



EDUCACIÓN PEATONAL



GUIA DE EJERCICIOS





Esta guía de ejercicios es un complemento del Programa de Educación para la seguridad de los Peatones.

Su propósito es servir como guía de campo cuando se organicen actividades.



Consulta el programa completo para obtener más detalles sobre cada actividad, incluidas ideas para adaptarlo a alumnos mayores y alumnos con capacidades especiales.



CONSEJOS RAPIDOS



- 1** Se espera que todos los ejercicios de esta guía tarden entre 10 y 20 minutos y puedan realizarse en un gimnasio o en asfalto.



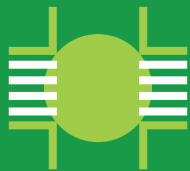
- 2** Todos los ejercicios están orientados a los grados K-3.



- 3** Todos los ejercicios se pueden modificar para clases grandes o pequeñas.

Expectativas para los peatones

Puedes integrar estos consejos y leyes en tus pláticas de introducción con alumnos para asegurarte de que comprendan las normas de circulación.



Cada esquina tiene un cruce peatonal, tanto si está señalizado con rayado de zebra o no.



Los peatones deben mostrar su intención de cruzar.



En las zonas escolares, es posible que los guardias de cruce o las patrullas de seguridad se lo indiquen.



Comparte el paso de peatones y la acera con todos los usuarios, incluidos otros peatones y personas que utilicen sillas de ruedas u otros dispositivos de movilidad.



Si no hay acera, camine de frente al tráfico.

Puede consultar la *Guía completa* para obtener más recursos sobre las leyes de seguridad peatonal.

ÍNDICE

Actualizado el 13 de junio de 2023

1

PÁGINA 6
CONCEPTOS BÁSICOS
PARA PEATONES

4

PÁGINA 12
RECUPERACIÓN DE JUGUETES
Y BARRERAS VISUALES

2

PÁGINA 8
SEGURIDAD AL
CRUZAR LA CALLE

5

PÁGINA 14
EXCURSIÓN A PIE

3

PÁGINA 10
INTERSECCIONES
Y SEÑALES

+

PÁGINA 16
SEGURIDAD PERSONAL
(Complemento opcional de la Lección 2)

LEYENDA DE ACTIVIDADES



Estaciones
de ejercicio



Barrera visual



Vehículo



Punto de partida
del alumno

MATERIALES

- ◆ Tarjetas de vocabulario: Peatón, Ciclista, Vehículo y Orilla de la calle
- ◆ Cartel con la Rima del Paso de Peatones

PREPARACIÓN

- ◆ Ten a mano las tarjetas con el vocabulario de Peatón, Ciclista, Vehículo y Orilla de la calle.
- ◆ Abre la clase con la actividad “¡Ése soy yo!” descrita en la Lección 1 del Programa “Navegantes de Vecindario” y habla sobre la importancia de caminar.

ACTIVIDAD

- ◆ Muestra una tarjeta de vocabulario para cada palabra, define la palabra y muestra la acción asociada.
- ◆ Luego pide a los alumnos que repitan la palabra y realicen la acción.
- ◆ Repasa las palabras y las acciones al menos dos veces en grupo. Puedes cambiar la velocidad en la que sacas nuevas tarjetas.

CONSEJOS

- ◆ Cuando presente la palabra Peatón, recuerda a los alumnos que las personas en silla de ruedas también son peatones, y comenta que ir en silla de ruedas es como caminar.
- ◆ Pregunta a los alumnos qué saben sobre estas palabras antes de decirles lo que significan para evaluar los conocimientos existentes.
- ◆ **Opcional:** Pide a un adulto voluntario que sostenga las tarjetas mientras tú hablas y muestra los movimientos.



LECCIÓN 1

PALABRA

ACCIÓN

Peatón



Caminar o rodar



Ciclista



Abdominales de bicicleta



Vehículo



Conducir o pedalear



Orilla de la calle



Atención con los pies



PALABRA

ACCIÓN

Acera



Estira los brazos hacia los lados



Paso de peatones



Mira a la izquierda, a la derecha, a la izquierda, luego da dos pasos hacia delante



Orilla de la calle



Limpia el hombro opuesto con tus manos



Cruce



Haz tres saltos de tijera



Señal



Salta y pon tu mano en posición de "Alto"



LECCIÓN 2

LECCIÓN 3

LECCIÓN 2

SEGURIDAD EN LOS CRUCES

MATERIALES

- ♦ 1 calle simulada
- ♦ 3 pasos de peatones
- ♦ Cuerdas para saltar, bolsas de semillas u otros elementos para la estación de ejercicios (no incluidos en el kit)

PREPARACIÓN

- ♦ Coloca la(s) calle(s) y fija con velcro los pasos de peatones en los lugares designados.
- ♦ Prepara las estaciones de ejercicio colocando materiales como cuerdas para saltar y las bolsas en un extremo de cada uno de los pasos de peatones para asignar los lugares de las diferentes actividades (ver gráfico para colocación).

ACTIVIDAD

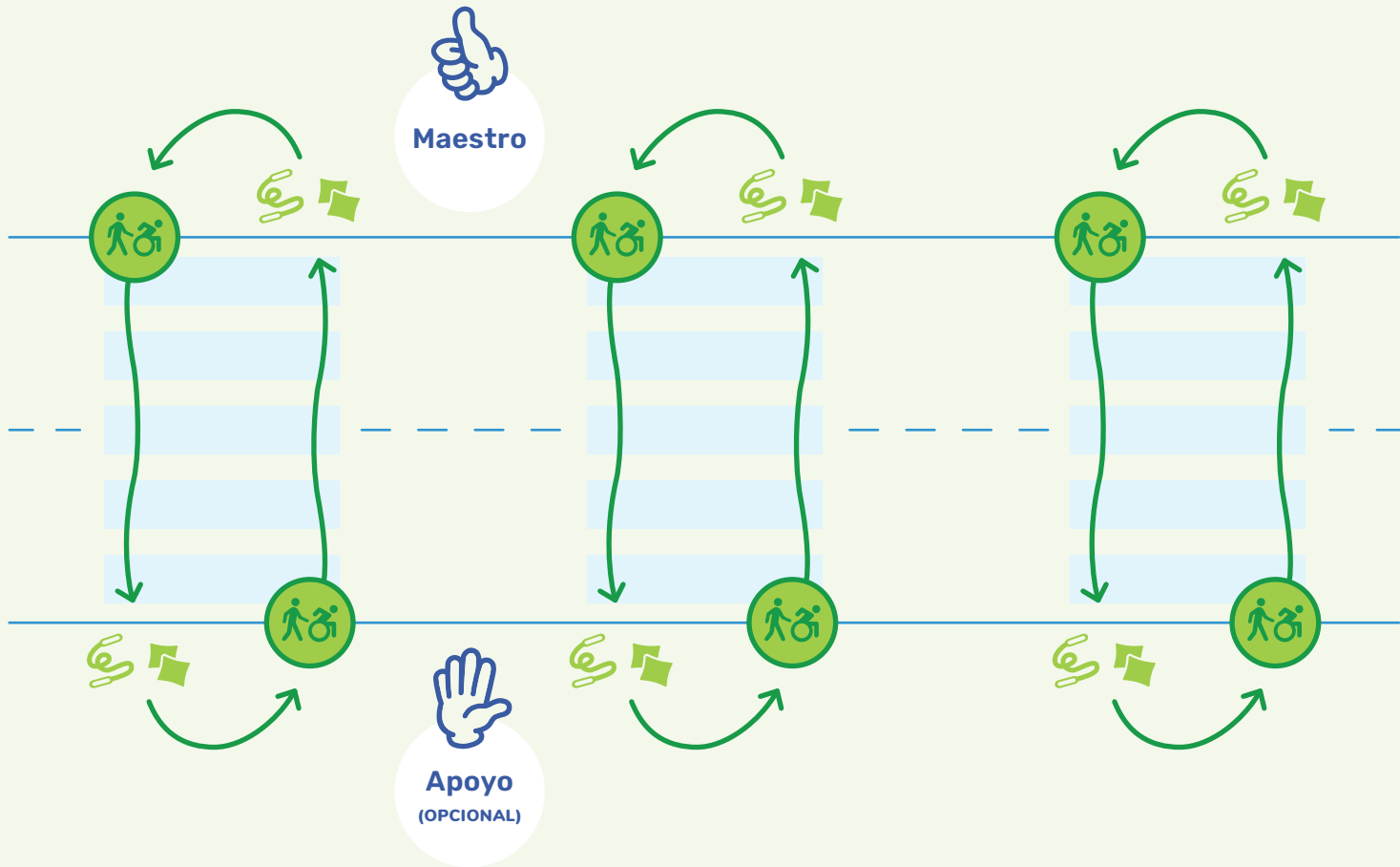
Práctica de cruces

- ♦ Comienza la clase con la lección de repaso de vocabulario explicada en la Lección 1 del Programa Navegantes del Vecindario, y añade palabras de vocabulario adicionales: acera, paso de peatones, orilla de la calle.
- ♦ Presenta a los alumnos la calle y los pasos de peatones mientras paseas por el área y pregunta qué observan. Señala dónde están los pasos de peatones.
- ♦ Haz una demostración, o pide a un voluntario adulto que explique cómo cruzar la calle por el paso de peatones recitando la Rima del Paso de Peatones mientras lo hace.
- ♦ Divide a los alumnos en grupos de 3 ó 4 y pónlos en fila a ambos lados de cada paso de peatones, como se muestra en el diagrama de la siguiente página.

- ♦ Presenta los materiales de la estación de ejercicios y lo que se espera al usarlos.
- ♦ Di a los alumnos que reciten la Rima del paso de peatones, luego crucen, completen el ejercicio y vuelvan a la fila. Es posible que crucen al mismo tiempo que otra persona, y ésta es una buena oportunidad para compartir el paso de peatones.

CONSEJOS

- ♦ Si tienes una clase numerosa, puedes preparar las dos calles y todos los pasos de peatones para que crucen hasta 12 líneas al mismo tiempo.
- ♦ Planifica actividades que los alumnos ya sepan hacer para las estaciones de ejercicios.
- ♦ Si no tienes materiales para las estaciones de ejercicios, pide a los alumnos que hagan saltos de tijera.



MATERIALES

- ◆ 2 calles simuladas
- ◆ 6 pasos de peatones
- ◆ Tarjetas de señales de tránsito
- ◆ 4 Hula Hulas (no incluidos en el kit)

PREPARACIÓN

- ◆ Coloca las calles simuladas en forma de "t" minúscula y fije los pasos de peatones con velcro.
- ◆ Asegúrate que la calle con espacio vacío en el centro está en la parte superior para crear la intersección.
- ◆ Coloca un Hula Hula al final de cada camino.

ACTIVIDAD

Práctica de cruce de calles

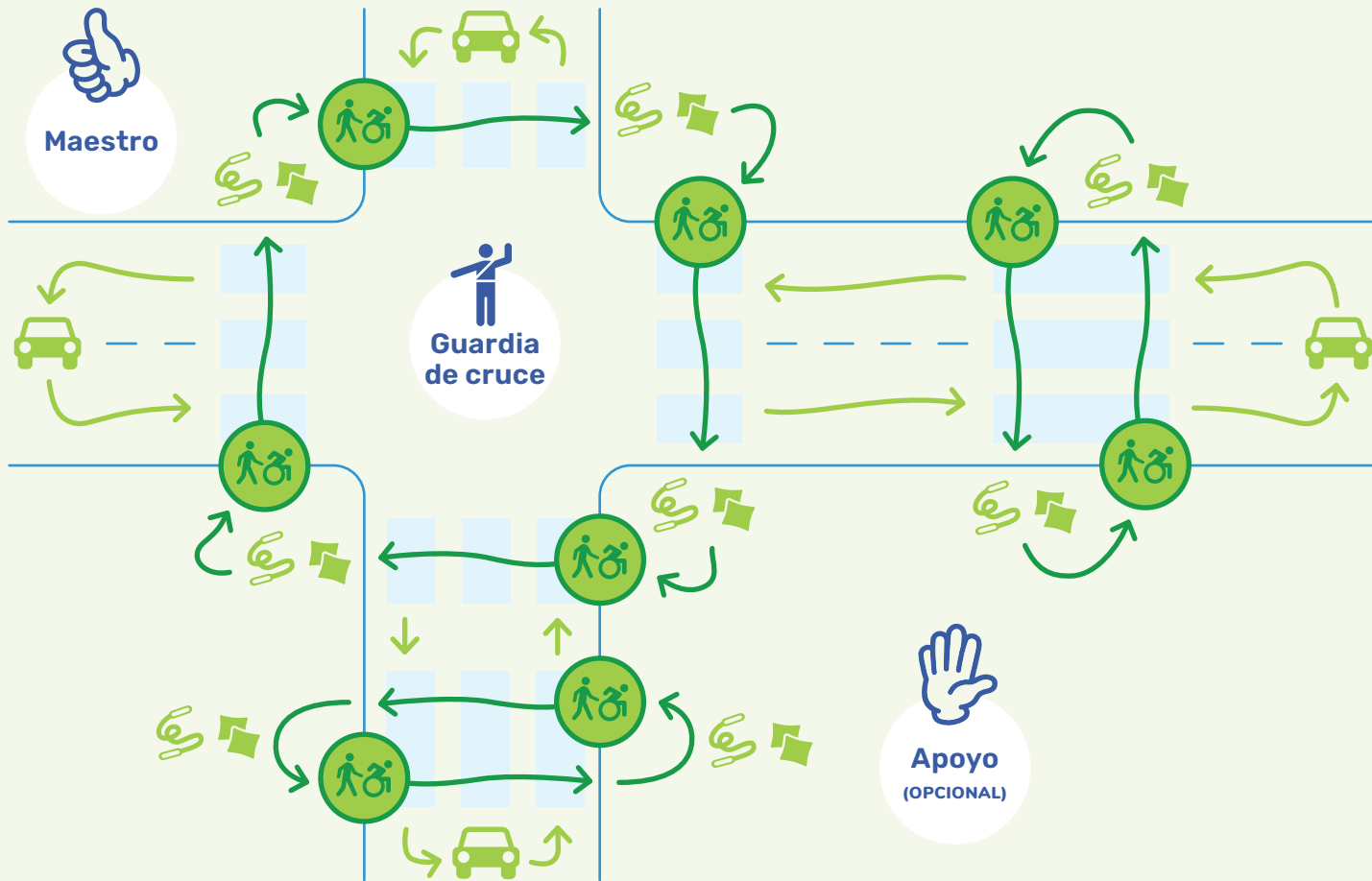
- ◆ Comienza repasando el vocabulario anterior y presentando las palabras nuevas: Cruce y señal.
- ◆ Camina con los alumnos alrededor del cruce y pregúntales qué observan. Demuestra o pide a un adulto voluntario que demuestre cómo cruzar mientras recita la Rima del cruce de peatones.
- ◆ Explica que los alumnos harán 10 saltos de tijera como ejercicio después de cruzar.
- ◆ Divide a los alumnos en grupos. El número de grupos puede depender del tamaño de la clase. Los grupos

de peatones harán una fila detrás de uno de los pasos de peatones. Los vehículos se alinean al final de cada calle sujetando un hula hula. El guardia de cruce (opcional) estará en el cruce.

- ◆ Recuerda a los alumnos que estén atentos a los vehículos, y diga a los vehículos que se detengan en el cruce y estén atentos a los peatones.
- ◆ Haz que los alumnos reciten la Rima del paso de peatones, crucen y luego hagan su estación de ejercicios.
- ◆ Rota a los alumnos para que todos tengan la oportunidad de desempeñar diferentes papeles.

CONSEJOS

- ◆ Evita utilizar materiales adicionales para las estaciones de ejercicios, ya que los alumnos estarán muy cerca unos de otros. Apóyate en ejercicios como los saltos de tijera que puedan hacer sólo con su cuerpo.
- ◆ Si utilizas un guardia de cruce, que participe más tarde, ya que puede haber mucha gente en el centro de la calle.
- ◆ Trata de mantener los grupos de peatones en unos 2-3 estudiantes en cada cruce para que no se amontonen.
- ◆ **Actividad adicional:** Presenta las señales de tránsito y su significado, y pide a los voluntarios que las sostengan durante la actividad para que los peatones o los vehículos respondan a ellas.



LECCIÓN 4

RECUPERACIÓN DE JUGUETES Y BARRERAS VISUALES

MATERIALES 

- ◆ 2 calles simuladas
- ◆ 6 pasos de peatones
- ◆ Bolsas de semillas (1 por alumno)
- ◆ 4 colchonetas, cubos de basura u otra barrera visual grande
- ◆ 4 aros Hula Hula

PREPARACIÓN 

- ◆ Prepara las calles y los pasos de peatones de la misma forma que en la Lección 3.
- ◆ Ten cerca tus barreras visuales (colchonetas o cubos de basura) y está preparado para ponerlas en la intersección.
- ◆ Coloca un aro Hula Hula al final de cada calle.

CONSEJOS 

- ◆ Si ya lo hacen bien, puedes pedir a un alumno que muestre cómo cruzar de forma segura al principio de la lección esta vez.

ACTIVIDAD 

Práctica de barreras visuales

- ◆ Recuerda a los alumnos qué es un cruce de autos y repasa todas las palabras del vocabulario de las lecciones anteriores.
- ◆ Demuestra o pide a un adulto voluntario que muestre cómo cruzar con seguridad en el cruce.
- ◆ Coloca las barreras visuales como se indica en el gráfico de la página 13.
- ◆ Pide ideas a los alumnos sobre qué hacer si algo les impide ver el tráfico que se aproxima. Explica que es mejor cruzar sin una barrera visual, pero si no hay otra opción, podemos encontrar un “área segura” y utilizar nuestro “cuello de jirafa” para ver más allá de la barrera. Seguimos

mirando a la izquierda, a la derecha, a la izquierda en el “área segura”.

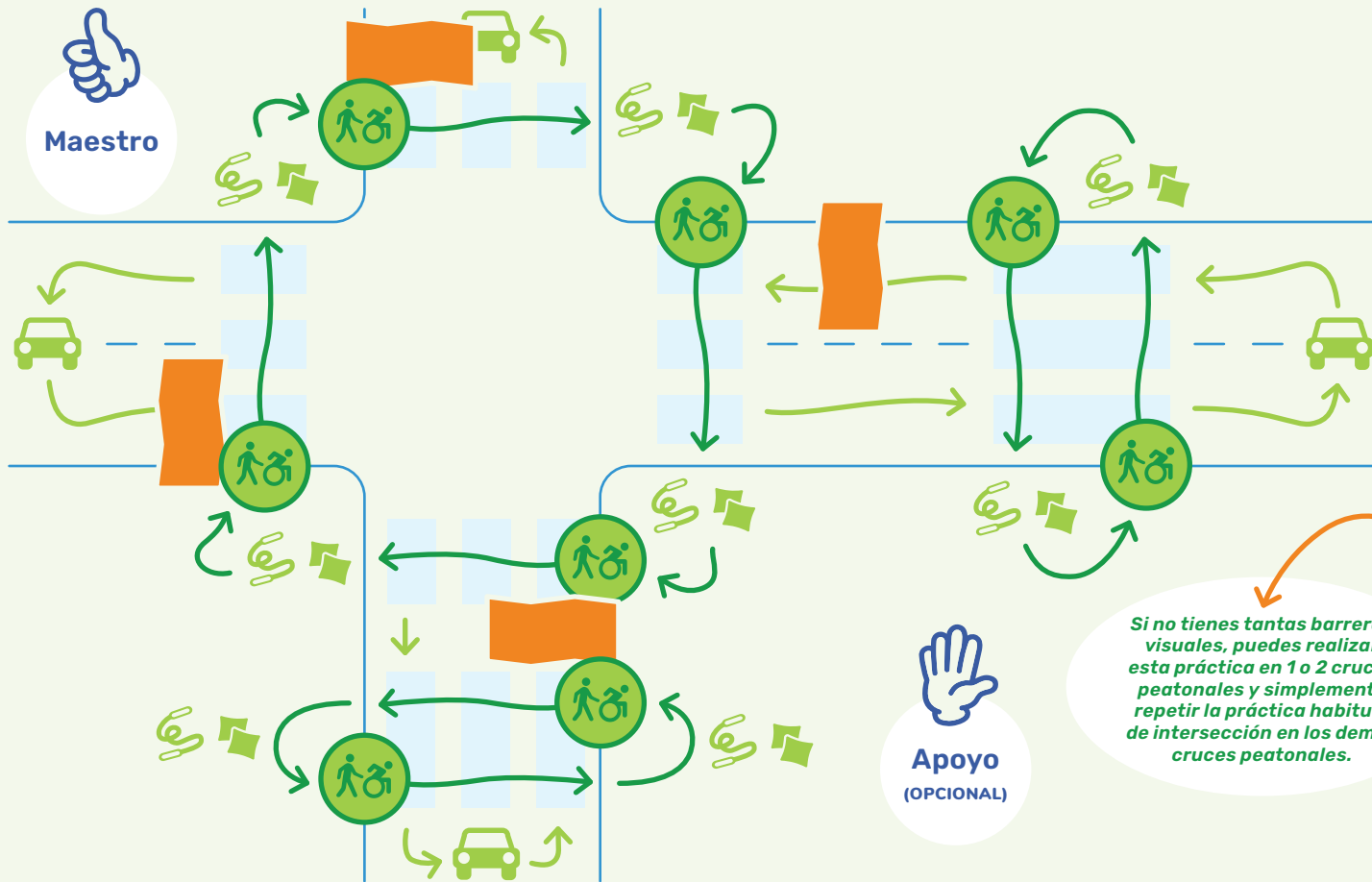
- ◆ Alinea a los alumnos a cada lado de los pasos de peatones de cada cruce y a ambos lados de los dos pasos a mitad de cuadra. Invita a 4 alumnos a que sean vehículos que vayan y vengan de ambas calles.
- ◆ Los alumnos se acercarán al paso de peatones con barreras visuales, practicarán el uso del “área segura” y el “cuello de jirafa” para cruzar con seguridad, y después completarán 10 saltos de tijera. Los alumnos de la intersección continuarán cruzando y moviéndose en el sentido de las agujas del reloj. Pueden intercambiarlos para que los alumnos a mitad de cuadra también practiquen en cada cruce.

- ◆ Si deseas añadir una actividad de recuperación de juguetes, póngalos en fila a lo largo de ambas calles y dé a cada alumno una bolsa de semillas.
- ◆ Pon música o canta en voz alta y pide a los alumnos que lancen y atrapen sus propias bolsas mientras suena la música. Cuando deje

de sonar, los alumnos lanzan suavemente sus bolsas a la calle que tienen delante. Si se les cae la bolsa antes de que pare la música, deben dejarla donde cayó. A continuación, los alumnos practican cómo recuperarla con seguridad sin lanzarse a la calle. Este ejercicio puede repetirse con y sin barreras visuales.



Maestro



Apoyo
(OPCIONAL)

Si no tienes tantas barreras visuales, puedes realizar esta práctica en 1 o 2 cruces peatonales y simplemente repetir la práctica habitual de intersección en los demás cruces peatonales.

MATERIALES

- ◆ Autorizaciones firmadas
- ◆ Mapa de la ruta (opcional)

PREPARACIÓN

- ◆ Establezca una ruta que permita realizar tantas actividades aquí descritas como sea posible. Aproximadamente un cuarto de milla está bien para una caminata lenta de 20-25 minutos.
- ◆ Informa a la oficina de la hora y el recorrido del paseo.
- ◆ Obtén el permiso y el apoyo necesarios para sacar a los alumnos del campus (por ejemplo, permisos o ayuda de voluntarios). Las clases deben ir acompañadas de dos adultos como mínimo.
- ◆ Recuerda a los alumnos que lleven ropa cómoda para una excursión a pie.

ACTIVIDAD

Paseo en grupo

- ◆ Haz que los alumnos formen parejas y se coloquen en dos filas con cada alumno al lado de su compañero, creando un “autobús escolar caminante”.
- ◆ Vayan al estacionamiento o a la entrada de la escuela y pida a los alumnos que se fijen en algún carro que se vaya a mover (es decir, ver el tubo de escape, si hay alguien en el auto, el motor ronroneando, las luces de retroceso encendidas).

CONSEJOS

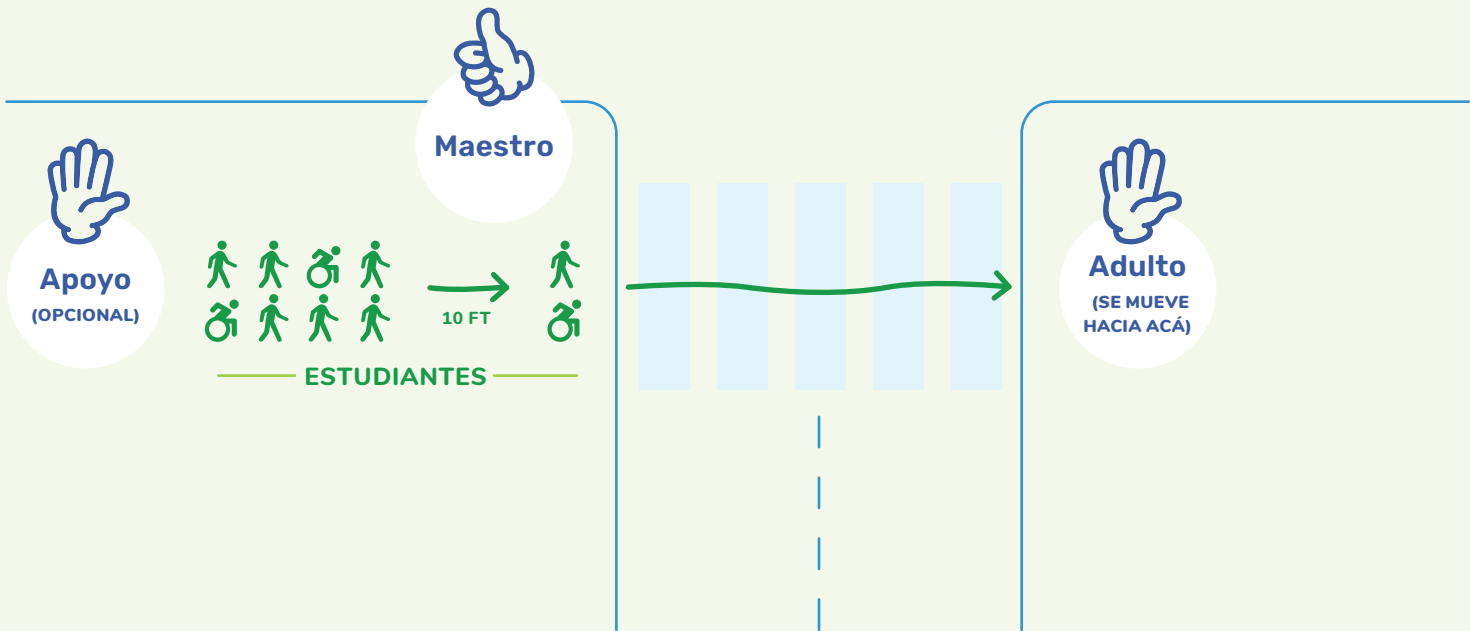
- ◆ El maestro debe colocarse al frente de la fila con un segundo adulto detrás.
- ◆ Antes de que los alumnos crucen, asigna un punto de encuentro al otro lado del cruce. Asegúrate de que esté lo suficientemente lejos de la calle para que todos los alumnos puedan cruzar.
- ◆ Durante las prácticas de cruce en pareja, el maestro debe estar cerca de la calle para observar el tráfico. Se espera que los alumnos tomen las decisiones de cruce

También puedes pedir a un alumno que se coloque detrás de un vehículo grande, pregunta a la clase si pueden verlos y explique la importancia de cruzar por los pasos de peatones y de mirar más allá de las barreras visuales.

- ◆ Comienza el paseo con un adulto delante y otro detrás y vaya a un paso de peatones señalizado o no y sin barreras visuales para practicar el cruce en una calle real.
- ◆ Practica el cruce con seguridad mientras se recita la Rima del cruce de peatones todos como grupo grande y luego otra vez de dos en dos.

con su compañero y no sean dirigidos por el profesor excepto por razones de seguridad.

- ◆ Durante los cruces en pareja, haz que los alumnos se pongan en fila a unos 100 pies lejos del cruce para que los grupos en pareja puedan trabajar juntos sin la presión de otros alumnos.
- ◆ El segundo adulto debe permanecer con el grupo más numeroso, cruzando la calle cuando más de la mitad de los alumnos hayan cruzado para ayudar a controlar el comportamiento de los alumnos.



MATERIALES

- ◆ Tablero o pizarra blanca (no incluidos en el kit)

PREPARACIÓN

- ◆ El maestro elabora un gráfico en forma de T en papel milimetrado/ pizarra blanca, rotula un lado como “seguro y amable” y el otro como “inseguro y desagradable”.

ACTIVIDAD

Gente problemática y seguridad

- ◆ Pregunta a los alumnos: “¿Han visto a gente segura o amable durante su camino a la escuela o de vuelta? ¿Qué hacían?”. Hagan juntos una lluvia de ideas para crear una lista. Para los alumnos de preescolar y primer grado, las ilustraciones con figuras de palitos pueden funcionar mejor que las palabras.

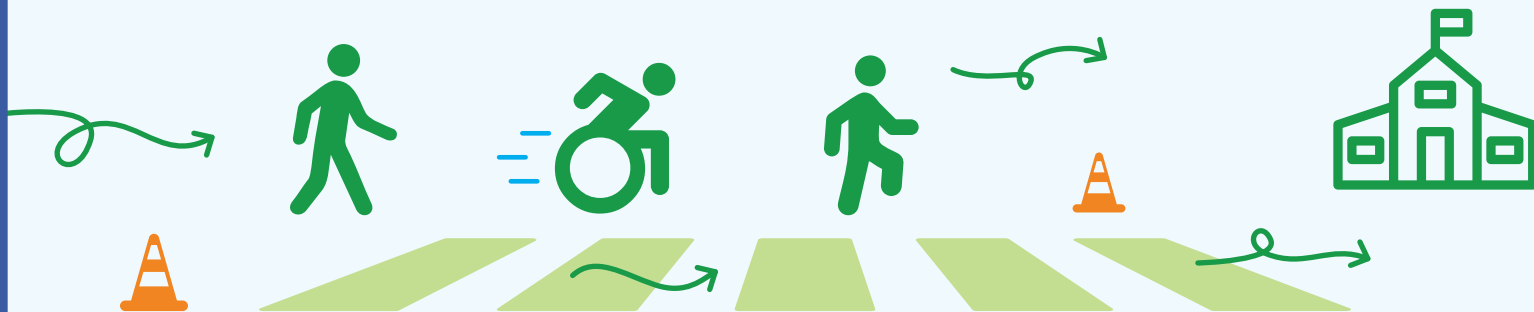
- ◆ “¿Han visto a gente extraña o poco amable de camino a la escuela o de vuelta? ¿Qué hacían?”. Hagan juntos una lluvia de ideas.
- ◆ “Hoy hablaremos de lo que podemos hacer cuando alguien se comporta de forma extraña o poco amable”.

Comparte los siguientes puntos con tus propias palabras:

- ◆ “Ir caminando o en bicicleta a la escuela es algo seguro cuando conoces las normas. La mayoría de la gente no quiere hacerte daño, si conoces a gente problemática, puedes mantenerte a salvo”.
- ◆ “Las personas problemáticas son adultos que no conoces bien y que actúan de forma extraña contigo”.
- ◆ “Pueden parecer amables y educados, pero si se meten en tu espacio, te hablan demasiado cuando no te conocen o te hacen sentir incómodo o incómodo(a), podrían causarte problemas”.
- ◆ “No podemos saber si alguien es problemático por su apariencia, pero sí por cómo actúa. Las personas que

tienen un aspecto muy diferente al nuestro pueden ser seguras y respetuosas, y las que se parecen a nosotros o a nuestros padres pueden ser problemáticos si no respetan nuestro espacio”.

- ◆ “¿Hay alguna señal de gente problemática en la lista que hemos hecho? ¿Puedes agregar a una?”
 - » * Revisa tu gráfico de T. Guía a los alumnos para que añadan comportamientos que podrían indicar que se trata de una persona problemática. Por ejemplo, acercarse demasiado, hacer preguntas personales o demasiadas preguntas, seguirte o tocarte.
 - » Si los alumnos ofrecen pistas visuales (“llevan la ropa sucia”, “tienen un aspecto raro”, etc.), oriéntalos. Recuérdales que no podemos saber si alguien es problemático por su aspecto, pero sí por cómo actúa o nos trata.



Comparte los siguientes puntos con tus propias palabras:

- ◆ “No tenemos por qué ser educados con la gente problemática. Es más importante mantenerse seguros. Si un adulto al que no conoces se propasa, haz estas tres cosas:”
 - » Di “¡No! ¡No te conozco!” en voz alta”.
 - » “Márchate rápido: corre o aléjate a toda prisa”.
 - » “Ve con un adulto seguro y cuéntale lo que ha pasado”.

Ejercicio de juego de rol

- ◆ Elige a un niño o un voluntario para que haga de persona problemática.
- ◆ Indica a los alumnos que le hagan muchas preguntas personales (“¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes?”, etc.) y que se sitúen en su burbuja.
- ◆ Elige a un segundo alumno o voluntario para que haga de adulto seguro. Su trabajo consiste en permanecer a un lado y fingir ser un maestro.
- ◆ El alumno 1 actúa como una persona problemática con el maestro.

- ◆ El maestro dice dice “¡No! ¡No te conozco!” en voz alta, y sale corriendo.
- ◆ El maestro se dirige al alumno 2 y le dice: “Allá hay un extraño molestándome”.

Práctica adicional

- ◆ El maestro hará de adulto seguro. Haz parejas de alumnos y pídeles que se turnen en ambos papeles. Uno hace de persona problemática y el otro practica cómo responder, huir y decírselo al profesor.

Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



ALTA - COMMUTE OPTIONS - CYCLE OREGON - THE STREET TRUST

**Jump
start**
Oregon Walk
and Roll Training

