

## **Portada**

Para los adolescentes de los grados 9-12 que son sordos o que tienen dificultades para oír

HIP sobre SALUD y SEGURIDAD

Un día en la vida de un adolescente sordo o con dificultades para oír.

- Ten cuidado en los lugares públicos.
- Come alimentos saludables.
- Lávate las manos antes de comer.
- Lleva una tarjeta de identidad que tenga tu nombre y dirección
- **Guarda** provisiones y artículos necesarios para las situaciones de emergencia
- Trata de no llevar demasiadas cosas en tu mochila

## **Página 2:**

HIP sobre SALUD y SEGURIDAD

Un programa educativo de California para niños y adolescentes sordos o que tienen dificultades para oír. Estos materiales educativos han sido diseñados por Hip Publishing Group para que se ajusten a los parámetros establecidos por el Departamento de Educación de California sobre salud y seguridad en las escuelas públicas.

## CONTENIDO

Para mantenernos saludables	Página
Ojos	3
Oídos	3
Aparatos para oír	3
Deportes	3
Cómo estar atentos a lo que nos rodea	
Cómo ser precavido en la calle	4
Lenguaje del cuerpo	4
A la hora de comer	4
Bicicletas	5
Tus ruedas	5

El Web	6
La violencia	6
¿Quién soy?	
Las amistades	7
La influencia de los amigos	7
Cómo saber decir “no”	7
Los sentimientos	8
El estrés	9
Las decisiones	9
Cómo ser independiente	9
Aparatos de ayuda	
Diferentes aparatos	10
Información sobre el sexo y las drogas	
Distancia de seguridad	14
El abuso sexual	14
El VIH y el SIDA	15
El tabaco, la bebida y las drogas	15
Accidentes y emergencias	
Técnicas básicas de primeros auxilios	16
Terremotos	17
Incendios	18

Conozcamos a los adolescentes expertos en los temas de salud y seguridad:

Nombre: SARAH

Se describe a sí misma como: Sorda

Para comunicarse: habla, tiene un implante coclear, lee el movimiento de los labios y usa **subtítulos instantáneos**.

Escuela: Asiste a la escuela regular

Edad: 17. Estudiante de último año de secundaria

Nombre: COLIN

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

Para comunicarse: comunicación total- utiliza el lenguaje de señas, lee el movimiento de los labios, lleva aparatos para los oídos

Escuela: Clases especiales durante el día  
Edad: 15 años. Estudiante de segundo año de secundaria

Nombre: GRACE

Se describe a sí misma como: Sorda

Para comunicarse: Lenguaje de señas –ASL; utiliza el lenguaje de señas, así como intérpretes de ASL (lenguaje de señas norteamericano)

Escuela: Escuela para Sordos

Edad: 14 años. Estudiante de primer año de secundaria

“Los adolescentes se expresan”

Varios adolescentes de California que son sordos o que tienen dificultades para oír expresan sus opiniones sobre la salud y la seguridad:

Jason Arquines, 17 años, estudiante de último año de secundaria

Mimi Cheng, 16 años, estudiante de penúltimo año de secundaria

Lindsey Dolich, 17 años, estudiante de penúltimo año de secundaria

Alejandra “Amy” Domínguez, 15 años, estudiante de primer año de secundaria

Andrea Feliciano, 15 años, estudiante de primer año de secundaria

David Jessup, 16 años, estudiante de penúltimo año de secundaria

Jane Jonas, 17 años, estudiante de último año de secundaria

Kevin Mah, 19 años, primer año de universidad

Paul Reed, 18 años, último año de secundaria

Christina Wagner, 15 años, segundo año de secundaria

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

DE LA PORTADA

**guardar**: conservar cosas para usarlas en el futuro

EN ESTA PAGINA:

**subtítulos instantáneos**: cuando una persona escribe en una computadora lo que alguien dice según lo va diciendo.

## ***Página 3***

Para mantenernos saludables

### Cómo proteger la vista

Los jóvenes sordos o con dificultades para oír a veces **no aprecian la vista como es debido**. La vista es uno de los sentidos más importantes. ¿Cómo puedes proteger la vista?

- Los ojos necesitan suficiente luz para que puedas ver bien y no tengas que **entrecerrarlos** o **forzar la vista**. La luz te ayuda a leer, a hacer collares o a usar la computadora.
- Dependes de tus ojos, y, por lo tanto, tu vista se puede **cansar** con más facilidad que la de otros jóvenes. Para descansar la vista, cierra los ojos o mira brevemente para otro lado.
- Duerme lo suficiente por la noche, especialmente durante el año académico.
- Ponte lentes de sol para proteger los ojos de los rayos solares ultravioletas, los cuales pueden dañar la vista.
- Hazte chequeos de la vista cada pocos años para asegurarte que ves bien. Los lentes o los lentes de contacto generalmente suelen corregir los problemas de visión deficiente.
- Ponte lentes protectores “goggles” cuando esquíes, nades o cuando practiques **deportes en los que hay contacto físico**, como el hockey.

### Cómo protegerte el oído

Las personas sordas o con dificultades para oír a veces oyen un poco. Los sonidos fuertes pueden dañar el oído. Este daño va aumentando poco a poco con el paso del tiempo. Necesitas protegerte la capacidad para oír que todavía tengas.

- Utiliza tapones para los oídos u orejeras en los lugares donde haya mucho ruido o la música esté muy alta.
- Si estás en un concierto donde la música está muy alta o en un lugar donde hay fuegos artificiales, baja el volumen de tus aparatos para el oído o apágalos.

Los aparatos para el oído no son tapones para los oídos. Los tapones para los oídos bloquean los sonidos.

## El buen cuidado de los aparatos para oír

Para poder oír mejor puedes usar aparatos para el oído, un sistema FM o un implante coclear. Para que estos aparatos funcionen bien, haz lo siguiente:

- Quita las baterías de los aparatos para el oído o del implante por la noche. Las baterías pueden **corroer** el interior de dichos aparatos.
- Limpia los moldes que se ponen en el oído con un pañuelo y jabón suave, separándolos primero de los aparatos para el oído. Asegúrate que a dichos aparatos no les entre agua.
- Cómprate moldes nuevos para los oídos por lo menos una vez al año.
- Cambia las baterías con regularidad. Las baterías de algunos aparatos para el oído pueden durar hasta tres semanas. Trata de recordar la fecha en que las cambiaste por última vez.
- Lleva siempre contigo baterías extra por si necesitas cambiarlas.
- Cuando no lleves puestos los aparatos para el oído u otros aparatos para oír guárdalos en estuches especiales y ponlos en un lugar seguro en el que no haya humedad.
- No lleves puesto el procesador de implante coclear en el gimnasio, cerca de alfombras donde la electricidad estática puede acumularse.
- Es importante eliminar cualquier tipo de **humedad** que se haya acumulado durante el día, como por ejemplo, el sudor. Puedes comprar diferentes tipos de aparatos para eliminarla.

Les pongo protectores “super seals” a mis aparatos para el oído para protegerlos de la lluvia cuando juego a fútbol “soccer”.

Parecen globos. Mi mamá los encontró en un catálogo especial.

## Qué hacer para no lastimarte al practicar deportes

Los adolescentes sordos o con dificultades para oír pueden practicar cualquier deporte: natación, fútbol “soccer”, baloncesto, tenis, fútbol americano, béisbol, y muchos otros. Vas a tener que usar tu **ingenio** para comunicarte con tu entrenador y con tus compañeros de equipo.

He aquí algunas sugerencias:

- Para entender lo que tienes que hacer cuando practiques algún deporte, pide a tu entrenador o a tus compañeros de equipo que te den por escrito las reglas del juego, las jugadas, así como cualquier otra instrucción necesaria.
- Diles a tus compañeros de equipo y a tu entrenador que eres sordo o que tienes dificultades para oír.

- Pídeles a tus entrenadores o maestros que contraten los servicios de un intérprete para los entrenamientos o partidos escolares.
- Pídeles a tus compañeros de equipo y a tu entrenador que llamen tu atención dentro y fuera del campo de juego usando el lenguaje de señas o haciéndote señas con la mano o con banderas de colores.
- Si no estás seguro de ti mismo, observa primero las pruebas o ejercicios de entrenamiento. Si no entiendes algo, no te pongas el primero en la fila.
- Pídele a “un amigo o amiga especial” que te ayude a entender lo que dicen tus compañeros de equipo o tu entrenador durante cualquier partido o entrenamiento.
- ¡Pregunta siempre que no entiendas lo que esté pasando!
- Prueba diferentes cascos antes de comprarte uno. Algunos se acoplan mejor que otros a los aparatos para oír. Puedes también comprarte un casco que te quede un poco grande y usar almohadillas para que te quede mejor **ajustado**.
- Si vas a competir en una carrera o concurso de natación, pide que te indiquen con una luz intermitente la salida.

¡A las mascotas les gusta mucho jugar con los moldes del oído! Asegúrate de guardarlos en un lugar seguro cuando no los lleves puestos.

**no apreciar como es debido:** suponer que algo o alguien va a estar siempre disponible para nosotros

**forzar la vista:** esforzarse por ver hasta el punto de poder dañarse la vista

**entrecerrar los ojos:** arrugarlos para poder ver mejor

**cansarse la vista:** fatigarse

**deportes en los que hay contacto físico:** deportes en los que se toca o se golpea a otra persona como parte del juego.

**corroer:** oxidar

**humedad:** cuando algo está un poco mojado

**ingenio:** imaginación

**ajustado:** apretado

## **Página 4**

Estar atentos a lo que nos rodea

Cómo ser precavido cuando camines por la calle o cuando vayas de compras

Algunos peligros son **obvios**, otros no. Fíjate en las personas y en los objetos que hay a tu alrededor. Cuando vayas de compras o de paseo adopta las siguientes precauciones:

- Lleva carteras o bolsas que no se abran con facilidad. Alguien te puede robar tu billetera hasta cuando vas caminando.
- No pongas tu nombre en tu ropa, mochila o en una llave donde se pueda ver fácilmente. Si alguien sabe tu nombre, puede engañarte y hacerte pensar que te conoce.
- No le des tu teléfono o tu dirección de correo electrónico a nadie que no conozcas bien.
- Utiliza un **sistema de apoyo entre amigos**. Camina con un grupo de gente o bien participa en actividades con otros adolescentes o adultos. Diles a tus padres, maestros o a otros adultos adónde vas a ir y a qué hora vas a regresar a casa.
- Infórmales a tus padres de cualquier cambio en tus planes. A ser posible, usa un teléfono de voz. Si no te es posible, pídele a un amigo tuyo oyente que llame a tu casa por ti o usa tú mismo un TTY público. Puedes también usar un localizador “bíper”.
- Evita lugares donde haya poca luz o poca gente. En sitios así podría resultarte difícil encontrar ayuda.
- La gente no siempre sabe que no los puedes oír cuando te hablan. Cuando te suceda algo así, no te sorprendas si te miran con extrañeza.
- Confía en tu **intuición** cuando notes algo raro.
- Usa el **sentido común**. Tener sentido común es **pensar con la cabeza** para evitar situaciones peligrosas. Por ejemplo, no salgas por la noche tú solo, y diles siempre a tus padres donde estás.

El lenguaje del cuerpo

Es muy importante cómo te perciben los demás. La gente te juzga por tu apariencia- la manera en que te vistes, tu peinado, tu sonrisa o la manera en que caminas. Tu apariencia puede ayudarte o perjudicarte dependiendo de la **situación**. ¿Deseas inscribirte en algún club? ¿Deseas conocer a

nuevas personas? ¿Deseas encontrar un trabajo de tiempo parcial? Cuando estés con gente piensa en lo siguiente:

- ¿Llevas ropa ajustada, tacones altos o mucho maquillaje? ¿Llevas tatuajes o anillos que te cuelgan de diferentes partes del cuerpo? Los demás pueden pensar que estás tratando de llamar la atención para que te miren.
- ¿Cruzas los brazos y las piernas cuando hablas con alguien? La persona con la que estás hablando podría pensar que sientes nerviosismo, molestia o enojo.
- ¿Sonríes y miras a los ojos cuando hablas con alguien? La persona con la que estás hablando podría pensar que eres una persona amable y **segura de sí misma**.
- ¿Te vistes con elegancia, te arreglas bien y te pones tu mejor ropa cuando vas a una **entrevista**? La persona que te va a entrevistar pensará que quieres causar una buena **impresión** y que quieres caerle bien a la gente.

Conversaciones a la hora de comer

¿Te resulta difícil entender a tus padres, a tus hermanos y hermanas cuando se reúnen en torno a la mesa para cenar o durante **reuniones** familiares? Tal vez no todos tus familiares conocen el lenguaje de señas ni miran hacia ti cuando están hablando. A veces los familiares hablan rápido. Puede resultarte difícil seguir la conversación de la persona que está hablando. A veces la gente **exagera** los movimientos de los labios o cambia de tema con frecuencia. A veces se les olvida que no puedes oír y que necesitas comunicarte de otra manera.

Sugerencias para conversar:

- Consíguete a un **ayudante** en la familia. Dicha persona puede ayudarte y servirte de apoyo, y puede ser cualquier **familiar**: tu mamá, tu papá, tu hermana, tu abuela. Este familiar puede ayudarte a entender conversaciones comunicándose contigo con el lenguaje de señas o repitiendo lo que la gente dice y señalando con el dedo a la persona que está hablando.
- Pide que las personas repitan lo que han dicho cuando no las entiendas. No tengas miedo ni vergüenza de hacerlo.
- 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 hables con más de una persona al mismo tiempo. Si la mesa es grande y hay muchas personas sentadas, levántate y siéntate al lado de la persona con la que deseas hablar.
- Utiliza el sistema FM. Pásale el micrófono a la persona que esté hablando.
- Pide que se apague la música o la televisión para que no haya ruido en el cuarto.
- Pídele a tu familia que contrate los servicios de un intérprete para las bodas y fiestas de cumpleaños u otras celebraciones familiares en las que haya mucha gente.

“Los adolescentes se expresan”

“ Me siento integrado en mi familia, aunque a veces me siento aislado. Cuando eso ocurre, me molesto y me frustró.”

“ Me siento siempre muy integrado en mi familia. Mis parientes se comunican conmigo con el lenguaje de señas y yo con ellos. Tengo mucha suerte de tener una familia tan comunicativa. No quiero ni pensar qué sería de mí si mis familiares estuvieran hablando y yo no los pudiera entender.”

“Me llevo la comida a mi cuarto y veo televisión.”

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

**obvio:** fácil de ver, claro

**sistema de apoyo entre amigos:** acuerdo entre dos personas para ayudarse mutuamente

**intuición:** corazonada, cuando uno cree saber algo

**pensar con la cabeza:** pensar con claridad

**lenguaje del cuerpo:** comunicación sin palabras a través de expresiones faciales o de movimientos de los brazos, de las piernas y de la cabeza.

**situaciones:** lugares donde uno va o cosas que uno hace, por ejemplo, jugar a un juego o hacer un examen.

**segura de sí misma:** con confianza en una misma

**entrevista:** conversación en la que una persona obtiene información sobre otra o sobre algo; cuando uno presenta una solicitud para un trabajo o para ser admitido en la universidad.

**impresión:** efecto que una persona tiene sobre otra.

**reuniones:** cuando los familiares o amigos se juntan o se congregan

**exagerar:** presentar o representar una cosa como más grande o de más importancia de lo que es en realidad, por ejemplo, hacer movimientos con la boca más grandes de lo normal.

**familiar:** pariente

## **Página 5**

Mi accidente de bicicleta

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 iba en bicicleta y todavía sigo viva. Me considero todavía más afortunada por no haber perdido la vista ni haber sufrido daños en el cerebro a pesar de que no llevaba casco.

Ir en bicicleta sin casco es peligroso. En California, la ley dice que los adolescentes tienen que llevar casco.

Las personas sordas o con dificultades para oír tienen que extremar su **vigilancia**, especialmente cuando tienen que lidiar con el tráfico. No podemos oír cuando vienen carros o cuando éstos tocan la bocina.

Mi accidente de bicicleta ocurrió en un **cruce** mientras yo iba atravesando una calle. La luz 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.

Cuando me golpeó, fui lanzada de la bicicleta, y los aparatos para oír se me cayeron de los oídos. Se acercaron unas personas a ayudarme y les dije que soy sorda. Uno de los paramédicos se arrodilló a mi lado, pero tenía el pelo largo y le tapaba la boca. Tuve que decirle: “No puedo ver sus labios”. Entonces se apartó el pelo para que yo pudiera ver.

Como el accidente ocurrió a la vuelta de la esquina de mi casa, les dije 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 yo les estaba diciendo. Mi acento de sorda no les debió ser fácil de entender. Para que esto no te suceda a ti, lleva siempre contigo tu nombre y dirección, ya sea en tu billetera, en tu mochila o en tu bolsillo. Puedes llevar también un brazalete médico que contenga toda la información.

En el hospital, los doctores me dijeron que me había **fracturado** el **fémur**, que me había torcido el tobillo y que me había **dislocado** y fracturado el hombro. Tenía también cortaduras, raspones y morados por todo el cuerpo. Me hicieron una operación y me metieron una **varilla de**

**titanio** en el fémur para que se curara bien. No me tuvieron que enyesar, pero tuve que pasar un mes en una silla de ruedas.

Estuve varios días en el hospital. No pude ponerme los aparatos para oír durante la mayor parte de ese tiempo porque dormía mucho y emitían un silbido si los tenía puestos. 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. Todas las enfermeras tenían **acentos extranjeros** y me resultaba difícil leer el movimiento de sus labios. Mi esposo ayudó con la interpretación. Si alguna vez te toca estar en un hospital, tienes **derecho** a solicitar 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 esta experiencia. 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. Además, no hay que tener miedo de decirle a la gente lo que necesitas. No te olvides de ponerte siempre el casco. Y haz lo que tus padres siempre te han dicho: antes de cruzar la calle mira en ambas direcciones.

El cruce donde ocurrió el accidente.

### 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 caminos planos o por carreteras en las que no haya **escombros**.
- Viaja en una sola fila junto al reborde de la acera.
- Viaja en el mismo sentido en que va el tráfico. No viajes en dirección contraria.
- En lo posible, viaja en carriles designados para bicicletas.
- Lleva puesto un chaleco **fosforescente** por la noche para que te puedan ver.
- Instala un espejo pequeño al lado izquierdo de tu casco para que puedas ver lo de atrás.
- Cuando vayas en bicicleta o en patineta presta atención a lo que tengas delante. Recuerda detenerte antes de usar el lenguaje de señas o de hablar con un amigo.
- Instala un timbre en tu bicicleta (aunque no puedas oírlo) Hazlo sonar para que otras personas sepan que los estás adelantando.

- ¿Tienes licencia de manejar? No apartes la vista de la carretera cuando estés manejando.
- Abróchate siempre tu cinturón de seguridad.
- Utiliza el espejo retrovisor para ver lo que la gente dice en el asiento de atrás en lugar de voltear la cabeza.

Ten cuidado con los demás ciclistas. Algunos de ellos pueden ser sordos o tener dificultades para oír. ¡Quizás por eso no se apartan cuando les tocas el timbre de tu bicicleta!

**vigilancia:** prestar atención para evitar un peligro

**cruce:** lugar donde se cruzan dos o más calles.

**fracturado:** hueso roto

**fémur:** hueso del muslo

**dislocado:** una cosa que se ha salido de su lugar

**varilla de titanio:** barra de metal

**acentos extranjeros:** diferentes maneras en que las personas de otros países pronuncian las palabras.

**derecho:** algo que la ley dice que nos corresponde.

**escombros:** objetos rotos, desechos

**fosforescente:** que brilla en la oscuridad

## ***Página 6***

Presta mucha atención a lo que te rodea

El Web

**Navegar por Internet** es lo que está de moda hoy en día. A través de Internet puedes conectar con gente y obtener información, ya sea leyendo tu correo electrónico, buscando información o charlando con algún amigo. Sin embargo, Internet puede ser también peligroso. Usa tu inteligencia y aprende a protegerte.

Sugerencias sobre la Web

- No reveles ningún dato personal, como, por ejemplo, tu nombre, tu teléfono, tu dirección o tu código secreto. Invéntate un nombre para las salas de chateo "*chat rooms*". No reveles el nombre de tu equipo deportivo, el número de tu uniforme, tu apariencia física o dónde te encuentras.
- Ten cuidado con las salas de chateo "*chat rooms*". Es muy fácil conocer a personas que disfrutan **abusando** de los adolescentes.

- Ten cuidado cuando leas el correo electrónico de una persona que no conozcas. Nunca creas que una persona es quien dice ser.
- Nunca te pongas de acuerdo en reunirte con alguien en persona sólo porque hayas tenido una charla amistosa en línea. Habla primero con tus padres.
- Nunca compres nada por Internet. Habla primero con tus padres sobre esto también.

Sugerencia #1 para protegerte en la Web:

### Malentendidos

Es muy fácil que se produzcan malentendidos en Internet. A veces una broma se puede interpretar como un **insulto** en un correo electrónico. Repasa cualquier mensaje que escribas, antes de enviarlo. No envíes una “carta en cadena” o el mismo chiste a diferentes personas por correo electrónico. A mucha gente eso no le gusta. Toda esa información puede **atascar** el sistema.

Sugerencia #2 para protegerte en la Web:

### Derechos de autor

El material que aparece en Internet puede ser propiedad intelectual de una persona, lo cual significa que no puedes utilizar o reproducir dicho material sin el permiso del **autor**. A veces puedes usarlo para un proyecto escolar, pero pregúntale primero a tu maestro antes de hacerlo. Y menciona la **fuentes** de la información y dónde la encontraste.

Sugerencia #3 para protegerte en la Web:

### Información correcta

En Internet se puede encontrar mucha información. Alguna información es cierta y otra no. No siempre te creas lo que leas o encuentres en el “**Net**”.

Sugerencia #4 para protegerte en la Web:

### Ofertas de servicio gratis

Ten presente que algunos **proveedores de servicios de Internet** sólo te permiten usar el servicio gratis por poco tiempo. Compañías como America

Online (AOL), Earthlink y otras te permiten probar este servicio gratis durante 30 días o más. A veces no te dicen cuando termina el servicio gratuito y te empiezan a cobrar.

## Violencia

Son muchos los motivos por los que los adolescentes se vuelven **violentos**: el consumo de drogas o alcohol, los problemas en la escuela o en el hogar y la frustración que resulta de no comunicarse bien. Presta atención a las señales de peligro. ¿Se comportan tus amigos de manera diferente? ¿Pasan más tiempo solos? ¿Pierden los estribos con facilidad? ¿Se hacen daño a sí mismos o hacen daño a otros? Comunícaselo a alguien si estás preocupado. Todo esto es igualmente aplicable a ti. ¿Eres infeliz? ¿Te frustras cuando la gente no te entiende? Pídele ayuda a un adulto de confianza.

[Foto de una muchacha que carga un cuaderno de tapa roja]

Algunas escuelas disponen de consejeros que pueden hablar contigo en privado sobre cualquier problema que tengas. Otras ofrecen programas tales como consejos que ofrecen **compañeros**, a quienes puedes recurrir si necesitas ayuda. Puedes también hablar con tus maestros, quienes te podrán ayudar. Lo más importante es que te sientas seguro en la escuela y en el hogar. Si por algún motivo no te sientes seguro, habla con un adulto en quien confíes, como, por ejemplo, tu padre, tu madre, un maestro o un familiar.

“Los adolescentes se expresan”

“Lo siguiente sucedió cuando tenía seis años. Yo era estudiante de la escuela primaria Cleveland Elementary School y estaba jugando con mis amigos en el patio. Vi que algunos niños corrían y se escondían. Pensé que estaban jugando. Un amigo mío me preguntó si había visto a un hombre malo que estaba disparando y matando gente. Corrí al baño y me escondí. Tuve miedo.”

Protégete de la violencia:

- Pide siempre ayuda si no te sientes bien.  
No te preocupes de lo que piensen los demás.
- Mantente siempre alerta. Utiliza los ojos y la cabeza para evitar cualquier episodio violento. Una persona puede comportarse de forma violenta si permanece enojada por mucho tiempo, si frecuenta pandillas,

si lleva armas de fuego o cuchillos o si colecciona fotografías de cosas que pueden lastimar a la gente.

- Si la gente se burla de ti, no les hagas caso; aléjate de ellos. Infórmale a un adulto sobre lo sucedido.
- Trata a los muchachos y muchachas de tu edad de la misma manera como te gustaría que ellos te trataran a ti. Si tratas a tus iguales con **respeto**, llegarás lejos.
- No imites la violencia que ves en televisión.

**navegar por Internet:** desplazarse de un lugar a otro en diferentes sitios del Web o áreas de Internet.

**abusar:** causarle problemas a alguien

**insulto:** hacer o decir algo que ofende a otra persona

**atascar:** atorar

**autor:** persona que escribe libros, historias o poemas

**“Net”:** apodo de Internet

**proveedores de servicios de Internet:** compañías que te conectan a Internet

**violento:** que usa la fuerza o hace algo para lastimar

**compañeros:** alguien que tiene tu misma edad o que cursa el mismo grado

**respeto:** mostrarle a la gente que sus sentimientos son importantes para ti.

## ***Página 7***

¿Quién soy yo?

¿Cómo te defines personalmente? ¿Eres una persona sorda o te desarrollas en la cultura del Sordo? ¿Tienes una deficiencia auditiva o dificultades para oír? Todas estas maneras de definirte a ti mismo son válidas. No permitas que nadie te dicte la manera cómo debes pensar de ti mismo.

Las personas sordas o con dificultades para oír se expresan de distintas maneras. Hay quienes usan aparatos para oír o implantes cocleares y pueden leer los labios y hablar. Hay quienes no llevan aparatos para oír y se expresan mediante ASL (el lenguaje de señas norteamericano), **SEE** o la palabra complementada (cued speech). Utiliza aquella forma de expresarte que mejor te resulte. **Respetar** la manera en que se expresan otras personas sordas o con dificultades para oír.

“Los adolescentes se expresan”

“Me encanta ser sordo. Me siento orgulloso de ser sordo porque la vida cada día es diferente.”

“¡El lenguaje de señas American Sign Language es tan bonito! Estoy feliz de ser como soy y tengo la suerte de poder participar en el mundo de los que oyen y en el mundo de los Sordos.”

“Como tengo una deficiencia auditiva utilizo más la vista y presto más atención a lo que me rodea.”

“Mis dificultades para oír no me hacen sentir ni bien ni mal. A veces no me molesta realmente, aunque sí me resulta un poco estresante cuando tengo que batallar para poder oír una conversación.”

Soy sordo, pero a veces me presento como persona con deficiencia auditiva.

Mi amiga Grace y yo nos presentamos como personas que tenemos dificultades para oír.

## Cómo hacer amigos y conservarlos

Un amigo es una persona en quien puedes **confiar**, con quien puedes compartir tus secretos y con quien te sientes a gusto. A los sordos o a los que tienen dificultades para oír, les resulta a veces difícil hacer amistades, especialmente con otros adolescentes que pueden oír.

- 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.
- Es normal pelearse a veces con las amistades o no estar siempre de acuerdo. Averigua el motivo de cualquier desacuerdo y trata de hacer las paces.
- No interrumpas a alguien que te esté contando algo a menos que no puedas entenderle.
- Comportate tal como realmente eres. No pretendas ser alguien diferente.

- Pídeles a tus amigos que se comuniquen contigo mediante el lenguaje de señas o que estén frente a ti en todo momento cuando hablen, no sólo a veces.
- Exprésales a tus amigos cómo te gustaría que se comunicaran contigo ¿Exageran? ¿Te dan la espalda cuando están hablando con otra gente?
- 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.

### Prueba de la amistad

¿Eres buen amigo o amiga? Haz esta prueba para averiguarlo. (Apúntate un “1” si tu respuesta es sí y un “0” si tu respuesta es no. Suma luego todas las cifras.)

1. Presto atención a mi amigo/amiga. Le escucho atentamente cuando habla y observo lo que dice.
2. Cuando mi amigo/amiga se enoja y nos peleamos, trato de no perder la calma y de averiguar lo que le pasa.
3. Cuando mi amigo/amiga está de mal humor o tiene alguna preocupación, trato de ayudarle.
4. Mi amigo/amiga y yo nos turnamos en decidir lo que hacemos después de la escuela y los fines de semana.
5. Cuando le prometo a mi amigo/amiga que voy a hacer algo, **cumplo con mi palabra** y lo hago.

Resultado:

0-2= No eres buen amigo / buena amiga

2-3= Eres bastante buen amigo / buena amiga, pero deberías tratar de ser todavía mejor

4-5= ¡Eres buen amigo / buena amiga!

“Los adolescentes se expresan”

“Aprecio mucho a mis amistades porque resido en la escuela. Durante la semana no tengo a mis padres para que me ayuden o que me den consejos, así que confío en mis amistades. Si hacen algo malo y tratan de convencerme de que yo también lo haga, dejo de considerarlos verdaderos amigos.”

“Cuando me resulta difícil participar en algunas actividades debido a mi pérdida auditiva, mis amigos siempre hacen algo para que yo pueda seguir participando, como por ejemplo, tratan de que algunas cosas sean más visibles.”

## La influencia de los amigos

¿Quieres ser popular? ¿Deseas caerle bien a la gente y andar con gente que se divierte? Cuando haces lo mismo que tus amigos para sentir que te aceptan, te estás dejando influir por ellos. A veces resulta difícil no **dejarse influir por los amigos** incluso cuando uno sabe que están haciendo algo malo o cuando uno mismo se siente incómodo.

- Es mejor tener solamente un amigo o dos que varios que no son realmente tus amigos.
- Algunos adolescentes sordos o con dificultades para oír creen que otros jóvenes murmuran o chismean sobre ellos. No seas **paranoico**. A lo mejor están hablando de otra cosa.
- No vas a ser más popular por consumir drogas, alcohol o cigarrillos. Arrastrar las palabras, confundir las señas o perder el control, eso, claramente, no es muy buena onda. Ni tampoco lo es el que te falte la respiración o huelas a tabaco.

## 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 o de que no vas a ser popular. Cuando estás en peligro, primero tienes que pensar en ti.
- Cuantas más veces digas que “no”, más fácil te resultará hacerlo.
- Cuando las personas se den cuenta de que no te dejas manipular, dejarán de presionarte para que hagas algo.
- Es más fácil decir que “no” a cosas que ya sabes que pueden hacerte daño como, por ejemplo, la bebida o las drogas.

**SEE:** “Signing Exact English”. Es un tipo de lenguaje de señas parecido al inglés.

**respeto:** no juzgar o decirles a otros lo que tienen que hacer.

**confiar:** contarle un secreto a alguien o compartir con alguien algo importante.

**cumplir con la palabra:** hacer lo que uno dice que va a hacer

**influencia de los amigos:** cuando una persona de tu edad te hace sentir que tienes que hacer algo

**paranoico**: sentir desconfianza, sospechar de los demás

## **Página 8**

¿Quién soy yo?

“Los adolescentes se expresan”

“Generalmente me enojo cuando la gente cambia de planes sin avisarme. Hubo una vez en que varias personas iban a venir a mi casa para que trabajáramos juntos en un proyecto, y no vino nadie. Habían cambiado de planes sin avisarme. He aprendido a escoger bien a mis amistades y ahora tengo cuidado antes de confiar en alguien.”

“ A veces me enojo tanto que podría herir a alguien, pero no lo expreso. Trato en lo posible de arreglar las cosas. Siempre hay más de una manera de resolver cualquier problema.”

“Soy **impetuoso**. Cuando discuto con mis amigos, lo **consulto con la almohada**.”

“Cuando me peleo con mi familia, acostumbro decirles como me siento, pero con mis amigos no siempre soy capaz de hacerlo. Trato de expresar mis sentimientos, pero **siento rencor** durante un tiempo.”

“Tengo poca paciencia con la gente que me irrita mucho. Normalmente me voy a jugar al baloncesto para tranquilizarme.”

Gráfica de sentimientos personales. ¿Cómo te sientes?

Es perfectamente normal que tus sentimientos cambien. Los sentimientos te ayudan a expresarle algo a alguien. Unos sentimientos te hacen sentir mejor que otros. Cuando recibes buenas calificaciones o alguien te pide que le acompañes a una fiesta te sientes bien, pero si un amigo te hiere o te cuesta comunicarte con tus padres entonces te sientes deprimido o enojado. Si hace ya mucho tiempo que te sientes mal o extraño, habla con un consejero en la escuela o con un adulto de confianza. Te sentirás mucho mejor.

Haz una lista de los diferentes sentimientos que hayas tenido. Luego completa la tabla que sigue a continuación. El primer sentimiento lo hemos

rellenado por ti. Empieza anotando los siguientes sentimientos: nervioso, feliz, alegre, satisfecho, relajado, orgulloso, cómodo, contento, tierno, triste, deprimido, enojado, furioso, frustrado, asustado, preocupado, solo, avergonzado, culpable, confundido, abrumado, desesperado, cansado, inferior, estúpido, molesto.

Sentimiento	¿Cuándo me sentí así?	¿Cuánto tiempo me sentí así?	¿Qué hice cuando me sentía así?
Nervioso	Cuando empecé a ir a la escuela	Varios días	Hablé con mis maestros y mis compañeros de clase sobre mi pérdida auditiva

**impetuoso:** que se enoja fácilmente

**consultar con la almohada:** no hacer nada ahora y ver cómo se siente uno después

**sentir rencor:** seguir alguien enojado por algo

## ***Página 9***

¿Estás estresado?

- Dile a la gente que eres sordo o que tienes dificultades para oír.
- Enséñale a las personas cómo pueden comunicarse mejor contigo. Diles que miren hacia ti cuando hablen y que no exageren sus palabras. Diles que no hablen alto ni que griten. Pídeles que aprendan el lenguaje de señas y a deletrear con los dedos.
- Demuéstrales a los demás que tú no eres diferente a ellos. Practica deportes e insíbete en clubes.
- Duerme lo suficiente por la noche.
- Haz ejercicio cada día. Camina, corre, nada, monta en bicicleta, levanta pesas o practica algún deporte.
- Respira profundamente cuando te enojas o tengas miedo.
- Dedicar el tiempo que sea necesario a aprender cosas nuevas o difíciles.

- Evita ir a lugares donde haya mucho ruido cuando lleves puestos los aparatos para oír.

### Cómo tomar buenas decisiones

- Antes de tomar cualquier decisión, asegúrate de los **hechos**.
- Haz una lista de las **alternativas** que tienes, y entonces evalúalas. Siempre hay más de una manera de resolver un problema o de hacer algo. ¿Qué manera te conviene más?
- Si necesitas ayuda, habla con un adulto, como por ejemplo, tu papá, tu entrenador, tu maestro o alguien por quien sientas respeto.
- No te apresures. **Consulta** tu decisión **con la almohada**. Mañana puede que hayas cambiado de opinión.

[Foto de un muchacho que lleva anteojos puestos]

Antes de tomar cualquier decisión, piensa en cómo te va a afectar a ti y a la gente que te rodea.

[Caricatura con los pelos de punta]

### Prueba de estrés

(Apúntate un “1” si tu respuesta es sí y un “0” si tu respuesta es no. Suma luego todas las cifras.)

- ¿Te enojas con facilidad?
- ¿Te cuesta decirles a tus nuevos amigos, entrenadores y maestros que eres sordo o que tienes dificultad para oír?
- ¿Te dice la gente que “no importa” y que “no te preocupes”?
- ¿Te gusta ir al cine, pero te enojas porque las películas no tienen subtítulos?
- Acostumbras ir a lugares donde siempre hay mucha gente y mucho ruido?
- ¿Esperas mucho de ti mismo y de los demás?
- ¿Eres **desorganizado**? ¿Te resulta difícil completar las tareas escolares?
- ¿Dependes de la ayuda de personas que oyen o de tus padres?
- ¿Te acuestas muy tarde?
- ¿Comes mucha comida que no es saludable y no haces ejercicio?

Resultado:

1-4= Tienes algo de estrés en tu vida.

5-8= ¡Ten cuidado! ¡Te estás estresando bastante!

9-10= ¡Emergencia! Empieza a cambiar tu manera de ser y de pensar.

[Foto de la cara de una muchacha]

### Cómo ser independiente

Es normal que los adolescentes sordos y con dificultad para oír dependan a veces de la ayuda de sus familias y de sus amigos. A veces no es fácil hacer citas por teléfono o entender a los empleados en las tiendas. Sin embargo, a medida que te hagas mayor y te gradúes de la escuela secundaria, necesitarás **independizarte** más. Para entonces deberías poder hacer cosas por tu cuenta.

¿Eres independiente?

(Apúntate un “1” si tu respuesta es sí, o “0” si tu respuesta es no. Suma luego todas las cifras.)

1. Les pido a mis amigos o a mis familiares que me hagan llamadas telefónicas cuando lo necesito.
2. Les pido a mis amigos o a mis familiares que les informen a mis entrenadores o a mis maestros cuando no puedo ir a un entrenamiento o a una clase.
3. Les pido a mis amigos y familiares que pidan por mí la comida en un restaurante.
4. Les pido a mis amigos y familiares que me acompañen cuando voy a otros lugares aparte de la escuela.
5. Les pido a mis amigos y familiares que me repitan lo que otras personas han dicho.

Resultado:

1= Eres una persona independiente.

2-3= Te está yendo bien. Trata de hacer más cosas por tu cuenta.

4-5= No eres independiente y tienes que tratar de hacer más cosas por tu cuenta.

**hechos**: información verídica o que describe cosas que realmente han sucedido

**alternativas**: todo lo que se puede hacer

**consultar con la almohada**: pensar sobre algo por un rato

**desorganizado**: que no estás seguro de dónde están las cosas, desordenado, cuando las cosas son confusas

**independizarte**: capaz de hacer cosas por tu cuenta sin recibir ayuda de los demás o muy poca

## ***Página 10***

### Aparatos de ayuda

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

]

Hoy en día hay muchos más aparatos de ayuda que antes para que las personas sordas o con dificultades para oír puedan comunicarse mejor y evitar situaciones de peligro.

### 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
- G. Cámara de vigilancia para los bebés
- H. Timbre del teléfono
- I. Dispositivos de alerta para el carro
- J. Computadoras/ Correo electrónico

**TDD/TTY:** Teléfono que usa la gente sorda

## ***Página 11***

### Aparatos de ayuda

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

Para comprar un organizador electrónico (PDA) Colin utiliza Internet y el Servicio de Retransmisión de California (CRS)

A veces Colin se olvida de hacer sus tareas escolares. Después de haber leído sobre **organizadores electrónicos (PDA)** y de haberle visto uno a su amigo, piensa en la posibilidad de comprarse uno.

1. “Quiero averiguar acerca de los organizadores electrónicos (PDA)”
2. “Voy a consultar diferentes sitios de Web para ver lo que cuestan.”
3. Colin 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 de ámbito mundial. Las computadoras de todo el mundo están conectadas por medio de líneas telefónicas. Alrededor de 120 millones de personas usan Internet.

Internet te permite obtener información sobre prácticamente cualquier tema fácilmente y con rapidez. Todo el mundo es igual en Internet. No importa cómo eres, el lugar donde vivas o la edad que tengas. Nadie te oye ni te escucha, sino que “leen” lo que dices.

### Charlar “chatear” en Internet

A través de Internet puedes enviarles mensajes a los amigos que tengas en cualquier parte del mundo y leer inmediatamente cualquier mensaje que ellos te envíen. ¡Los mensajes se reciben en el mismo momento en que se envían! A esta actividad se le llama charlar “chatear” en Internet. Es como tener una conversación con una persona que está en el mismo cuarto contigo. Para poder “chatear” se necesita un programa de software especial.

“Los adolescentes se expresan”

“El Mensajero Instantáneo de AOL se ha convertido en uno de los mejores dispositivos para comunicarme con mis amigos, incluso mejor que un TTY. A la mayoría de mis amigos que oyen no les gustan los TTY porque los servicios de retransmisión son malos o porque no les gusta tener que hablar a través de una “tercera persona”. Sé cuando mis amigos están usando el **IM** (Mensajero Instantáneo) porque llaman por el teléfono de voz y le dicen a la persona que contesta el teléfono que me conecte **en línea (a Internet)**”

Sigue este consejo para charlar “chatear” en línea: Planea de antemano cuándo vas a reunirte con alguien en línea.

Cómo llamar al 911 en caso de emergencia

- Conviene que te sepas los números de teléfono del trabajo de tus padres, así como los números de tus amigos y de otros familiares. Guárdalos en tu mochila o cerca de tu teléfono.
- Dile (o escríbele a la operadora) que eres una persona sorda. Describe la emergencia que tengas con frases cortas. Da tu dirección, por si acaso no aparece en la pantalla de la operadora. Habla despacio si vas a usar la voz.
- Si nadie contesta al marcar el 9-1-1, llama por teléfono a tus amistades o a tus vecinos o ve a sus casas si viven cerca. Planea de antemano lo que puedes hacer en caso de emergencia. Habla con tus padres para que te digan a quien más puedes llamar y qué puedes hacer.
- No llames al 9-1-1 a menos que sea una verdadera emergencia. ¿Estás en peligro? ¿Alguien está tratando de lastimarte o de lastimar a otros? ¿Se ha producido un incendio, un accidente? ¿Hay heridos? 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 el señor López está fuera trabajando en el jardín. Momentos después lo ve **tambalearse, sujetarse** el corazón...
2. ...y caerse al suelo. Grace marca el 911 en su aparato TTY. Oprime la barra espaciadora para que el operador sepa que se trata de una llamada TTY.
3. El operador puede leer la dirección de Grace en la computadora. “Soy sorda. El hombre de la casa de al lado se ha caído y se ve muy enfermo.”

4. El operador le pregunta a Grace dónde se cayó el señor López para poder enviar una ambulancia al lugar donde éste se encuentra.

**tecnologías:** aparatos que la gente utiliza para hacer cosas

**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

**en línea:** estar conectado a Internet

**tambalearse:** caminar tropezándose y sin poder mantener bien el equilibrio

**sujetar:** agarrar

## ***Página 12***

### Aparatos de ayuda

En la casa de Colin se instalan nuevos aparatos electrónicos - Cómo usar los dispositivos de alerta

- 1- Los **aparatos de ayuda** para las personas sordas o con dificultades para oír le han hecho la vida más fácil y más segura a Colin. Ya no tiene que depender de otras personas.
- 2- “Tengo aparatos que me indican cuando suena el teléfono o el timbre de la puerta.”
- 3- “ Para despertarme por las mañanas, tengo un reloj despertador que **vibra** debajo de mi almohada.”
- 4- “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.”

¿Te ha ocurrido esto alguna vez?

- Tu partido de fútbol “soccer” termina temprano y necesitas que alguien te lleve a casa.
- Necesitas quedarte en la escuela después de la clase para terminar un proyecto.
- Te enfermas en casa de un amigo.
- Se te acaba el dinero en la tienda.

- Pierdes el autobús.
- Les pides a tus amigos que hagan llamadas telefónicas por ti.

Si te ha ocurrido alguna de estas cosas, tal vez te convenga comprar un localizador inalámbrico u otro aparato especial para enviar mensajes, para personas sordas o con dificultades para oír. Con esos aparatos podrás comunicarte desde dondequiera que estés. Son tan pequeños que caben en el bolsillo.

Existe un tipo de aparato para enviar mensajes, con el que puedes comunicarte de diferentes maneras. Es un aparato de múltiples usos. Veamos cuáles son algunos de estos usos:

TTY: Se puede usar como un TTY portátil, pero sin necesidad de tener que enchufarlo en la clavija del teléfono. Se puede usar dondequiera que uno esté.

Fax - Se le puede enviar un mensaje a alguien a su máquina de fax.

Localizador "bíper" - Se le puede enviar un mensaje escrito a alguien a su localizador "bíper". Se puede también charlar "chatear" en vivo con alguien que tenga el mismo aparato inalámbrico.

Correo electrónico "E-mail": ¿Prefieres mandarle un correo electrónico a alguien a su computadora? Puedes hacerlo si tienes este tipo de aparato. Puedes incluso convertir cualquier correo electrónico en un correo electrónico de voz y grabar el mensaje en el contestador automático de alguien.

*Si deseas obtener más información sobre aparatos de ayuda, pregúntale a un vendedor de aparatos para oír, a tu audiólogo o a tus maestros. Hay diferentes **catálogos** donde puedes encontrar estos productos.*

"Los adolescentes se expresan"

"Tengo un reloj despertador que me despierta por la mañana con una vibración."

"Tengo un TTY en casa y uno en la escuela. Lo uso para llamar directamente a mis amigos Sordos o a mis amigos que oyen a través del Servicio de Retransmisión de California."

"Leo el teletexto en la televisión para poder entender lo que la gente dice."

[Fotografía: Un dispositivo para enviar mensajes]

**aparatos de ayuda:** máquinas que le ayudan a la gente a hacer cosas y a desempeñar tareas

**vibrar:** temblar

**catálogos:** folletos que contienen fotografías, descripciones y precios de productos a la venta

### ***Página 13***

Sarah maneja con precaución

- 1- Sarah decide comprarse dos aparatos especiales para poder captar mejor los sonidos del tráfico.
- 2- Este aparato me indica cuando hay una emergencia.
- 3- Me indica cuando hay sonidos fuertes.
- 4- También tengo un aparato que emite una luz para recordarme cuando tengo que usar las luces direccionales.
- 5- ¿No es verdad que es mejor actuar con precaución?

Hay diferentes tipos de TTY:

**\*TTY portátil.** Los TTY portátiles son pequeños, 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 su 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
SKSK	cuelgo

Grace le ayuda a Colin a conseguir un TTY gratis

1 Resulta difícil escuchar a la gente por teléfono, incluso cuando se sube el **volumen**. 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”

**módem**: aparato que conecta una computadora a una línea telefónica

**volumen**: intensidad de un sonido

## ***Página 14***

### Datos sobre el sexo y las drogas

#### Distancia de seguridad

Es importante la cantidad de espacio tienes a tu alrededor. A este espacio se le llama distancia de seguridad. Si una persona desconocida o alguien que conoces se te acerca demasiado, eso puede ser una señal de peligro. ¿Cómo puedes saber si alguien está demasiado cerca? Si sientes incomodidad. ¿Qué debes hacer si te ocurre algo así? Retrocede un paso o dos. Si la persona se te vuelve a acercarse demasiado, utiliza la voz o el lenguaje de señas para indicarle que está demasiado cerca. Empuja a la persona hacia atrás con firmeza y dile “¡demasiado cerca!” Si la situación se repite, comunícaselo a un adulto.

¡Oh! Está demasiado cerca. Me voy a alejar.

#### Abuso sexual

Un ejemplo de abuso sexual es cuando alguien te engaña o te obliga a tocarle sus partes privadas. Otro ejemplo es cuando alguien te hace daño en tus partes privadas o te obliga a tener relaciones sexuales. Cualquier situación de abuso sexual es peligrosa. Sin embargo, cuando te sucede algo así, tú NUNCA tienes la culpa. Si alguna vez llegas a encontrarte en una situación así, di que “no” y aléjate. No te creas lo que la persona te diga. Nadie tiene el derecho de hacerte sentir incómodo, ni siquiera un adulto a quien conoces bien, como, por ejemplo, tu tía, tu tío, tu papá o tu mamá.

La gente dice o hace a veces cosas para engañarte. Algunos podrían **halagarte** para ganarse tu confianza. Tal vez te digan que eres una persona atractiva, que tienes buenos músculos o unos ojos bonitos, para que te vayas con ellos. Otros quizás te digan que tu mamá o tu papá están enfermos y que te van a llevar donde están tus padres. Otros podrían tratar de **sobornarte** y ofrecerte comida, regalos o dinero para que te vayas con ellos a algún sitio. Otros podrían **amenazarte** haciéndose pasar por policías o maestros. Inclusive hay veces en que hasta tus propios familiares podrían engañarte y obligarte a tener relaciones sexuales con ellos. Si alguien se comporta así, te puede hacer daño. Corre lo más rápido que puedas hasta un lugar seguro. Habla con tu consejero, con tu maestro o con un adulto de confianza.

Qué hacer si sientes incomodidad:

- Aléjate rápido de la persona que te esté molestando.
- Grita “no”, pateas el piso con fuerza o soplas un silbato.
- Cuéntale a una persona de confianza lo ocurrido, por ejemplo, a tu papá o a tu mamá, a tu abuelo o abuela, a un amigo, a tu maestro, a tu consejero o a tu entrenador.
- Cuando alguien te esté lastimando díselo a los demás tantas veces como sea necesario hasta que te crean.

“Los adolescentes se expresan”

“Fui en BART (Bay Area Rapid Transit, un sistema de metro) con mi hermana y una amiga a San Francisco. Al volver, nos sentamos todas en la parte de atrás del vagón del tren, para poder estar solas. En una de las estaciones, se subió un tipo alto con pantalones cortos y se sentó frente a nosotras. Empezó a tocarse en unos sitios que nos hizo sentir sumamente incómodas. En lugar de irnos a otra parte, nos quedamos allí donde estábamos porque nunca nos había ocurrido algo así antes. De esta experiencia aprendí que nos teníamos que haber ido inmediatamente a otro sitio donde hubiera más gente.”

Prueba de peligro

¿Qué situaciones pueden ser peligrosas?

1. Tu entrenador te dice que después del entrenamiento te quedes allí tú solo con él.
2. Alguien te sigue de noche por una calle desierta.
3. Vas a una fiesta con un grupo de amigos.
4. Tu padre entra en el baño o en tu habitación, irrumpiendo en tu intimidad.
5. Tu tío te pide que le rasques la espalda.
6. Una persona que no conoces se ofrece a llevarte a algún sitio.
7. Alguien se te queda mirando fijamente en el autobús.
8. Tu mamá te ayuda a hacer las tareas escolares en tu cuarto.

(Respuestas: 1, 2, 4, 5, 6, 7)

## Encuesta sobre sexo

Verdadero o Falso:

Q: Los jóvenes sordos y con dificultades para oír no tienen relaciones sexuales.

Falso

Q: Cualquier muchacha puede quedar embarazada aunque sólo haya tenido relaciones sexuales una vez.

Verdadero

Q: Si tienes relaciones sexuales puedes contraer una **enfermedad de transmisión sexual** o STD.

Verdadero

Q: Cuando tienes relaciones sexuales con alguien es como si estuvieras teniendo relaciones sexuales con todas las personas con quienes tu pareja se ha acostado anteriormente.

Verdadero

**halagarte**: decirte algo que te hace sentirte bien

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

**amenazar**: decir una persona a otra que le va a hacer daño o que le va a castigar

**enfermedades de transmisión sexual**: enfermedades que se transmiten por vía sexual, como, por ejemplo, el VIH y la hepatitis

Algunos adolescentes sordos y con dificultades para oír creen que tener sexo es chévere y que si tienen relaciones sexuales van a ser más populares entre sus compañeros. Otros creen que si tienen relaciones sexuales van a encontrar novio o novia. A continuación encontrarás una serie de datos importantes que tal vez desconozcas.

- Son muchas las enfermedades transmitidas sexualmente (STD) que se pueden contraer teniendo relaciones sexuales. Algunas te pueden

causar la muerte, como, por ejemplo, el SIDA o la hepatitis B. Otras pueden causarte muchas molestias e incluso enfermarte. Algunas enfermedades de transmisión sexual se pueden **curar**, otras no.

- Otras enfermedades de transmisión sexual son la clamidia, la gonorrea, la sífilis, el herpes, las verrugas genitales, las ladillas (piojos del pubis), la sarna. Tanto los hombres como las mujeres pueden contraer este tipo de enfermedades.
- Las enfermedades de transmisión sexual son muy **contagiosas**. Pueden contraerse al tener relaciones sexuales con alguien que esté infectado. No siempre se puede saber si alguien tiene una enfermedad de transmisión sexual porque es posible que los síntomas no puedan verse.
- Si contraes una enfermedad de transmisión sexual, es importante que vayas al médico para que te someta a un tratamiento.

Greg Benson, profesor de ASL, usa el lenguaje de señas para expresar el vocablo “contagioso.”

### Más información sobre el VIH y el SIDA

El SIDA se transmite de una persona a otra a través de los **fluidos corporales** tales como el **semen** o las **secreciones vaginales**. Esta enfermedad se puede contraer cuando se tienen relaciones sexuales con alguien sin protegerse o cuando se comparten jeringuillas con personas infectadas. El VIH se puede contraer cuando se tiene **coito**.

Los **condones** suelen generalmente impedir el contagio del VIH cuando una de las personas está infectada, pero a veces fallan. Los condones impiden por lo general que el semen y las secreciones vaginales se transmitan de una persona a otra.

### Más información sobre el SIDA:

- Los besos en los labios o en la boca no transmiten el SIDA. La **saliva** no es portadora del virus del SIDA. Sin embargo, las personas que tienen infecciones graves en la boca pueden transmitarte esas infecciones.
- SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
- Debes LEER MUCHO sobre el sexo. En la biblioteca, en las librerías y en Internet encontrarás muchos libros y cintas de video para

adolescentes, sobre el tema del sexo. No debe darte vergüenza informarte sobre este tema.

### Información sobre el tabaco, la bebida y las drogas

- El **tabaco** y el **alcohol** son dos tipos diferentes de drogas que pueden alterar el funcionamiento de tu cuerpo y de tu mente.
- Las drogas pueden afectar tu manera de sentir, pensar o comportarte.
- A veces los **medios de comunicación** te presionan para que consumas tabaco o alcohol. Te hacen creer que las drogas son buenas porque en las películas y en los anuncios se ven estrellas de cine bebiendo y fumando.
- El tabaco, el alcohol y otras drogas como la marihuana le pueden hacer daño a cualquiera. Cuando consumes drogas, tienes menos agudeza mental y te cuesta valerte por ti mismo. Las drogas afectan a veces también el equilibrio y hacen que sea difícil caminar, hablar o utilizar el lenguaje de señas. Pueden también enfermarte, destruir células del cerebro y acortar tu vida.

### Di que “no” a las drogas

- Tus padres, tus maestros y tus amigos te pueden enseñar cómo decir “no” a las drogas.
- Haz amistades con jóvenes 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.

No me importa lo que piensen los demás.

La bebida y las drogas pueden hacerme daño.

“Los adolescentes se expresan”

“Cuando era más joven fumaba cigarrillos para hacerme el interesante, a pesar de que tenían un sabor horrible. ¡Qué tontería! Creo que fumaba para sentirme importante.”

“Cuando era más joven mi primo me dio un puro para que lo probara y me enfermé. Nunca volveré a hacer una tontería semejante.”

**curar:** dar tratamiento para que te pongas bien

**contagioso:** fácilmente transmisible de una persona a otra  
**semen:** fluido de color blanquecino que los testículos producen y que sale del pene  
**secreción vaginal:** sustancia blanquecina que sale de la vagina de la mujer  
**vagina:** abertura que hay entre las piernas de una mujer y que conduce a los órganos reproductores. Cuando nacen, los bebés salen por la vagina. Durante el coito el pene del hombre penetra la vagina de la mujer  
**coito:** cuando el pene del hombre penetra la vagina de la mujer  
**condón:** especie de tubo de goma que se ajusta al pene del hombre  
**saliva:** fluido de la boca; lo que se escupe  
**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

## ***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 amigo se cae de la bicicleta y se rompe un brazo. ¿Qué harías?
  - a) arreglar el brazo tú mismo.
  - b) gritar (si te es posible) para pedir ayuda o hacer mucho ruido para llamar la atención.
  - c) alejarte
  
2. Vas a pescar con un amigo y se cae al río. ¿Qué harías?
  - a) tirarte al agua y tratar de rescatarlo.
  - b) reírte de él.
  - c) buscar un objeto flotante, como por ejemplo, un salvavidas, una pelota o una hielera de plástico y arrojárselo.
  
3. Un amigo tuyo está jugando con fósforos y su ropa se prende. ¿Qué harías?

- a) buscar agua y un recipiente donde ponerla.
- b) decirle que se tire al piso y que se ponga a rodar una y otra vez hasta que se haya apagado el fuego.
- c) decirle que se quite la ropa.

Respuestas: 1) b 2) c 3) b

*Si has respondido correctamente a estas tres preguntas, es muy probable que tengas 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. Todos tenemos a veces **contratiempos** y accidentes. Uno puede accidentarse al ir en bicicleta, correr, practicar algún deporte o simplemente al desempeñar cualquier actividad. A continuación siguen algunos consejos sobre lo que hay que hacer en el **sitio de un accidente**:

### Botiquín de primeros auxilios

Es aconsejable tener un botiquín de primeros auxilios en tu casa, otro en tu salón de clase y otro en tu carro. El botiquín debe incluir:

- vendas de varios tamaños
- toallitas **antisépticas** para limpiar **heridas**
- compresas frías instantáneas
- tijeras
- gasa **esterilizada**
- esparadrapo
- cremas **antibióticas** o pomadas para cortadas, moretones o quemaduras

### 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. La técnica de CPR consiste en hacerle a alguien la **respiración boca a boca** mientras se le aprieta ligeramente el pecho con las manos.

### Torceduras y roturas

Todo el mundo ha tenido alguna vez una torcedura. Por lo general uno se tuerce alguna parte del cuerpo, como, por ejemplo, un brazo o una pierna. Cuando eso ocurre, se estiran o se desgarran los **ligamentos** que conectan los huesos. Las torceduras pueden tardar mucho tiempo en curarse. Si crees que te has torcido algo, pon hielo inmediatamente en lo que te hayas torcido durante 10 o 15 minutos cada hora durante las primeras horas.

Eleva por encima del corazón la parte del cuerpo que te hayas torcido, a fin de que disminuya la hinchazón y el dolor.

Cuando un hueso se rompe, a veces truena y a veces se quiebra del todo. Si te has roto un hueso, no ejerzas ninguna presión sobre el mismo ni lo muevas. 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.

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

### Quemaduras

¿Te has quemado alguna vez la mano mientras preparabas la comida en la cocina o en un fuego? Hasta las quemaduras más leves pueden ser a veces muy dolorosas. Si te quemas, échate agua fría o pon hielo donde te hayas quemado para que cese el dolor. No uses mantequilla. Si la quemadura es grave, vete a la sala de emergencias de un hospital lo antes posible.

### Hemorragias

Si te has hecho una pequeña cortada y estás sangrando, límpiote 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 **puntadas**. En ese caso debes ir al médico o a la sala de emergencias de un hospital para que te cosan la herida.

La Cruz Roja Americana es una organización que enseña cursos de CPR a los estudiantes de secundaria. Busca en el directorio telefónico la **sucursal** de la Cruz Roja más cercana o recoge un folleto en la biblioteca publica sobre los cursos que ofrece la Cruz Roja.

**ocurrir**: producirse

**tragedia**: acontecimiento que causa destrucción y muerte

**primeros auxilios**: ayudar a alguien momentos después de haberse accidentado y antes de que llegue el doctor o el paramédico. 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

**contratiempos**: accidentes inoportunos

**lugar de un accidente**: lugar donde ocurre un accidente

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

**herida**: cortada

**esterilizada**: sin gérmenes

**antibiótico**: medicina que mata los gérmenes

**respiración boca a boca**: soplar aire con la boca, en la de la persona lastimada

**ligamentos**: tejidos resistentes del cuerpo que conectan unos huesos con otros y que sostienen en la debida posición los órganos del cuerpo

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

**sucursal**: oficina

## ***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. Puesto que vives en California lo más seguro es que hayas sentido un terremoto alguna vez. Esa zona es muy **propensa** a los terremotos.

Los terremotos pueden ser **pequeños** o **grandes**. Su intensidad se mide en la **escala de Richter**. Los terremotos pequeños son de una **magnitud** de entre 3 y 3.9. Los terremotos grandes son los que miden más de 8 en la escala de Richter. La mayoría de los terremotos son pequeños o **moderados**. Según los científicos, algún día no muy lejano se producirá un

terremoto grande en la zona de la Bahía de San Francisco o en el área de Los Angeles.

Agáchate, cúbrete y sujétate durante un terremoto

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 son como olas que se mueven hacia arriba y hacia abajo y de un lado al otro.

Terremotos recientes de California y Nevada.

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: ¿Ha aumentado la frecuencia de los terremotos?

R: No, pero los científicos pueden medirlos mejor, y por lo tanto, se han registrado muchos más terremotos que antes.

P: ¿Puede uno estar preparado para un terremoto?

R: Sí

[Foto de un edificio dañado por un terremoto]

San Francisco, el terremoto de Loma Prieta, 1989

Los terremotos se pueden producir en cualquier momento. Es muy importante saber lo que hay que hacer, sobretodo si eres un adolescente sordo o con dificultades para oír. Son muchos los preparativos que se pueden llevar a cabo:

### Antes de un terremoto:

- Guarda baterías extra de las que lleva el aparato para oír o el implante coclear, en un sitio seguro al que puedas llegar fácilmente. (Un buen sitio sería, por ejemplo, el garaje) Guarda también linternas, baterías extra para tus linternas y para tu teléfono TTY.
- Ten listo un bloc de papel y una pluma para que puedas comunicarte fácilmente con el 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 las noticias de emergencia anunciadas por la radio o por los altoparlantes de la policía.

“Los adolescentes se expresan”

“Nunca he estado en una situación de emergencia, pero cuando cursaba la primaria y la secundaria participé en ejercicios de preparación para emergencias. Ver lo que los otros hacían durante los ejercicios me ayudó a entender lo que estaba ocurriendo. Además tenía amigos íntimos que me ayudaron a entender lo que estaba pasando. Por otra parte, nunca me mantuve demasiado alejado del maestro durante estos ejercicios. Si eres un adolescente sordo o con dificultades para oír, te recomiendo encarecidamente que permanezcas cerca de un adulto que sepa de tu dificultad para oír y que pueda explicarte fácilmente lo que está pasando.”

Asegúrate que sabes donde has puesto las baterías extra, el bloc de papel y el lápiz. Yo guardo todo eso en un cajón del garaje.

**propenso:** que tiende a suceder con bastante frecuencia

**pequeño:** leve

**grande:** fuerte

**escala de Richter:** escala del 1 al 10 que mide la intensidad de un terremoto

**magnitud:** tamaño

**moderado:** mediano

**sacudida:** movimiento en el que algo se agita súbitamente

**durar:** prolongarse

## ***Página 18***

### Accidentes y emergencias

#### 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. Cúbrete la cara y la cabeza con los brazos y las manos. Agárrate de las patas de una mesa hasta que cese el temblor.
- Si no estás cerca de algún mueble sólido y **macizo**, siéntate contra una pared que no tenga ventanas.
- Aléjate de cualquier estantería, mueble alto o ventana de vidrio que se pueda romper o caerte encima.
- Sal de la cocina. La cocina es por lo general el lugar más peligroso de la casa, ya que tiene muchas cosas que te pueden caer encima.
- No uses el teléfono o el TTY a menos que se haya producido un incendio o una emergencia médica. Es mejor que no uses el teléfono a menos que sea una llamada de emergencia, pues de esa manera las líneas telefónicas permanecerán abiertas para otras personas que tienen que hacer llamadas de 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 fuerte.

Si estás afuera:

- Aléjate de cualquier edificio, poste de la luz, chimenea o cualquier otro objeto que te pueda caer encima.
- Ten cuidado con las piedras, los árboles y otras cosas que se hayan **desprendido** debido al terremoto.
- Si estás en un carro, dile al conductor que pare el vehículo. Quédate adentro hasta que cese el temblor.

Otras cosas que puedes hacer:

- Dile a un adulto que apague la llave del gas si huele a gas después de un terremoto. La llave del gas se encuentra generalmente en una de las paredes exteriores de tu casa. Para apagar esa llave necesitarás una llave de tuerca. Ten una llave de tuerca al lado de la llave del gas.
- Ten agua y alimentos suficientes que no necesiten refrigeración, suficientes para tres días. Guarda cobijas extra y ropa en un sitio al que puedas tener fácil acceso.

- Ten un extinguidor de incendios para apagar cualquier fuego que se produzca.

¡AY!

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

Sacudidas leves después de un terremoto

Después de un terremoto de gran magnitud suelen producirse **sacudidas leves**, que son como pequeños terremotos. Estas sacudidas leves ocurren a veces en cuestión de minutos, horas o días después del primer terremoto. No te asustes si hay sacudidas leves. La intensidad de estas sacudidas es menor que la del primer terremoto. Sin embargo, es posible que la estructura de los edificios se haya debilitado o dañado como consecuencia del primer terremoto. Aléjate, por lo tanto, de cualquier edificio si se produce una sacudida leve.

### **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. Su hermano de 18 años 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

¡Incendio!

Los incendios pueden producirse en cualquier momento, especialmente si el clima está seco o cálido o cuando la gente se descuida con los fósforos o con las velas. Se puede producir también un incendio cuando la gente cocina, al usar chimeneas o al decorar con luces los árboles de navidad.

Antes de un incendio

- Es muy importante tener detectores de humo. Dichos detectores deberán instalarse en cada dormitorio de tu casa o apartamento. Hay detectores de humo especiales para personas sordas o con dificultades para oír. Estos detectores tienen unas luces que se prenden y se apagan de forma intermitente cuando hay un incendio.
- Ten extinguidores de incendios en diferentes partes de tu casa. Asegúrate que un adulto los use si ocurre un incendio.
- Asegúrate de haber hablado con tu familia sobre un plan de emergencia. ¿Cómo van a salir de la casa? ¿Van a usar una escalera de emergencia? ¿Dónde van a reunirse cuando ya estén afuera?

**agacharse:** ponerse debajo

**macizo:** sólido

**desprenderse:** hacer que algo se suelte

**sacudidas leves:** terremotos más pequeños que pueden producirse después de un terremoto principal

## Incendio de las colinas de Oakland, 1991

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

Los bomberos llevan ropa protectora que probablemente les tapa la boca. Tal vez no puedas leerles los labios, y además, en su mayoría no conocen el lenguaje de señas. Para avisarles a los bomberos si estás dentro de una casa que está ardiendo haz lo siguiente:

- 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.

Para, tumbate y ponte a rodar durante un incendio

### Durante un incendio

- Sal de tu casa, de tu apartamento o de la escuela si no hay demasiado humo o fuego. Si hay humo, quédate donde estés 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.
- Durante un incendio, quédate cerca del piso. El humo es lo que puede hacerte más daño porque sube hasta el techo. Arrástrate sobre el piso, “por debajo del humo”.
- Si la ropa se te incendia, para, tumbate y ponte a rodar. Si te pones a correr no harás sino **avivar** las llamas. Tumbate en el piso y ponte a rodar para **extinguir** las llamas.
- 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. Podrías quedarte atrapado o podrían caerte encima partes de la casa.

¿Estás listo para un terremoto o para un incendio?

Haz una prueba. Marca con un círculo *Sí* o *No*. Apúntate un “1” si tu respuesta es no y un “0” si tu respuesta es sí. Suma luego todas las cifras.

1. Has hablado con tus padres de lo que van a hacer en caso de que se produzca un incendio o un terremoto.

Sí                      No

2. Sabes lo que tienes que hacer durante un incendio o terremoto.

Sí                      No

3. Llevas artículos extra en tu mochila, como por ejemplo, linternas, baterías para los aparatos del oído o para los procesadores del implante, así como un bloc de papel y un lápiz.

Sí                      No

4. Tu escuela tiene planes de emergencia en caso de incendios o terremotos.

Sí                      No

5. Tu casa tiene planes de emergencia en caso de incendios o terremotos.

Sí                      No

6. Tu escuela dispone de provisiones de agua y comida por si se produce un terremoto.

Sí                      No

7. Tienes agua y comida extra en tu casa.

Sí                      No

8. Has leído libros u otros materiales sobre terremotos e incendios.

Sí                      No

9. Has estado en algún incendio o terremoto.

Sí                      No

10. Te llevas bien con tus padres y puedes hablar con ellos de muchas cosas.

Sí                      No

*Si el puntaje que has obtenido es menor que 2, significa que estás preparado para cualquier emergencia. Si tu puntaje es entre 3-5, necesitas prepararte mejor. Si tu puntaje es mayor que 5, significa que NO estás preparado. Lee la información que se presenta en este manual sobre incendios y terremotos y habla con tus padres y con tus maestros para adquirir más conocimientos sobre el tema.*

**avivar:** hacer que arda más

**extinguir:** apagar

## Quiénes somos

Nuestro más sincero agradecimiento a The California Endowment por proveer fondos para el programa “HiP sobre salud y seguridad” para niños y adolescentes de California que son sordos o que tienen dificultades para oír.

## THE CALIFORNIA ENDOWMENT

Producción	Ellen Dolich
Producción de material impreso y distribución	Robin Gladstone
Redactora principal	Ellen Dolich
Colaboradores de redacción	Geoff Geiger, Lisa A. Goldstein
Corrección de estilo	Marcy Rein
Dirección creativa e ilustración	Tom Fowler
Web Master	Amy Rogers
Impresión	Printeam, DPI/SF
Traducción	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)  
Kathleen Samuel, San Diego City Schools City (Escuelas municipales de San Diego)

Jamie Sherwood, San Diego City Schools (Escuelas municipales de San Diego)

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), 510-848-9650 (V/TTY), 510-523-4081 (Fax),  
510-848-9639 (Fax)  
URL: [www.hipworks.org/hiponhealth](http://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.