) significa resucitación cardiopulmonar; es decir, respiración boca a boca. Esta técnica se utiliza en situaciones de emergencia para salvarle la vida a alguien que no puede respirar. Para poder hacerle a alguien la respiración boca a boca se necesita haber participado en un curso de capacitación. Solamente puede practicar CPR un adulto o una persona que haya participado en un curso de capacitación.

Torceduras y roturas

¿Te has torcido alguna vez el tobillo? A muchos niños les ha pasado eso. Sabes que el dolor puede quedar por mucho tiempo. Una torcedura ocurre cuando se estiran o se desgarran los **ligamentos** que conectan los huesos. Si crees que te has torcido algo, ponle hielo inmediatamente a lo que te hayas torcido. Deja el hielo ahí durante 10 minutos y luego quítalo. Luego vuelve a ponerle hielo por otros 10 minutos. Haz esto durante varias horas. Acuéstate y eleva por encima del pecho la parte del cuerpo que te hayas torcido, para que se te disminuya la hinchazón y el dolor.

Cuando un hueso se rompe, no debes moverlo. Si se te ha roto algún hueso, tienes que recibir atención médica. A veces no es fácil saber si lo que tienes es un hueso roto o una torcedura. Para estar seguro, hay que hacerse una radiografía en el hospital.

[Ilustración]

No muevas a alguien si crees que se ha roto un hueso.

Quemaduras

¿Te has quemado alguna vez la mano? Quizá te hayas quemado alguna vez mientras preparabas algo de comer en casa o en un fuego. A veces las quemaduras pueden doler mucho. Si te quemas, échate agua fría o pon hielo donde te hayas quemado. No uses mantequilla. Si la quemadura es grave, vete al médico o a la sala de emergencias de un hospital lo antes posible.

[Ilustración]

La Cruz Roja Americana enseña cursos de primeros auxilios a los estudiantes de enseñanza media.

Hemorragias

Si te has hecho una pequeña cortada y estás sangrando, límpiate primero la herida. Luego con un pañuelo limpio o con una almohadilla esterilizada aprieta con fuerza la herida para que pare la hemorragia. Algunas cortadas tardan más en dejar de sangrar que otras. Sigue apretando cualquier parte del cuerpo que te hayas cortado hasta que deje de sangrar. Si la cortada es profunda quizá necesites que el doctor te dé unas **puntadas**.

Otros consejos de seguridad

- No corras si tienes cosas en la boca, como caramelos o palillos de dientes.
- Lleva siempre abrochado el cinturón de seguridad en el carro.
- No provoques a las mascotas.
- No te pongas a fastidiar a las mascotas si están durmiendo o comiendo.
- Usa protección solar cuando salgas afuera, aunque esté nublado.

tragedia: un terrible acontecimiento que causa destrucción y muerte

primeros auxilios: ayudar a alguien momentos después de haberse accidentado. Un ejemplo de primeros auxilios sería parar una hemorragia y ponerle hielo a una herida

paramédico: persona que aunque no es médico está capacitada para dispensar servicios médicos en caso de emergencia

antiséptico: medicina que se usa para limpiar una herida y para matar los gérmenes

heridas: cortadas en la piel

esterilizada: sin gérmenes

antibiótico: medicina que mata los gérmenes

ligamentos: tejidos resistentes del cuerpo que conectan unos huesos con otros

puntadas: cerrar un médico cualquier cortada cosiéndola con un tipo de hilo resistente

Página 17

¡Los terremotos!

¿Has sentido alguna vez temblar el suelo y moverse la tierra? Casi seguro que era un terremoto. En California los terremotos son muy comunes. Cuanto más sepas sobre terremotos, mejor sabrás cómo protegerte.

Los terremotos pueden ser **pequeños, moderados** o grandes. La mayoría de los terremotos en California son pequeños o moderados. Según los científicos, algún día no muy lejano se producirá un terremoto grande en el área de San Francisco o de Los Angeles.

Preguntas y respuestas

Pregunta: ¿Se pueden prevenir los terremotos?

Respuesta: No

P: ¿Qué sensación producen los terremotos?

R: Algunos terremotos se sienten como una **sacudida** repentina. Otros se mueven hacia arriba y hacia abajo y de un lado al otro.

P: ¿Cuánto **duran**?

R: En su mayoría los terremotos duran tan sólo unos segundos.

P: ¿Es el clima la causa de los terremotos?

R: No

P: ¿Puede uno estar preparado para un terremoto?

R: Sí

Antes de un terremoto:

Como eres un niño sordo o con dificultades para oír debes tomar más precauciones:

- **Guarda** baterías extra. Guarda baterías extra de las que lleva el aparato para oír o el implante coclear, en un sitio al que puedas tener fácil acceso. (Un buen sitio sería, por ejemplo, el garaje) Guarda también baterías extra para tus linternas y para tu teléfono TTY.
- Ten listo un bloc de papel y una pluma para que puedas escribir mensajes al personal de emergencia.
- Prepara un plan de emergencia con tu familia. Es importante decidir de antemano los sitios donde refugiarse.
- Conviene que conozcas a tus vecinos. Ellos te pueden ayudar a entender al personal de emergencia o lo que estén diciendo por la radio.

[Ilustración]

Agáchate, cúbrete y sujétate durante un terremoto

[Foto de un edificio dañado por un terremoto]

San Francisco, el terremoto de Loma Prieta, 1989

Durante un terremoto

Si estás dentro de un edificio:

- Quédate adentro. **Agáchate** debajo de un mueble de madera pesado, como por ejemplo, una mesa o un escritorio. No te pongas debajo de una mesa de vidrio, ya que se puede romper. Cúbrete la cara y la cabeza con los brazos y las manos. Agárrate de las patas de una mesa hasta que cese el temblor.
- Aléjate de cualquier estantería, repisas o mueble alto que pueda caerte encima.
- Sal de la cocina. En la cocina hay muchas cosas que te podrían caer encima.
- No uses el teléfono o el TTY a menos que se trate de una emergencia.
- Si te quedas atrapado después de un terremoto, haz ruido para que la gente sepa donde estás. Grita (si te es posible) o golpea un pedazo de metal con algo que haga mucho ruido.

Si estás afuera:

- Aléjate de cualquier objeto que te pueda caer encima, como por ejemplo, edificios o árboles.
- Si estás en un carro, permanece adentro hasta que cese el temblor.

[Ilustración]

¡Ay!

Ten cuidado con cualquier cuadro que tengas en la pared, ya que podría caerte encima.

Otras cosas que puedes hacer:

- Ten agua y alimentos de conserva suficientes para tres días.
- Diles a tus padres que tengan cerca un **extinguidor de incendios** para apagar cualquier incendio que se produzca.

[Ilustración]

Asegúrate que sabes donde has puesto las baterías extra, el bloc de papel y el lápiz.

[Mapa de terremotos recientes en California y Nevada]

pequeño: leve

moderado: mediano

sacudida: movimiento en el que algo se agita fuerte y súbitamente

durar: prolongarse

guardar: poner en un lugar seguro

agacharse, cubrirse y sujetarse: acostarse en el suelo o en el piso, cubriéndose la cabeza con una mano y sujetándose de las patas de una mesa maciza o sofá con la otra

agacharse: ponerse debajo

extinguidor de incendios: recipiente metálico que contiene productos químicos, los cuales se rocían sobre cualquier fuego pequeño para apagarlo

Página 18

Accidentes y emergencias

¡Incendio!

Los incendios pueden producirse en cualquier momento, especialmente si la gente se descuida con los fósforos o con las velas. Se puede producir también un incendio cuando la gente se descuida al cocinar o al encender las chimeneas. Las luces de los árboles de navidad que ya son viejas o que no funcionan bien pueden también provocar un incendio.

Antes de un incendio

- ¡Es muy importante que tengas **detectores de humo** en tu casa o apartamento! Estos detectores hacen un ruido muy fuerte para avisarte si hay un incendio. Hay detectores de humo que tienen unas luces que se prenden y se apagan de forma intermitente en vez de hacer ruido.
- Asegúrate de tener en tu casa extinguidores de incendios. Sólo un adulto debería usarlos. Se utilizan para ayudar a apagar incendios pequeños antes de que lleguen los bomberos.

Información para los niños sordos y con dificultades para oír, con respecto a los incendios:

Si se produce un incendio en tu casa o en la escuela, haz lo siguiente para que los bomberos sepan que estás adentro:

- Cuelga algo afuera de la ventana.
- Pon un cartel en la ventana que diga que eres una persona sorda o que tienes dificultades para oír.

- Prende y apaga las luces de forma intermitente.
- Si puedes, grita muy fuerte o da golpes en un pedazo de metal.

Prepara un plan de emergencia con tu familia en caso de incendio. ¿Cómo van a salir de la casa si se produce un incendio? ¿Dónde van a reunirse cuando ya estén afuera?

Durante los incendios, los bomberos llevan muchos materiales y equipos, y ropa extraña para protegerse. Este tipo de ropa probablemente les tapa la boca y tal vez no puedas leerles los labios. Además, la mayoría de ellos no conoce el lenguaje de señas. ¿Qué debes hacer?

Durante un incendio

- Sal de tu casa, de tu apartamento o de la escuela si no hay demasiado humo o fuego.
- Si hay mucho humo y muchas **llamas**, quédate en tu cuarto y cierra la puerta. Coloca una toalla o un pedazo de tela bajo la puerta para impedir que entre el humo. Espera al lado de la ventana hasta que alguien pueda ayudarte.
- Arrástrate sobre el piso, “por debajo del humo”.
- Si la ropa se te incendia, para, tumbate y ponte a rodar. Si te pones a rodar sobre el piso, las llamas se **extinguirán**.
- Chequea cualquier puerta antes de abrirla. Si la manilla de una puerta está caliente, no abras esa puerta. El incendio puede estar detrás de esa puerta. Espera en la ventana hasta que alguien pueda ayudarte.
- Una vez que estés afuera, nunca vuelvas a entrar en una casa o apartamento que esté ardiendo.

[Ilustración]

Para, tumbate y ponte a rodar durante un incendio

[Incendio de las colinas de Oakland, 1991]

Lista de verificación contra incendios ¿Tienes lo siguiente en tu casa y en la escuela? Marca con un círculo <i>Sí</i> o <i>no</i> .				
	En tu casa		En la escuela	
	Sí	No	Sí	No
Extintores de incendios				
Detectores de humo con luces intermitentes				
Plan de escape				

Lugar donde reunirse	Sí	No	Sí	No
Escalera de seguridad	Sí	No	Sí	No
Cables eléctricos seguros	Sí	No	Sí	No
Una nota que diga que eres sorda o que tienes dificultades para oír	Sí	No	Sí	No
Un TTY o teléfono con amplificación de sonido para llamar al 9-1-1	Sí	No	Sí	No

detectores de humo: dispositivos que hacen ruido o que tienen una luz que se prende y se apaga para avisar cuando hay humo

llamas: parte de un incendio

para, tumbate y ponte a rodar: deja de moverte, acuéstate en el suelo o en el piso y ponte a rodar una y otra vez

extinguir: apagar, parar

Página 19

Mi papá, jefe del cuerpo de bomberos
por Michelle Olson

Michelle tiene 14 años y dificultades para oír. Está cursando el octavo grado en la Escuela de California para Sordos (California School for the Deaf) de Riverside.

Michelle tiene un hermano de 18 años que también tiene dificultades para oír. El papá de Michelle, el Capitán Gregg Olson, es un capitán del cuerpo de bomberos de la ciudad de Los Angeles.

A veces me encantaría poder acompañar a mi papá. Es chévere ser la hija de un capitán del cuerpo de bomberos. Pero mi papá tiene que pasarse mucho tiempo alejado de la familia debido a su trabajo. La ropa de trabajo que trae a casa para lavar, huele muy mal debido al humo. Cuando llega a casa está muy cansado, pero feliz de poder estar en casa con su familia.

Mi papá es muy estricto con los cinturones de seguridad cuando vamos en carro. Siempre nos dice a mis hermanos y a mí que nos abrochemos los cinturones de seguridad. No quiere que nos lastimemos como les ocurre a otros jóvenes que él ha visto que no llevaban puesto el cinturón de seguridad cuando tuvieron un accidente.

Me da miedo y me preocupa que mi papá pueda morir en un incendio. Pero sé que él es muy cuidadoso. Me siento muy orgullosa de él cuando le salva la vida a la gente.

El Capitán Gregg Olson

Corrección de estilo
Dirección creativa e ilustración
Web Master
Impresión
Traducción

Marcy Rein
Tom Fowler
Amy Rogers
Printeam, DPI/SF
Ines Swaney y Rosa Gómez

Consultores de educación

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

Consultores de salud mental

Elisa Friedlander, UCSF Center on Deafness (Centro de estudios sobre la sordera de UCSF)
Judi Frugé, UCSF Center on Deafness (Centro de estudios sobre la sordera de UCSF)
Dan Langholtz, UCSF Center on Deafness (Centro de estudios sobre la sordera de UCSF)
Nancy Moser, UCSF Center on Deafness (Centro de estudios sobre la sordera de UCSF)

Agradecimientos a:

Debra Guthmann, California School for the Deaf (Escuela de California para Sordos), Fremont
Martie Martín, Beyond the Classroom (Después de las aulas)
Meta Metal, California School for the Deaf (Escuela de California para Sordos), Fremont
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 (V), 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 a formar parte del acervo público y podrá publicarse si se menciona el HiP. La marca *HiP Magazine* está registrada en la Oficina de Marcas y Patentes de los EE.UU.

