

ITINERARIOS

ACTIVIDADES PARA

LA SEGURIDAD VIAL

DE MAYORES



ITINERARIOS

Actividades para la
seguridad vial de mayores



MINISTERIO DEL INTERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN Y EDUCACIÓN VIAL

C/ Josefa Valcárcel, 44
28027 Madrid
www.dgt.es

Coordinación del proyecto DGT: M^a Cruz García Egido

Diseño de contenidos: FAEA Asociación de entidades de educación de personas adultas

Diseño e ilustración: Imprimadrid Publicitarios S.L.

NIPO: 128-21-002-3

Los contenidos de este recurso se han evaluado en el *Curso de Prevención de accidentes de tráfico en mayores de la DGT* con 100 profesionales: educadores, terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales, animadores socioculturales, médicos, psicólogos, responsables del diseño y/o coordinación de programas de mayores. Gracias a todas las personas y entidades participantes.



ÍNDICE

Presentación	4
Punto de partida	11
Autopercepción	12
Recuerdos	21
Recorridos habituales	24
Elementos relacionados con el tráfico	28
Conceptos y vocabulario vial	29
Identificar elementos del tráfico	32
Comportamientos viales seguros	34
Comportamientos seguros en cruces	41
Cruzando la calle	43
Señales	46
Señales, formas y colores	47
Pictograma: los medicamentos	55
Cartas de señales	59
Dominó de señales	75
Juego de preguntas de seguridad vial	82
Sudoku de señales	88
Tres en raya de señales	94
Situaciones viales	96
Caminando por la calle	97
Caminando por vías interurbanas	116
Cruzar, siempre en verde	128
Tiempo para cruzar	138

Itinerarios – Actividades para la seguridad vial de mayores

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable y activo como un proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, optimizando las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

En este marco, la movilidad es un aspecto clave para el envejecimiento activo, la salud y la calidad de vida de las personas mayores; uno de los pilares del bienestar físico y psicosocial de la persona que implica, también, una mayor exposición al riesgo vial: en la década 2009-2019 la tasa de personas fallecidas en accidentes viales que menos se ha reducido es la de más de 65 años.

La Dirección General de Tráfico desarrolla acciones para la protección de los usuarios más vulnerables en el contexto vial, aquellos que por diferentes circunstancias, por sus características físicas o bien por el medio de desplazamiento empleado, tienen más probabilidad de verse implicados en un accidente de tráfico o de ser víctimas del mismo, entre ellos, las personas mayores.

En esta línea, ha llevado a cabo un proceso de formación dirigido a profesionales que trabajan con mayores en el que han participado 1.811 profesionales:

- Responsables del diseño y/o coordinación de programas para mayores de las distintas administraciones, entidades sociales, organizaciones e instituciones.
- Educadores, gerocultores, animadores socioculturales, auxiliares de clínica, médicos, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales, conductores, policía local... de residencias, centros de día, sociales, de mayores, aulas y centros de educación de adultos, entidades sociales...
- Auxiliares de ayuda a domicilio que trabajan individualmente con un mayor.

En esta formación se ha abordado la educación vial como aprendizaje a lo largo de la vida y la movilidad y seguridad vial de las personas mayores; en los foros de trabajo, con más de 35.600 intervenciones de los participantes, una de las principales aportaciones ha girado en torno a la necesidad de contar con recursos para la formación vial de personas mayores.

Como consecuencia de ello se elabora *Itinerarios - Actividades para la seguridad vial de mayores* para reforzar la movilidad segura y facilitar la formación en seguridad vial de personas mayores. Es un conjunto de ejercicios y actividades de contenido vial para utilizar en el marco de las actividades frecuentes con personas mayores -talleres de memoria, programas de estimulación cognitiva-

Objetivos

- Mejorar la formación en seguridad vial de personas mayores:
 - Actualizar y/o adquirir conocimientos viales acordes a las necesidades.
 - Identificar conductas de riesgo y conocer sus consecuencias para uno mismo y para su entorno.
 - Adquirir o reforzar hábitos, actitudes y comportamientos viales seguros en actividades cotidianas.
- Aportar a los profesionales que trabajan con mayores una selección de contenidos e informaciones sobre aspectos viales prioritarios a tratar.

Destinatarios

Profesionales que trabajan con mayores con el fin de que cuenten con ejemplos de actividades para la formación en seguridad vial de las personas mayores.

Descripción

La formación para la seguridad vial puede abordarse a través de una amplia gama de intervenciones -talleres, semanas de movilidad, efemérides, incorporada a actividades puntuales...- y estar orientada a los diversos roles viales -peatones, conductores de turismos, tractores, furgonetas, bicis..., pasajeros en transporte particular, público, sanitario... acompañantes, especialmente de otros mayores o de menores... Las posibilidades son tantas como las realidades.

Itinerarios es un conjunto de ejercicios y actividades de contenido vial, que tienen como referencia las tareas presentes en métodos y programas de entrenamiento cognitivo, para facilitar la inclusión de contenido vial.

Su uso será adecuado si se adaptan al rol vial de cada persona y su nivel cognitivo, si:

- Tienen significado para quien las realiza.
- Son cercanas a los intereses personales.
- Resultan exitosas.
- Evitan el aburrimiento.

SÍ ES	NO ES
Una serie de ejercicios variados de contenido vial para seleccionar los que cada profesional considere adecuados en el marco del programa o actividad que desarrolle.	Un método o programa de entrenamiento cognitivo.
Una batería de actividades para ejemplificar cómo incluir educación vial según las necesidades de cada persona y grupo.	Una batería de actividades para utilizar indiscriminadamente, sin identificar previamente las necesidades viales de los usuarios.
Un conjunto de ejercicios, actividades y tareas para generar motivación, actualizar o adquirir conocimientos que mejoren la capacidad de actuar con seguridad vial.	Un conjunto de ejercicios teóricos, actividades y tareas solo para la adquisición de contenidos viales sin incidir en la práctica.

Orientado a la acción, *Itinerarios* es una base o estimulación para facilitar la adquisición de conocimientos viales y el desarrollo de competencias que permitan a las personas mayores una respuesta más segura, para uno mismo y para los demás usuarios, ante situaciones viales cotidianas.

Los principios educativos en los que se enmarca son:

- **Constructivismo:** el aprendizaje como proceso de construcción del conocimiento y la enseñanza. Las actividades aportan las herramientas para generar andamiajes que permitan a las personas que aprenden construir sus propios procedimientos para resolver situaciones.
- **Aprendizaje significativo:** se han de considerar los conocimientos y saberes previos, especialmente con personas mayores que cuentan con amplia trayectoria vital y en un ámbito –el vial– en el que todas las personas tenemos experiencia, y los contenidos han de ser relevantes y útiles.
- **Aprendizaje funcional:** desarrollo de capacidades para adquirir habilidades esenciales necesarias para participar de manera activa en las actividades cotidianas. Contenidos concretos enfocados a la funcionalidad, abordados desde la experiencia previa, basados en la motivación y la necesidad; orientados a generar competencia, saber y saber actuar, poder aplicar los aprendizajes en la realidad.

Contenidos

Los contenidos seleccionados son relativos al principal rol vial, de las personas mayores y los riesgos relacionados con él: peatones.

- Caminar por la calle, sortear obstáculos, pararse a descansar o a hablar de forma segura, usar el móvil mientras se camina, caminar con ayudas, con otras personas mayores, caminar con menores.
- Compartir las vías con vehículos tradicionales y, especialmente, con bicis y patinetes.
- Caminar por vías interurbanas: arcenes estrechos y con vegetación, alta velocidad a la que transitan los vehículos.
- Subir y bajar bordillos, escalones, peldaños.
- Cruzar por pasos regulados -por marcas viales, semáforos o agentes del tráfico- y por pasos sin regular, incluido el cruce de travesías.
- Orientarse, identificar calles, rutas.
- Reconocer señales.
- Uso de mascarillas y mantenimiento de distancia de seguridad como medidas preventivas ante la COVID-19.



Fuente: Lucía Rivas - Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT

Actividades

Punto de partida		
Actividad	Contenido vial	Tareas / Ejercicios
Autopercepción, conocimientos, despistes y olvidos	Autopercepción de comportamientos y actitudes viales. Comprobación de conocimientos viales. Auto registro de olvidos o despistes.	Autopercepción. Memoria a corto plazo.
Recuerdos	Valorar la relación con el tráfico.	Recuerdo de datos biográficos.
Recorridos habituales	Identificar las vías más seguras para recorridos habituales.	Trazar recorridos. Caracterizar el entorno. Completar laberinto.

Elementos relacionados con el tráfico		
Actividad	Contenido vial	Tareas / Ejercicios
Conceptos y vocabulario vial	Reconocer conceptos y vocabulario relacionado con el tráfico.	Atención: buscar palabras.
Elementos del tráfico	Identificar elementos del tráfico.	Percepción y gnosias: discriminación visual. Reconocimiento de formas.
Comportamientos viales seguros	Afianzar conceptos de seguridad vial.	Memoria y tareas de lenguaje: asociar palabras, agrupar por campos semánticos.
Comportamientos seguros en cruces	Comportamientos seguros en cruces.	Memoria a largo plazo, deducción lógica. Completar palabras. Ejecutar secuencia de órdenes simples.
Cruzando la calle	Elementos del tráfico y comportamientos viales.	Memoria: asociación, tareas de lenguaje Recordar y describir elementos de una imagen.

Señales		
Actividad	Contenido vial	Tareas / Ejercicios
Señales, formas y colores	Identificar los distintos tipos de señales, asociar formas y colores al significado.	Percepción y gnosias. Discriminación visual: reconocer y señalar formas.
Pictograma: los medicamentos	Identificar el pictograma. Conocer la información sobre efectos de los medicamentos.	Percepción y gnosias. Tareas de praxias. Discriminación visual: reconocer formas. Completar imagen.
Cartas de señales	Normas y señales dirigidas a peatones.	Tareas de memoria, lenguaje y cálculo.

Señales		
Actividad	Contenido vial	Tareas / Ejercicios
Dominó de señales	Asociar las señales al mensaje que indican.	Memoria, discriminación visual.
Juego de preguntas de seguridad vial	Elementos del tráfico y comportamientos viales.	Memoria, deducción lógica, praxias. Ejecutar secuencia de órdenes simples.
Sudoku de señales	Señales dirigidas a peatones.	Memoria. Atención.
Tres en raya de señales	Señales dirigidas a peatones.	Memoria. Atención.

Situaciones viales		
Actividad	Contenido vial	Tareas / Ejercicios
Caminando por la calle	15 imágenes de situaciones viales para analizar comportamientos seguros caminando por la calle: parar a hablar o descansar, caminar con menores, caminar con ayudas, sortear obstáculos, carril bici, bicis y patines.	Tareas de lenguaje: lectura y descripción de imágenes, escritura espontánea o guiada. Tareas de percepción y gnosias: identificar y reconocer imágenes. Tareas de cálculo aritmético: ejercicios de cálculo mental y estimación.
Caminando por vías interurbanas	3 imágenes de situaciones viales y 5 actividades para valorar comportamientos seguros caminando por carreteras / vías interurbanas: uso del chaleco, distancia de seguridad con los vehículos, cruzar sin arriesgar, conocer las consecuencias de un impacto.	Tareas de lenguaje: lectura y descripción de imágenes, escritura espontánea o guiada. Tareas de percepción y gnosias: identificar y reconocer imágenes. Tareas de cálculo aritmético: ejercicios de cálculo mental y estimación.
Cruzar, siempre en verde	Una historia para analizar comportamientos viales seguros en cruces. Comparar y valorar el tiempo que cuesta buscar un paso de peatones en el entorno en relación a otras actividades cotidianas. Incidir en la necesidad de caminar sin prisas. Consejos para usar la mascarilla, y asegurar una visión correcta al caminar.	Dar soluciones lógicas a situaciones cotidianas. Describir imágenes, objetos, personas. Leer un texto para buscar datos. Recordar historias breves a través de preguntas. Ordenar pasos de una secuencia. Estimar tiempos. Completar dibujo añadiendo elementos.

Situaciones viales		
Actividad	Contenido vial	Tareas / Ejercicios
Tiempo para cruzar	6 actividades para conocer las fases de los semáforos para peatones y estimar tiempo de cruce.	Tareas de cálculo. Tareas de lenguaje. Habilidades de estimación y cálculo, aritméticas. Razonamiento y resolución de problemas. Completar huecos, lectura de imagen. Ejecutar secuencia de órdenes simples. Tareas de identificación y reconocimiento de las horas.

Presentación de las actividades

Una primera página con la descripción de la actividad, los objetivos viales e información vial para el profesional y, según la actividad, otros contenidos viales relacionados para poder adecuarla al perfil de las personas con las que se vaya a usar. Fichas de trabajo con los ejercicios.

Cruzando la calle

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Identificar elementos del tráfico y comportamientos viales	Memoria: asociación Tareas de lenguaje	Recordar elementos de una imagen Describir una imagen

Objetivos viales:

- Familiarizarse con el tráfico del entorno: señales, vehículos, comportamientos adecuados y de riesgo.

Visualizar una imagen cotidiana de tráfico durante unos minutos y verbalizar los recuerdos asociados.

La imagen presenta una situación vial muy habitual, el cruce de una calle en el que aparece un paso de peatones regulado por semáforo, para identificar las señales que se dirigen a los peatones.

En este caso, hay tres tipos de señalización:

- 1 Marcas viales: las líneas, letras, números o figuras pintadas sobre la calzada;
- 2 Señales verticales: la señal circular con el fondo azul situada en la acera: una señal de obligación para peatones que indica un camino reservado para peatones y obliga a los peatones a circular por él; los demás usuarios -coches, ciclistas... no pueden utilizarlo;
- 3 Semáforos, para peatones y conductores, que también son parte de la señalización, y los peatones están obligados a respetar.

El comportamiento que se quiere reforzar es el cumplimiento de las normas y señales: la importancia de cruzar por los pasos reservados para peatones cuando el semáforo esté en fase verde para peatón y los vehículos parados.

	Señal de obligación, Camino reservado para peatones. Los conductores pueden utilizarla.
	Semáforo. En verde para peatones, los peatones no...
	Marca de pasos para peatones. Los conductores deben ceder intención de pasar y esperar a...

Sin verla, se contestan preguntas, por ejemplo:

- ¿Cuántos coches aparecen?
- ¿Cuántas personas están cruzando?
- ¿Hay un paso de peatones?
- ¿Hay semáforo?
- ¿De qué color está el semáforo para los peatones?
- ¿Hay señales de tráfico?
- ¿La señal es un triángulo blanco con el borde rojo?
- ¿Es un círculo azul con un peatón caminando?
- ¿Las personas que aparecen están cruzando correctamente?

Respuestas:

- ¿Cuántos coches aparecen? Ninguno
- ¿Cuántas personas están cruzando? 2
- ¿Hay un paso de peatones? Sí
- ¿Hay semáforo? Sí
- ¿De qué color está el semáforo para los peatones? Rojo
- ¿Hay señales de tráfico? Sí:
 - 1. Marcas viales -líneas, letras, números o figuras pintadas sobre la calzada- son señales de tráfico;
 - 2. Señal vertical circular con el fondo azul: camino reservado para peatones; obliga a los peatones a circular por la zona señalizada;
 - 3. Semáforos, que son parte de la señalización.
- ¿La señal es un triángulo blanco con el borde rojo? No, es circular con el fondo azul, una pequeña orla blanca y la figura en blanco.
- ¿Es un círculo azul con un peatón caminando? Sí, es una señal de obligación, indica un camino reservado para peatones y obliga a los peatones a circular por él; los demás usuarios -coches, ciclistas... no pueden utilizarlo.
- Las personas que aparecen ¿están cruzando correctamente? No, el semáforo está en rojo para peatones. ¿Qué ha podido pasar? Que se haya puesto rojo mientras cruzaban, que hayan pasado aún estando en rojo...

El comportamiento que se quiere reforzar es el cumplimiento de las normas y señales por seguridad: la importancia de cruzar por los pasos reservados para peatones cuando el semáforo esté en fase verde para peatón y los vehículos parados.

Miramos esta imagen durante 2 minutos:



Fuente: Lucchini, Fuente: Reuters/Anadolu Agency/Anadolu Agency - GETTY

PUNTO DE PARTIDA

Autopercepción

CONTENIDO VIAL	EJERCICIO
Autopercepción de comportamientos y actitudes viales Comprobación de conocimientos viales Auto registro de olvidos o despistes	Autopercepción Memoria a corto plazo

Objetivos viales:

- Reflexionar sobre los comportamientos personales en las situaciones viales más habituales.
- Comprobar conocimientos viales básicos como peatón.
- Identificar olvidos o despistes que pueden tener influencia en la seguridad vial.

Tres actividades para la reflexión sobre comportamientos, conocimientos y olvidos o despistes que pueden incidir en la seguridad vial.

Los factores de accidentalidad más frecuentes en los atropellos de mayores, relacionados con sus comportamientos, son las infracciones al cruzar vías indebidamente, no respetar el paso de peatones -situarse en la calzada, no esperar el ciclo del semáforo, precipitarse...-, las distracciones y la no percepción de obstáculos.

Los principales factores de prevención, aquellos que pueden ayudar a prevenir los accidentes, son la mayor información e identificación de los riesgos viales y las distracciones, un mejor conocimiento de las normas, y hacer de su cumplimiento un hábito.

El comportamiento de las personas se guía por reglas que establecen una relación entre lo que ocurre antes de la conducta (causa), la conducta misma y sus consecuencias (efecto). Se adoptarán las reglas dependiendo del éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje de las mismas, de la capacidad para seguirlas, y del tipo de consecuencias derivadas del seguimiento.

En ocasiones, la percepción del comportamiento vial es muy distinta según se pregunte a unos u otros usuarios de las vías, especialmente, en el caso de los peatones respecto a la de automovilistas y ciclistas, y viceversa. Por ejemplo, estudios sobre el comportamiento vial de las personas mayores muestran que:

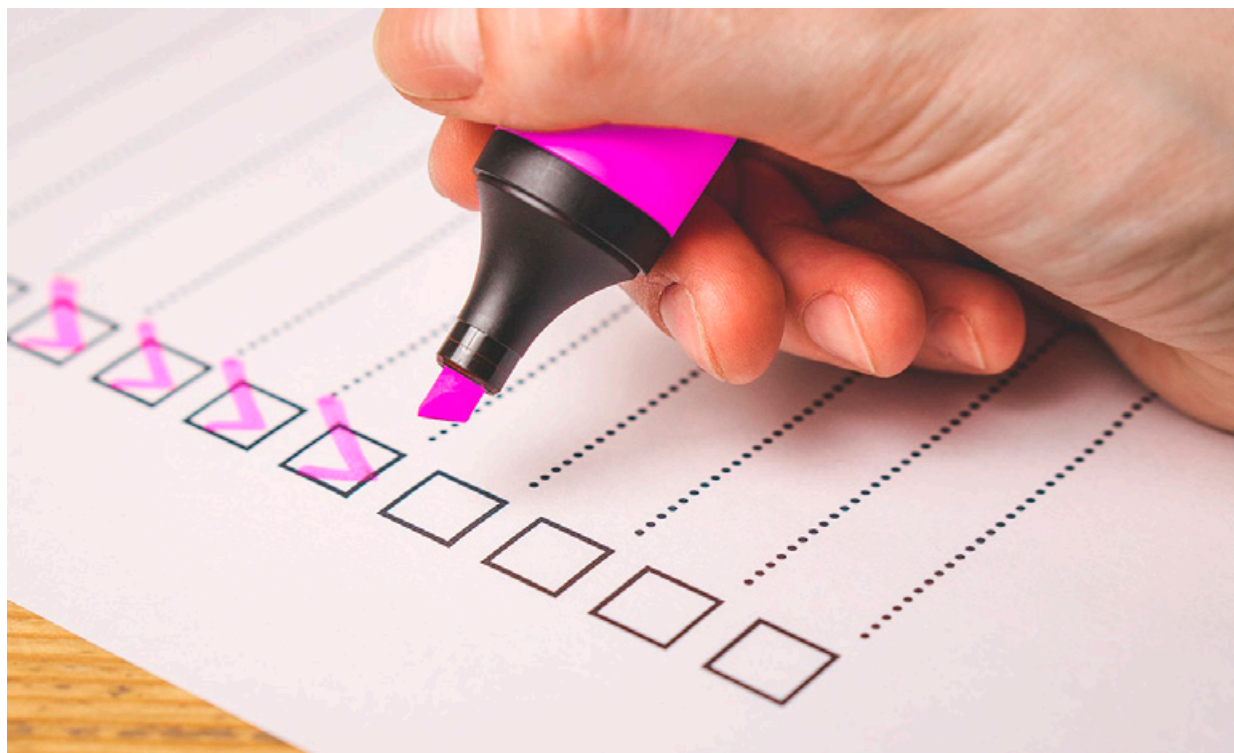
- El 90% declara cumplir las normas; un 5% declara que cruza por lugares inadecuados, la infracción más habitual y causa del mayor número de accidentes viales.
- El porcentaje percibido por los conductores es muy distinto en ambos casos: los conductores creen que la aplicación de las normas por parte de las personas mayores -si bien es superior a la de los peatones en general-, no supera el 59% (frente a un 65% de la población en general) y que un 63% de personas mayores cruzan indebidamente.

SI VOY... Cuatro test breves para valorar comportamientos en cuatro circunstancias: cuando se camina a solas, cuando la persona va acompañada de otras personas, cuando acompaña a un menor, cuando hay un agente de tráfico cerca. Se pueden hacer uno o varios, comparar los resultados y valorar las razones por las que se adopta una actitud u otra en cada caso.

- ¿Es distinto el comportamiento si se camina solo o con otras personas?
- ¿Influye la actitud del resto para actuar de una forma u otra? Por ejemplo, si todos cruzan por el paso con semáforo, se espera o, si todos cruzan indebidamente, también se cruza.
- ¿Se actúa igual cuando se va solo o cuándo se va con los nietos?
- ¿Se cambia de comportamiento si hay un agente cerca?

¿CUÁNTO SABES? 10 preguntas con varias opciones sobre los comportamientos básicos como peatones, y un test de verdadero o falso sobre las 10 señales viales que los peatones deben conocer.

DESPISTES y OLVIDOS Son dos tablas de auto-registro. Una para marcar los despistes que pueden incidir en la seguridad vial, como no mirar el semáforo, cruzar por delante de un autobús parado, caminar por la calzada, caminar por el carril bici... Otra, para señalar olvidos que, sin tener tanta incidencia en la seguridad vial, pueden dar lugar a situaciones incómodas o difíciles, como olvidar la ruta para ir a un lugar habitual, la ubicación de la parada del bus...



Fuente: Pixabay

SI VOY...

Si voy sola/o	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Cumplo siempre las normas: espero en los cruces, camino por la acera sin bajar a la calzada...				
Elijo pasos de peatones con semáforo, aunque tenga que caminar un poco más para llegar hasta él				
Cruzo solo por pasos de peatones				
Si la calle es estrecha y no viene nadie, cruzo				
Si no viene nadie, cruzo, tanto si es una calle pequeña como una avenida o una carretera				
Camino hablando por el móvil, también en cruces				
Espero en la parada del bus sin obstaculizar				
Si salgo a pasear por la carretera uso chaleco				

Si voy acompañada/o de amigas/os, familiares	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Cumplo siempre las normas y procuro que el resto lo haga: esperar en los cruces, caminar por la acera sin bajar a la calzada, dejando pasar a otros peatones...				
Para cruzar pido ir a pasos de peatones con semáforo, aunque tengamos que caminar un poco más para llegar hasta él				
Hago que crucemos solo por pasos de peatones				
Si la calle es estrecha y no viene nadie, cruzamos				
Si no viene nadie, cruzamos, tanto si es una calle pequeña como una avenida o una carretera				
Caminamos hablando distraídamente, también en cruces				
Esperamos en la parada del bus sin obstaculizar				
Si salimos a pasear por la carretera usamos chaleco				



Si voy con los nietos/as	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Cumplo siempre las normas y les insisto en que deben cumplirlas: esperar en los cruces, caminar por la acera sin bajar a la calzada, dejando pasar a otros peatones...				
Para cruzar los llevo a pasos de peatones con semáforo, aunque tengamos que caminar un poco más para llegar hasta él				
Hago que crucemos solo por pasos de peatones				
Si la calle es estrecha y no viene nadie, cruzamos por mitad de la calzada				
Si no viene nadie, cruzamos por mitad de la calzada, tanto si es una calle pequeña como una avenida o una carretera				
Caminamos hablando distraídamente, también en los cruces				
Esperamos en la parada del bus sin obstaculizar				
Si salimos a pasear por la carretera usamos chaleco				

Si hay un agente de tráfico cerca	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Cumplo siempre las normas: espero en los cruces, camino por la acera sin bajar a la calzada...				
Elijo pasos de peatones con semáforo, aunque tenga que caminar un poco más para llegar hasta él				
Cruzo solo por pasos de peatones				
Si la calle es estrecha y no viene nadie, cruzo				
Si no viene nadie, cruzo, tanto si es una calle pequeña como una avenida o una carretera				
Camino hablando por el móvil, también en los cruces				
Espero en la parada del bus sin obstaculizar				
Si salgo a pasear por la carretera uso chaleco				



¿CUÁNTO SABES?

Cuando el semáforo para peatones está en rojo...
<input type="checkbox"/> Puedo pasar si no vienen coches
<input type="checkbox"/> Nunca debo cruzar
<input type="checkbox"/> Puedo pasar si no me ve nadie
Si estoy cruzando y el semáforo empieza a parpadear...
<input type="checkbox"/> Aceleraremos el paso para cruzar cuanto antes
<input type="checkbox"/> Nos detendremos en medio
<input type="checkbox"/> Volveremos corriendo hacia atrás
De paseo por vías interurbanas, por pequeñas carreteras
<input type="checkbox"/> Debo ir siempre que sea posible por la izquierda y con chaleco reflectante
<input type="checkbox"/> Por el lado de la carretera donde más espacio haya, con chaleco reflectante
<input type="checkbox"/> Da igual por la izquierda o por la derecha si se lleva chaleco reflectante
Si el semáforo está en verde para peatones pero un agente indica que pare ¿qué debo hacer?
<input type="checkbox"/> Cruzar rápidamente
<input type="checkbox"/> Esperar en la acera hasta que nos dé paso
<input type="checkbox"/> Decir al agente que quiero pasar
Los peatones y las señales de tráfico
<input type="checkbox"/> Debemos obedecer las señales de tráfico
<input type="checkbox"/> No es necesario obedecerlas, son para los conductores de coches, bicis...
<input type="checkbox"/> No hay señales para peatones

La calle está formada por el bordillo, la calzada y...
El arcén
La acera
Los pasos de peatones
¿Cuál es la parte más segura para caminar?
La acera
El bordillo
La calzada
Por la acera se debe caminar...
Cerca del bordillo
Por el medio de la acera
Siempre por la zona más alejada del bordillo
¿Por dónde es más seguro cruzar una calle?
Por un paso regulado por semáforo
Por un paso de peatones
Entre dos vehículos aparcados
Si el semáforo para peatones está en rojo, ¿dónde deberemos esperar?
En la calzada, en la primera raya del paso de peatones
En la acera, sin pisar el bordillo
En el bordillo

	<p>Señales de los agentes: se deben obedecer siempre</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Los peatones deben caminar por esa calle, camino o vía y los coches, bicis, patines y otros vehículos no pueden utilizarlo</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Esta señal prohíbe el paso a los peatones</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Indica un paso para peatones</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Luz roja de un semáforo con forma de peatón parado: indica a los peatones que no deben comenzar a cruzar</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>

	<p>Una luz verde de un semáforo con forma de peatón en marcha: indica a los peatones que pueden cruzar</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Marcas en el suelo que indican un paso para peatones, los peatones deben esperar a que paren y los conductores de vehículos deben dejarles pasar</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Indica la situación de un paso elevado o subterráneo para peatones</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Senda, vía o carril para bicis</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>
	<p>Calle residencial, los peatones pueden utilizar toda la zona y los juegos están autorizados. Los conductores deben dar prioridad a los peatones</p> <p><input type="checkbox"/> Verdadero</p> <p><input type="checkbox"/> Falso</p>

DESPISTES y OLVIDOS

Tipo de despiste	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
No mirar el semáforo				
No esperar a que esté verde				
Cruzar por delante de un autobús parado				
Cruzar entre vehículos				
Caminar por la calzada				
Caminar por el carril bici				
Parar en la acera en una salida de garaje				
No caminar en fila cuando se pasea por carretera				
No llevar chaleco o prendas reflectantes				

Tipo de olvidos	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
Olvidar a dónde quiero ir				
Olvidar el nombre de la calle a la que quiero ir				
Olvidar el nombre de mi calle				
Olvidar el camino para ir a un lugar habitual				
Olvidar dónde está la parada del bus				
Olvidar el horario de paso del bus				
Olvidar la parada en la que quiero bajar				
Olvidar el bono de transporte				



Fuente: Lucía Rivas - Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT

Recuerdos

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Valorar cómo ha sido la relación personal con el tráfico	Reminiscencia	Recuerdo de datos biográficos

Objetivos viales:

- Valorar cómo ha sido la relación personal con el tráfico.

El tráfico es un fenómeno sociológico complejo que, de una forma u otra, está presente en la vida de prácticamente todas las personas. Podemos caminar y ser peatones, pasajeros de transporte público o particular, o conductores, en muchas ocasiones en un mismo día. A lo largo de la vida la relación con el tráfico cambia, cambian también las condiciones y circunstancias del mismo.

Recuerdos tiene como objetivo tomar conciencia de la relación con el tráfico a lo largo de la vida y facilitar el recuerdo -en línea con las actividades de reminiscencia- para ayudar a conservar la memoria y la identidad de las personas.

Las preguntas para facilitar la guía de los recuerdos se presentan por etapas si bien cada profesional establecerá cómo abordarlas - antes/ahora, por edades...-. Es una actividad que se puede desarrollar con enfoque intergeneracional si se aborda con personas más jóvenes o de la familia, con nietos, por ejemplo; también con enfoque de género analizando lo que hombres y mujeres podían / hacían antes y ahora.

Un aspecto relevante es que hasta hace relativamente pocos años la educación vial no formaba parte de ninguna enseñanza -fue a partir de 1991 cuando se incluyó, de distinta forma según las normas educativas de cada momento- por lo que puede ser que muchas personas, especialmente si no conducían, nunca hayan abordado aspectos relacionados con las normas, señales o seguridad vial.



Gloria Fuertes
conduciendo una Vespa
en el año 1958, en Soto
del Real (Madrid).

Preguntas para facilitar el recuerdo

Infancia

- ¿Cómo era la calle de la infancia? Tenía aceras anchas/estrechas, estaba asfaltada/ no lo estaba, tenía mucho/poco tráfico, pasaban autobuses / tranvía, tractores...
- ¿Cómo te desplazabas...? En la familia había coche, moto, bici, en autobús, en tren, no nos desplazábamos...
- ¿Cuál es el primer recuerdo de un viaje? Fue en coche, autobús, moto...
- ¿Quién conducía? ¿Cómo era el coche, autobús...?
- ¿Ibas en bici? ¿Cómo era tu primera bici? ¿A dónde ibas con ella?

Juventud

- ¿Cómo era el tráfico cuando eras joven?
- ¿Cuál / a dónde fue el primer viaje largo que recuerdas?
- ¿Aprendiste a conducir? ¿Quién te enseñó? ¿Con qué coche o vehículo?
- ¿Sacaste el permiso? ¿Cómo fue el examen?
- ¿En qué medio de transporte ibas de viaje?
- ¿Quién conducía?
- ¿Tuviste algún percance / accidente?
- ¿Te pusieron alguna multa?

Edad adulta

- ¿Cómo era el tráfico donde vivías?
- ¿Cómo era el primer coche que tuviste / tuvisteis en casa?
- ¿Cómo eran los viajes en él?
- ¿Cuántas personas viajabais?
- ¿Usabais cinturón de seguridad?
- ¿Quién conducía?
- ¿Quién iba delante / detrás?
- ¿Has conducido moto?
- ¿Has conducido tractores?
- De adulto, ¿ibas en bici?

De mayor

- ¿Cómo es el tráfico dónde vives?
- ¿Cómo son las calles?
- ¿Cómo te desplazas? ¿Conduces?
- ¿Quién te lleva, con quién vas?
- ¿Cómo es el vehículo en el que vas?
- ¿Usas cinturón de seguridad?
- ¿Ajustas el reposacabezas?

Recorridos habituales

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Identificar las vías más seguras para recorridos habituales	Función ejecutiva	Trazar recorridos Caracterizar el entorno Completar laberinto

Objetivos viales:

- Identificar las rutas más seguras

Las personas mayores son, hasta la pandemia, un grupo de edad muy activo. En estudios y encuestas sobre hábitos de movilidad el 99% señala que se desplaza a diario y 2 de cada 3 afirman pasear una media de cinco días a la semana.

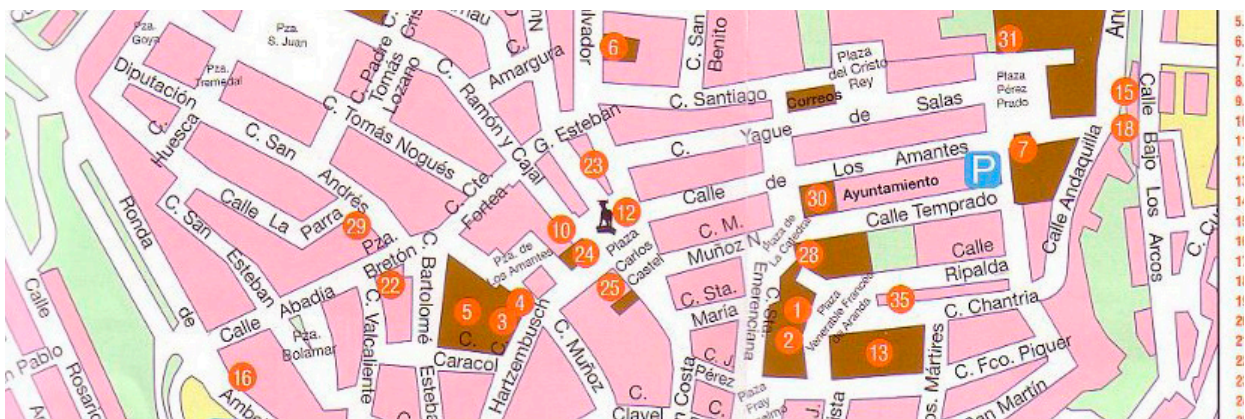
Los desplazamientos tienen un fuerte componente de hábito o costumbre ya que 7 de cada 10 manifiestan realizar siempre los mismos recorridos e itinerarios, siendo las personas con problemas físicos las que en mayor medida realizan los mismos trayectos y rutas debido a la inseguridad que producen itinerarios desconocidos.

La motivación de los desplazamientos varía según días de la semana:

- En días laborables: compra + paseo
- Fines de semana: paseo + ocio
- Un 11% realiza desplazamientos relacionados con prestación de ayudas a otros hogares y dedica unas dos horas diarias al cuidado de menores, llevar/recoger, pasear...
- 2 de cada 10 participa en actividades culturales.

Teniendo estos aspectos en cuenta, valorar las rutas más seguras, aquellas que ofrecen menos riesgos y presentan menos obstáculos, es una actividad que puede facilitar la movilidad. En ocasiones, la ruta que realicen, seguramente, es la única posible y la actividad puede orientarse a ayudar a identificar en ella los aspectos de seguridad vial a tener en cuenta.

Para realizar la actividad, lo adecuado es usar un plano de la zona y trazar en él las rutas, también se puede combinar o usar laberintos de diferentes niveles de dificultad.



En *Ciudades que caminan* han creado el Metrominuto, un mapa sinóptico que mide distancias y tiempos caminando entre unos cuantos puntos de una ciudad y usa los códigos visuales de los mapas de metro, como guiño a uno de los modos de transporte significativos de las grandes urbes. Hay metrominutos de más de 20 municipios y realizar el del propio municipio puede ser una actividad para realizar.



- Se identifican las rutas habituales
- Se nombran las calles por las que se pasa
- Se usa un plano del lugar para trazar las rutas
- Se describe cómo son las calles

¿De dónde a dónde vas?

Trayecto más habitual, todos los días

El segundo más habitual...

De vez en cuando...

¿Cómo vas?

Voy andando

En transporte público

Me llevan en coche

Lista de las calles por las que pasas

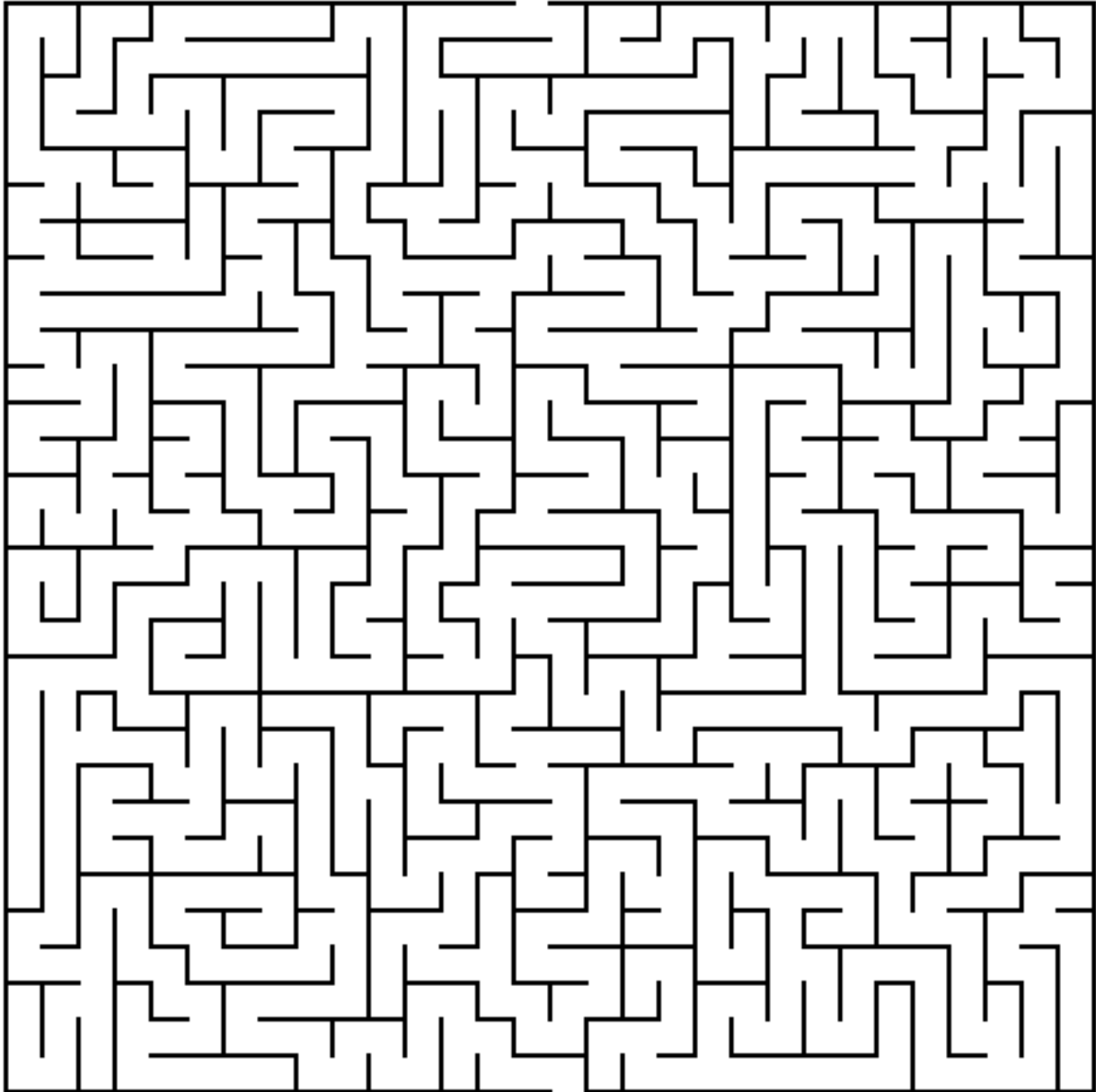
¿Por dónde vas?

Marca en el plano tus trayectos más habituales

¿Cómo son las calles?

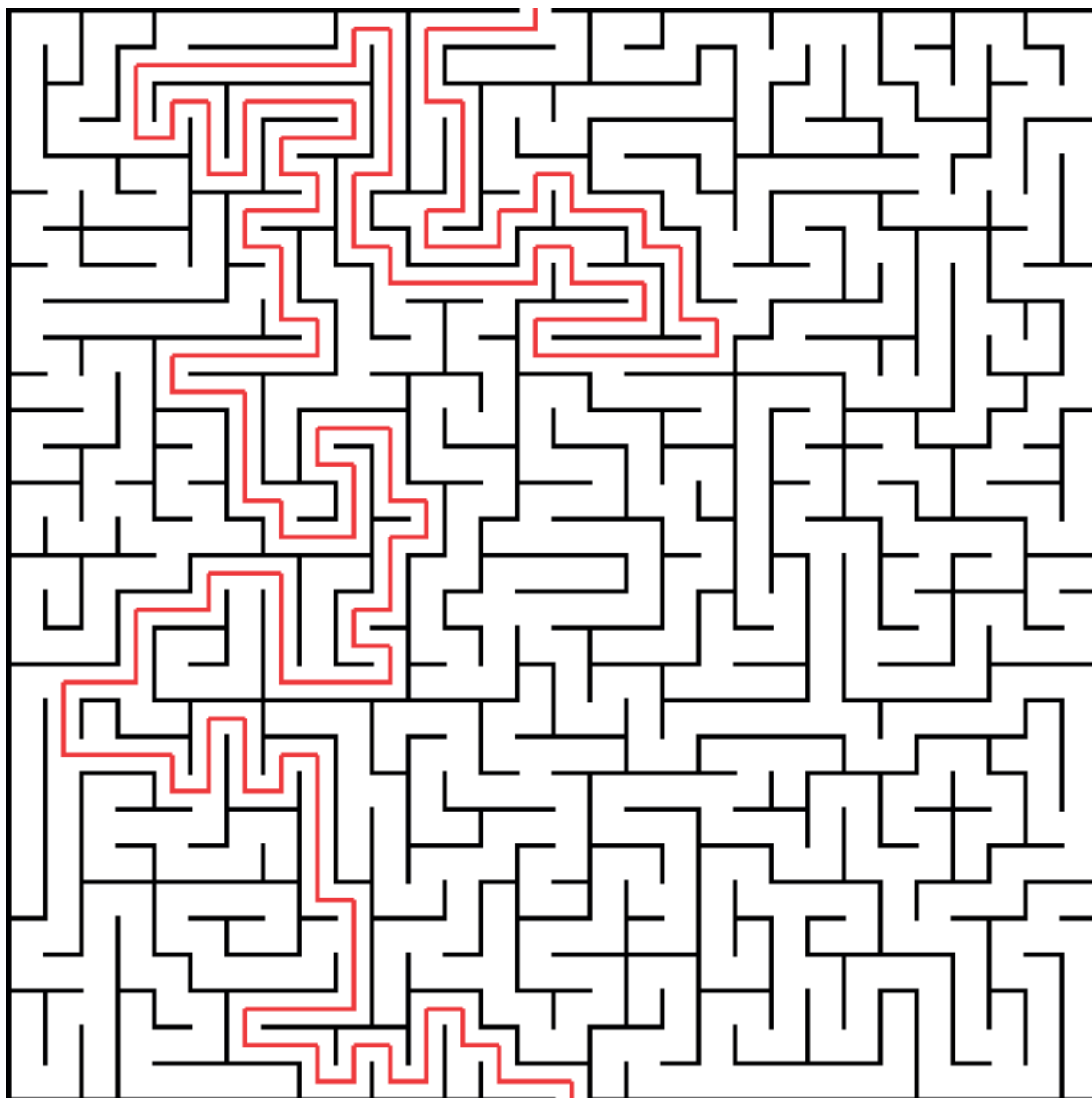
Son calles, callejas, paseos, avenidas...	
Hay plazas, calles peatonales, rotondas	
¿Las aceras son anchas o estrechas?	
¿Los bordillos son altos / bajos?, ¿hay rampas?	
¿En las aceras hay árboles, paradas de bus, farolas, bolardos, jardincillos... que dificulten el paso?	
¿Hay bancos para descansar?	
¿El firme de las aceras es regular?, ¿es de adoquines?, ¿hay baldosas rotas?, ¿resbala?	
¿Son calles con mucho o poco tráfico?	
¿Pasan buses de línea, de transporte escolar, tranvía?	

Entra al laberinto



Sal del laberinto

Solución





ELEMENTOS RELACIONADOS CON EL TRÁFICO



Conceptos y vocabulario vial

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Conceptos y vocabulario vial	Atención	Atención: sopa de letras


Objetivo vial:

- Reconocer conceptos y vocabulario relacionado con el tráfico

Sopa de letras con 15 términos relacionados con el tráfico:

Se presentan 15 términos relacionados con el tráfico en una sopa de letras. Para adaptar el nivel, se pueden buscar menos palabras o tener la lista delante durante la búsqueda...

Una vez encontradas las palabras, se establece diálogo sobre lo que sugieren: se puede hacer frases o lemas, asociar recuerdos, asociar impresiones o acciones (bici-agilidad; semáforo-parar; señal-obedecer; móvil-distracción...).



Acera	Cruce
Agente	Móvil
Atropello	Pasajero
Autobús	Patín
Bici	Peatón
Calzada	Semáforo
Cinturón	Señal
Conductor	Velocidad


Busque 15 palabras en esta sopa de letras

SOPA DE LETRAS

X	D	I	C	I	N	T	U	R	O	N	C	L	I
C	S	V	K	T	K	P	A	T	I	N	J	T	S
A	E	R	C	O	N	D	U	C	T	O	R	U	E
L	M	V	D	P	E	A	T	O	N	Q	G	X	Ñ
Z	A	E	A	A	U	T	O	B	U	S	R	K	A
A	F	L	B	C	C	A	G	E	N	T	E	B	L
D	O	O	J	F	D	C	R	U	C	E	H	X	T
A	R	C	D	O	N	I	E	U	V	R	S	A	G
C	O	I	T	T	T	Y	Q	Y	L	K	M	C	V
N	B	D	U	T	X	U	S	U	C	T	N	E	O
M	I	A	N	M	P	O	M	O	V	I	L	R	A
U	C	D	A	T	R	O	P	E	L	L	O	A	N
V	I	K	Z	T	R	Z	Q	Q	R	H	P	G	R
U	Y	F	I	P	A	S	A	J	E	R	O	D	M

Palabras encontradas

Solución



Acera	Cinturón	Patín
Agente	Conductor	Peatón
Atropello	Cruce	Semáforo
Autobús	Móvil	Señal
Bici	Pasajero	Velocidad
Calzada		

Identificar elementos del tráfico

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Identificar elementos del tráfico	Percepción y gnosias	Discriminación visual: reconocer formas

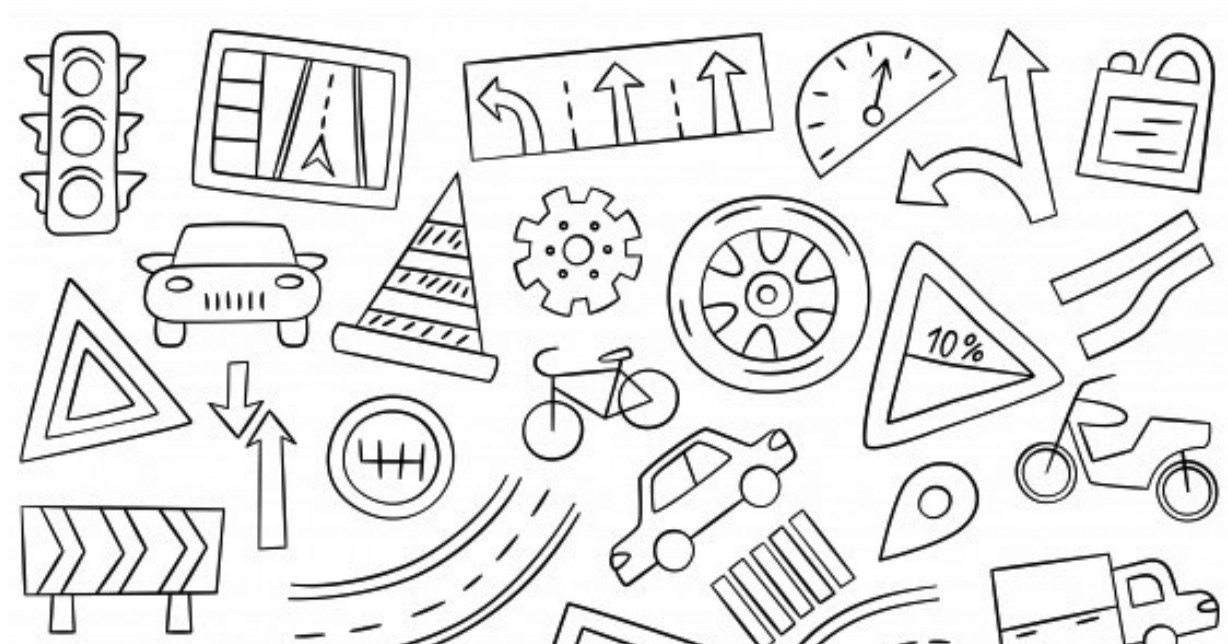
Objetivos viales:

- Identificar elementos del tráfico

Se presenta una lámina con elementos relacionados con el tráfico: señales, vehículos, indicaciones, elementos de señalización...

Se pide que identifiquen y pinten por categorías según el nivel. Se puede pedir, por ejemplo que identifiquen y coloreen un solo tipo de elementos, por ejemplo vehículos -bici, moto, coches, auto-bús-, o añadir más progresivamente, si es adecuado a las capacidades:

- Señales -semáforo, triangulo indicando pendiente de 10%, señal de stop, de dirección, de prohibido, de límite a 50, de parking, de dirección, líneas de paso de cebra...;
- Elementos de señalización de obras -cono, baliza-;
- Otros elementos relacionados con vehículos -dispensador de gasolina, rueda, panel de velocidad, volante, garrafa de gasolina, tapa-ruedas...;
- Flechas que indican dirección o estrechamiento, curvas...





Comportamientos viales seguros

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Comportamientos viales seguros	Memoria: asociación	Asociar palabras Agrupar por campos semánticos

Objetivos viales:

- Afianzar conceptos de seguridad vial usando ejercicios de nemotecnias, asociación de información nueva con otra ya almacenada.
- Reforzar la relación positiva entre conceptos viales: cruce / semáforo; acera / caminar; bicicleta / carril; pasajero / cinturón; agente / señales...

Usar términos relevantes para la seguridad vial relacionándolos entre sí de forma que generen asociaciones positivas. Para ello, del listado adjunto se seleccionan términos de relevancia para el grupo / persona con el que se trabaje, en este caso, orientado a peatones como el rol más común y en el que las personas mayores son particularmente vulnerables.

Se presentan 2 ejercicios, uno para generar asociación de acciones / actuaciones adecuadas; otro, para agrupar conceptos por categorías.

Para generar asociaciones, el ejercicio se desarrolla en cuatro pasos:

- 1 Se dan dos listas de palabras para mirar durante dos minutos
- 2 Se dan las mismas listas con huecos para que completar las palabras que faltan
- 3 Se crean asociaciones entre las listas para facilitar recordarlas: semejanzas, diferencias, pequeñas historias que contengan los dos términos...
- 4 Se repite el paso 3 para comprobar cuántas se recuerdan tras el ejercicio de asociación

Para agrupar conceptos por categorías, se visualiza un listado de términos, se anotan los aciertos, se organizan por categorías y se repite el ejercicio.



Listado de términos para adaptar el ejercicio al contexto y rol vial de los participantes:

Acera	Camión	Pasajero
Agente	Carril bici	Paso para peatones
Ambulancia	Ciclomotor	Patín
Aparcamiento	Conductor	Peatón
Arcén	Cuneta	Semáforo
Autobús	Garaje	Señal
Bici	Glorieta	Travesía
Bordillo	Línea continua	Turismo
Calle	Línea discontinua	Vía urbana
Calzada	Parada autobús	



Relacionamos las palabras de una columna con otra por algo que tengan en común:

Acera	Caminar
Bus	Parada
Bicicleta	Carril
Conductor	Cinturón
Semáforo	Cruce
Agente	Señales
Bordillo	Escalón

..... Doble la hoja por aquí

¿Cuántas palabras recuerdas?

Acera	
	Parada
	Carril
Conductor	
	Cruce
Agente	
	Escalón

Total de aciertos	<input type="text"/>
--------------------------	----------------------

Asociación de parejas:

Se elaboran frases, se comentan, se anotan, se repasan:

Acera	Caminar	
Bus	Parada	
Bicicleta	Carril	
Conductor	Cinturón	
Semáforo	Cruce	
Agente	Señales	
Bordillo	Escalón	

Por ejemplo:

Acera	Caminar	Me gusta caminar por la acera mirando escaparates
Bus	Parada	Tengo la parada del bus muy cerca de casa
Bicicleta	Carril	El carril bici es para las bicicletas
Conductor	Cinturón	Si vas de conductor usa siempre el cinturón
Semáforo	Cruce	El semáforo de peatones siempre en verde para cruzar
Agente	Señales	Esperé a las señales del agente para pasar
Bordillo	Escalón	El bordillo era alto como un Escalón

Se pregunta por una palabra y se inicia la frase asociada.

¿Cuántas palabras recuerdas ahora?

Acera	
	Parada
	Carril
Conductor	
	Cruce
Agente	
	Escalón



Miramos este listado de palabras



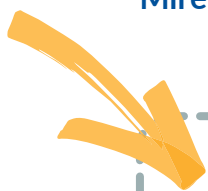
Coche	Bombones	Paella
Geranio	Clavel	Rosa
Jamón	Taxi	Patín
Abrigo	Sopa	Chaqueta
Jazmín	Camisa	Pantalón
Bus		

..... Doble la hoja por aquí

¿Cuántas recuerda?

Total de aciertos	
-------------------	--

Mire de nuevo la lista y agrupe los términos en las siguientes columnas:



- Coche
- Geranio
- Jamón
- Abrigo
- Jazmín
- Bus
- Bombones
- Clavel
- Taxi
- Sopa
- Camisa
- Paella
- Rosa
- Patín
- Chaqueta
- Pantalón

Medios de transporte	Comidas	Ropa	Plantas

..... Doble la hoja por aquí

¿Cuántas recuerda ahora?

Total de aciertos	
-------------------	--

Comportamientos seguros en cruces

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Comportamientos seguros en cruces	Memoria a largo plazo y deducción lógica	Completar palabras Ejecutar órdenes simples

Objetivos viales:

- Afianzar o interiorizar conductas y actitudes vialmente seguras: comprobar el estado del tráfico, caminar por la acera por el lado más alejado del tráfico, esperar en el paso de peatones y mirar siempre antes de cruzar...

Se entrega un listado de frases para completar las vocales que faltan, en ellas se reproduce la secuencia para un cruce seguro.

Para cruzar una calle se debe buscar el lugar más seguro para hacerlo:

- Los que más garantías ofrecen son los pasos regulados por marcas viales, semáforos o agentes del tráfico.
- Si no existe ningún paso de esos tipos, cruzar por el lugar con mejor visibilidad, generalmente las esquinas, evitando cruzar entre vehículos aparcados que pueden impedir ver si vienen otros vehículos.

En todos los casos, siempre debemos detenernos en la acera antes del bordillo para no ser golpeados o atropellados por vehículos que circulen cerca del mismo.

Miramos primero a la izquierda, después a la derecha y, por último, de nuevo a la izquierda.

Si el paso está regulado por semáforo: se cruza con el semáforo de peatón en verde; en fase roja, se espera a que se ponga verde; si está parpadeando también esperamos.

Cuando el semáforo está en verde, no iniciamos el cruce hasta comprobar que los vehículos se han parado y nos aseguramos de que los conductores nos han visto.

Cuando los pasos para peatones están regulados por un agente, debemos seguir sus indicaciones: como norma general, las órdenes de los agentes prevalecen sobre todas las demás señales, aunque lo que indique sea contradictorio con lo que indican otras señales. Por ejemplo: si un agente manda cruzar con el semáforo en fase roja, se debe obedecer al agente; lo mismo si manda esperar sin cruzar estando el semáforo en fase verde para peatones..



Completar con las vocales que faltan, para cruzar, lo mejor es:

1	_bs_rv_r l_ c_ll_ _nt_s d_ s_l_r
2	C_m_n_r p_r l_ _c_r_ p_r _l l_d_ m_s _l_ j_d_ d_ l_s v_h_c_l_s
3	_sp_r_r _n _l cr_c_ _ q__ _l s_m_f_r_ _st_ _n v_r_d_
4	M_r_r _ l_ _zq_r_d_
5	M_r_r d_sp_s _ l_ d_r_ch_
6	M_r_r p_r _lt_m_, d_n__v_ _ l_ _zq__rd_
7	C__nd_ l_s v_h_c_l_s _st_n p_r_d_s, cr_z_r s_n c_rr_r
8	C_m_n_r h_st_ _l d_st_n_

..... Doble la hoja por aquí

1	Observar la calle antes de salir
2	Caminar por la acera por el lado más alejado de los vehículos
3	Esperar en el cruce a que el semáforo esté en verde
4	Mirar a la izquierda
5	Mirar después a la derecha
6	Mirar por último, de nuevo a la izquierda
7	Cuando los vehículos estén parados, cruzar sin correr
8	Caminar hasta el destino

Cruzando la calle

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Identificar elementos del tráfico y comportamientos viales	Memoria: asociación Tareas de lenguaje	Recordar elementos de una imagen Describir una imagen

Objetivos viales:




- Familiarizarse con el tráfico del entorno: señales, marcas viales, diferentes vehículos, comportamientos de riesgo.
- Visualizar una imagen cotidiana de tráfico durante unos minutos y verbalizar los recuerdos

La imagen presenta una situación vial muy habitual: el cruce de una calle o carretera en el que aparece un paso de peatones regulado por semáforo. Se trata de identificar las señales que se dirigen a los peatones.

En este caso, hay tres tipos de señalización:

- 1 Marcas viales: las líneas, letras, números o figuras pintadas sobre la calzada.
- 2 Señales verticales: la señal circular con el fondo azul situada en la acera : una señal de obligación para peatones que indica un camino reservado para peatones y obliga a los peatones a circular por él; los demás usuarios -coches, ciclistas...- no pueden utilizarlo;
- 3 Semáforos, para peatones y conductores, que también son parte de la señalización, y los peatones están obligados a respetar.

El comportamiento que se quiere reforzar es el conocimiento y cumplimiento de las normas y señales por seguridad: la importancia de cruzar por los pasos reservados para peatones cuando el semáforo esté en fase verde para peatón y los vehículos parados.

	Señal de obligación. Camino reservado para peatones: obliga a los peatones a circular por ese camino. Los demás usuarios -coches, ciclistas...- no pueden utilizarla.
	Semáforo. En verde para peatones: los peatones pueden pasar. En rojo para peatones: los peatones no deben cruzar
	Marca de pasos para peatones: indica un paso para peatones. Los conductores deben ceder el paso y los peatones deben indicar su intención de pasar y esperar a que los vehículos se detengan.

Miramos esta imagen durante 2 minutos:






Fuente: Lucía Rivas - Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT

Sin verla, se contestan preguntas, por ejemplo:

- ¿Cuántos coches aparecen?
- ¿Cuántas personas están cruzando?
- ¿Hay un paso de peatones?
- ¿Hay semáforo?
- ¿De qué color está el semáforo para los peatones?
- ¿Hay señales de tráfico?
- ¿La señal es un triángulo blanco con el borde rojo?
- ¿Es un círculo azul con un peatón caminando?
- ¿Las personas que aparecen están cruzando correctamente?



Respuestas:

- ¿Cuántos coches aparecen? Ninguno
- ¿Cuántas personas están cruzando? 2
- ¿Hay un paso de peatones? Sí
- ¿Hay semáforo? Sí
- ¿De qué color está el semáforo para los peatones? Rojo
- ¿Hay señales de tráfico? Sí:
 -  Marcas viales -líneas, letras, números o figuras pintadas sobre la calzada- son señales de tráfico;
 -  Señal vertical circular con el fondo azul: camino reservado para peatones: obliga a los peatones a circular por la zona señalizada;
 -  Semáforos, que son parte de la señalización.
- ¿La señal es un triángulo blanco con el borde rojo? No, es circular con el fondo azul, una pequeña orla blanca y la figura en blanco.
- ¿Es un círculo azul con un peatón caminando? Sí, es una señal de obligación, indica un camino reservado para peatones y obliga a los peatones a circular por él; los demás usuarios -coches, ciclistas...- no pueden utilizarlo.
- Las personas que aparecen ¿están cruzando correctamente? No, el semáforo está en rojo para peatones. ¿Qué ha podido pasar? Que se haya puesto rojo mientras cruzaban, que hayan pasado aún estando en rojo...

SEÑALES

Señales, formas y colores

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Conocer señales viales	Percepción y gnosias	Discriminación visual: reconocer y señalar formas

Objetivos viales:

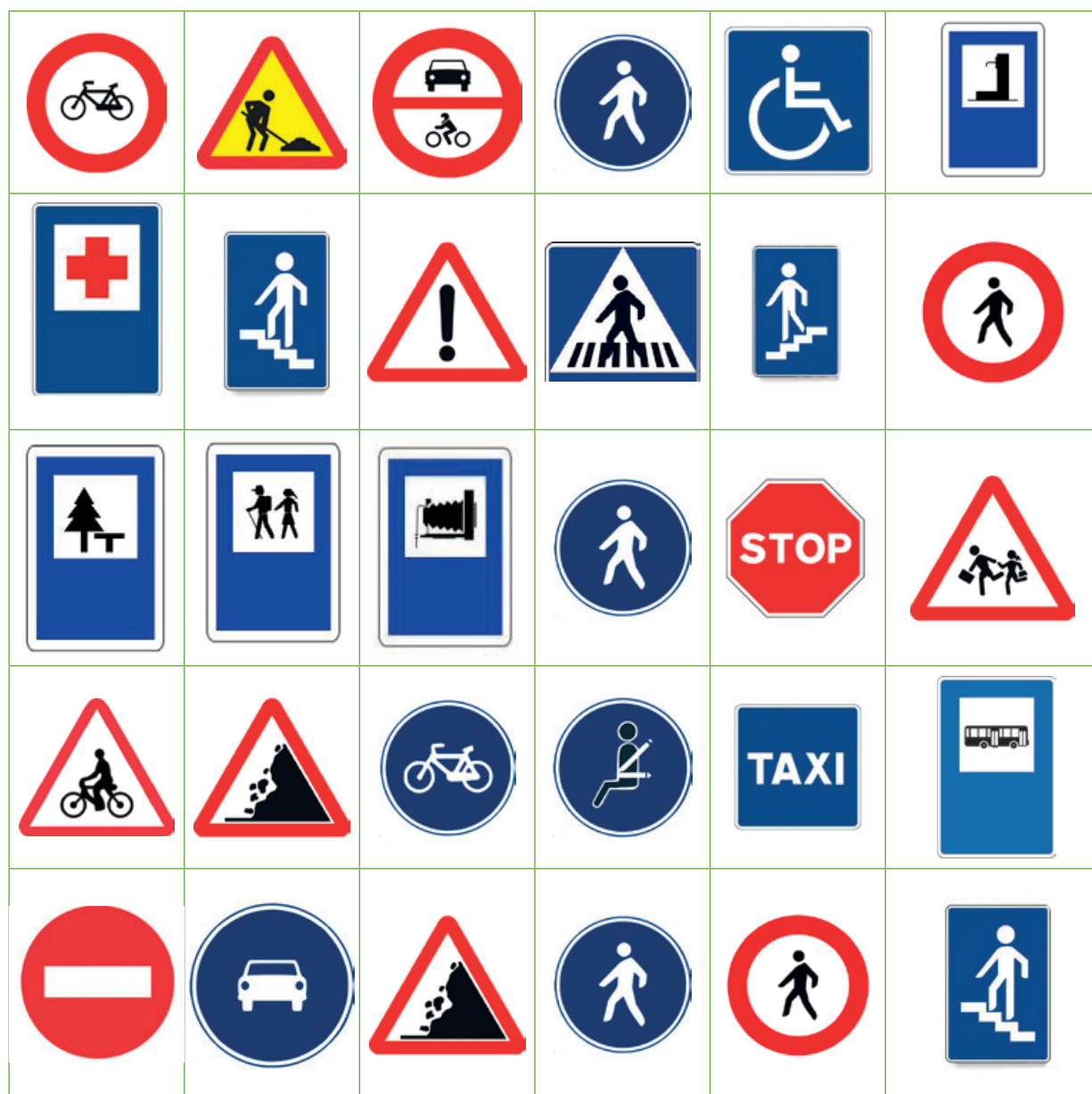
- Identificar los distintos tipos de señales verticales y asociar la forma al significado

Para facilitar su comprensión, las señales cumplen unas normas determinadas en cuanto a forma, color, diseño, dimensiones y colocación.

En los ejercicios se incluyen las señales más importantes para peatones y pasajeros: las que indican obligación para el peatón, le informan o advierten. Secundariamente, otras dirigidas a conductores pero de especial interés para peatones.

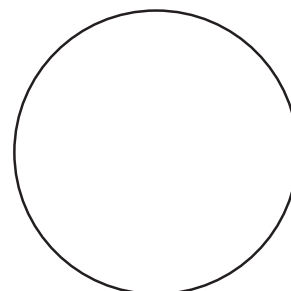
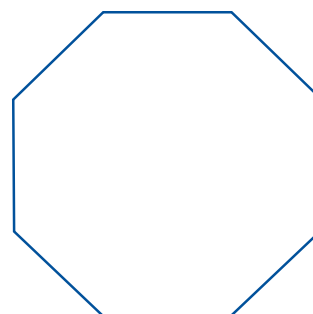
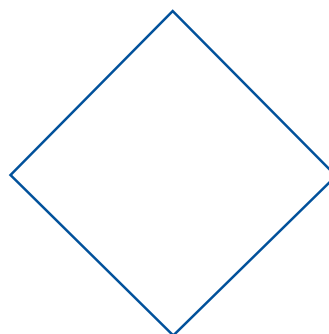
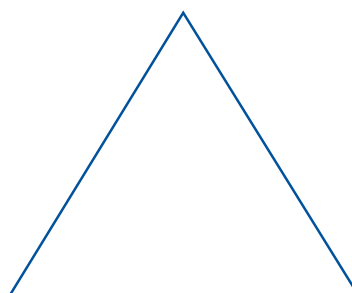
Las señales de prohibición tienen forma redonda y son blancas con borde rojo.	
Las señales de advertencia tienen forma de triángulo y son blancas con borde rojo.	
Las señales de obligación son azules y de forma redonda.	
Las señales de indicación son azules y de forma cuadrada.	
Las señales informativas tienen forma rectangular y son azules.	
Marcas viales: son las líneas, letras, números o figuras pintadas sobre la calzada.	

Cuántas hay de cada tipo

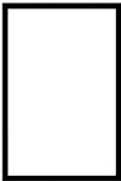
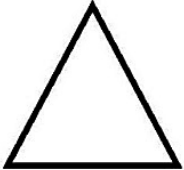
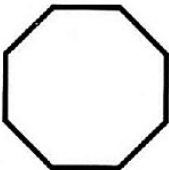
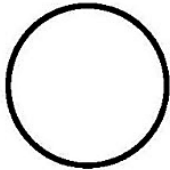

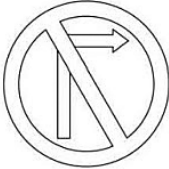


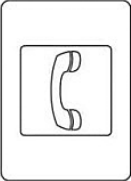
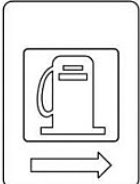


Prohibición	Advertencia	Obligación	Indicación	Información
Círculo, blancas y con borde rojo	Triángulo, blancas con borde rojo	Círculo, azules con dibujo en blanco	Cuadrado, azules con dibujo en blanco	Rectángulo, azules con dibujo en blanco

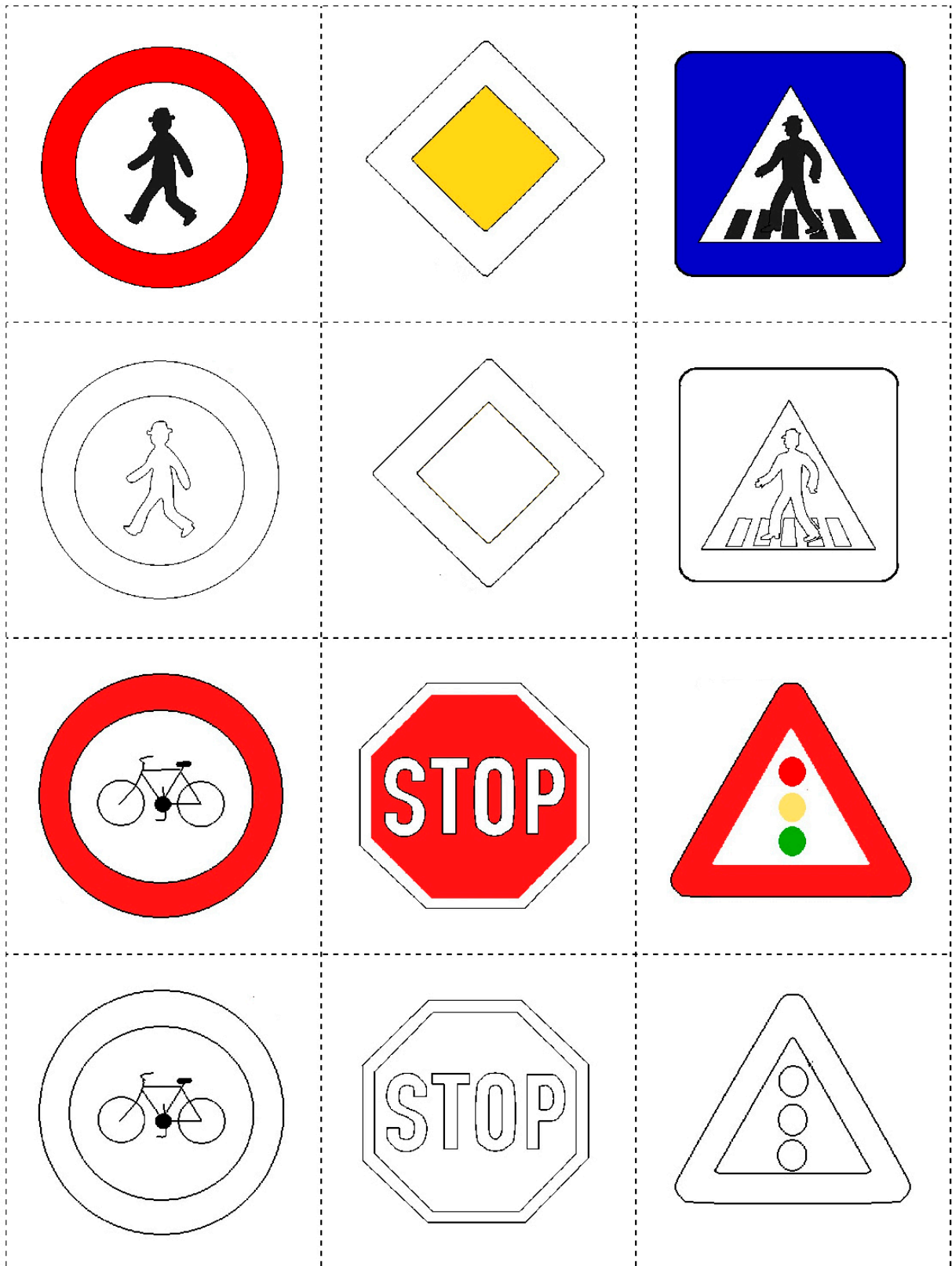
Relacionar formas



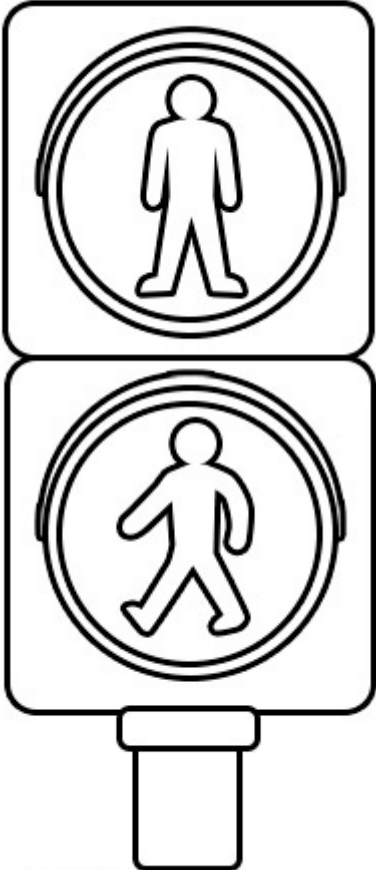
Relacionar formas

Colorear







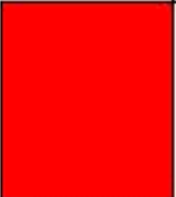
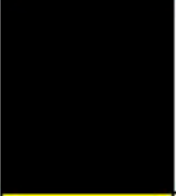
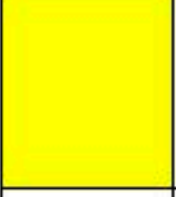


Colorear



Colorear



Señalar los colores que aparecen en las señales

Pictograma: los medicamentos

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Identificar el pictograma y conocer la información sobre efectos de los medicamentos	Percepción y gnosias Tareas de praxias	Discriminación visual: reconocer formas Completar una imagen

Objetivos viales:

- Identificar el pictograma
- Conocer la información sobre efectos de los medicamentos

Entre las reacciones de los medicamentos se pueden encontrar algunas adversas como los mareos, la somnolencia o las alteraciones de la visión que pueden tener efecto sobre la capacidad para conducir o utilizar máquinas.

Con el objetivo de llamar la atención, la normativa establece que estos medicamentos deben incorporar un símbolo o pictograma de advertencia en su cartonaje: una señal de advertencia, que tiene forma de triángulo con borde rojo y fondo blanco y un vehículo en negro en el interior y la leyenda: Conducción: ver prospecto.



Conducción: ver prospecto

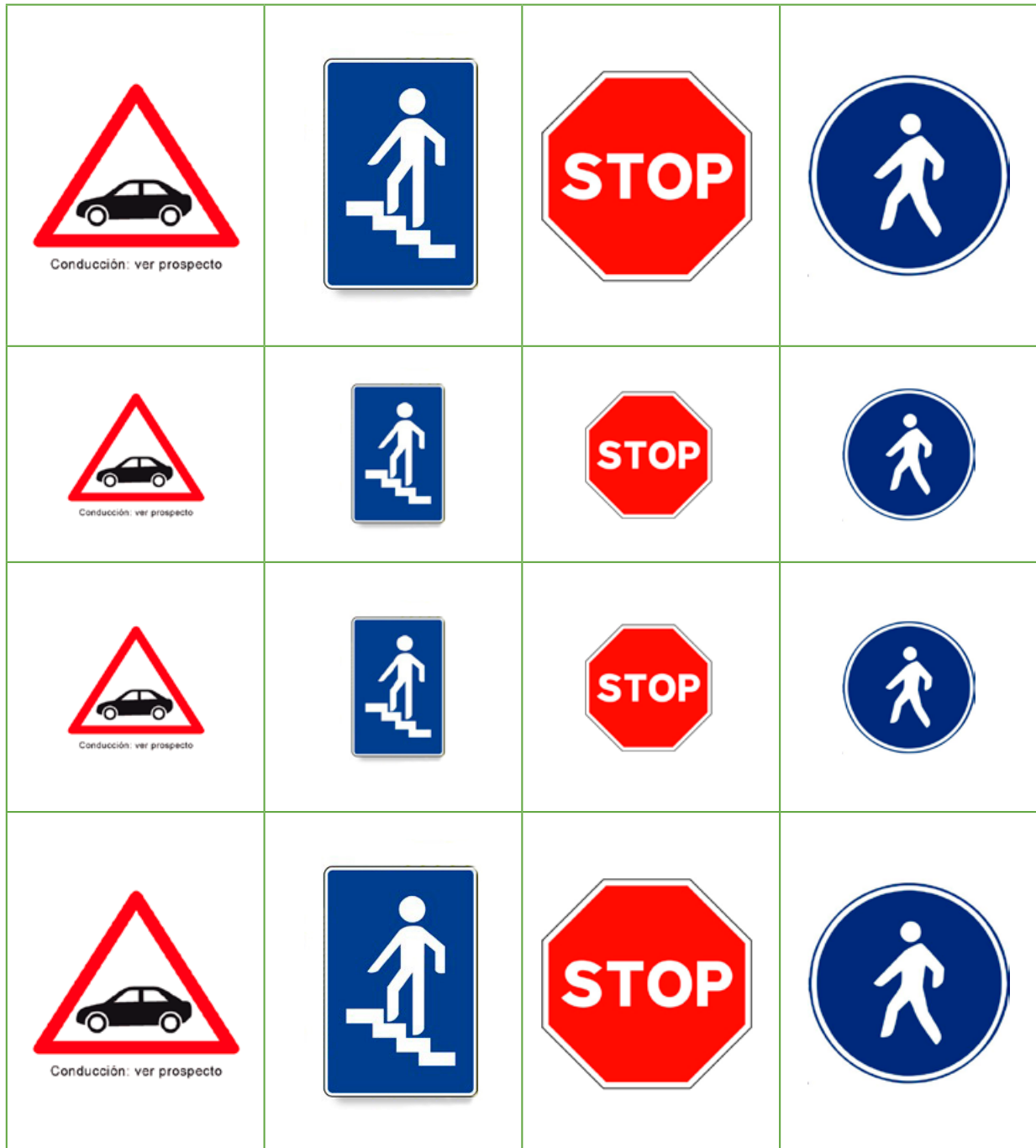




Conducción: ver prospecto

Marque todas las señales iguales a la muestra

¿Qué imágenes son igual de grandes?



Relacionar formas

	 <p>Conducción: ver prospecto</p>		
			

Completar la señal

 <p>Conducción: ver prospecto</p>	 <p>Conducción:</p>
--	---

Cartas de señales

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Normas y señales dirigidas a peatones	Memoria Cálculo	Ver listado de propuestas

Objetivo vial:

- Identificar las principales señales para peatones

Se presentan las principales señales que afectan a los peatones en formato de carta para imprimir -se puede hacer de dos formas: en el anverso la señal y el reverso la leyenda o por separado, dos juegos de cartas: uno con la imagen y otro con la leyenda- y un listado de actividades para usar las cartas según el perfil y los intereses del grupo.

Las señales son un sistema de comunicación basado el lenguaje de las formas, los colores, los símbolos o signos. Todos los usuarios de las vías estamos obligados a obedecerlas y a adaptar nuestro comportamiento al mensaje que indican.

Las señales facilitan el uso de las vías ayudando a anticipar respuestas y comportamientos adecuados y proporcionan informaciones útiles para actuar a tiempo; también ayudan al aprovechamiento de las vías ordenando el tráfico. Tienen tres objetivos:

- Aumentar la seguridad de la circulación.
- Aumentar la eficacia de la circulación.
- Aumentar la comodidad de la circulación.

Para que cumplan su función todo en ellas está estudiado: el tamaño, la forma, los colores, las palabras o términos que aparecen en ellas, el idioma en que están escritas, dónde se sitúan, a qué distancia pueden verse...

FORMAS Y COLORES DE LAS SEÑALES	SIGNIFICADO
Círculo con borde rojo	Prohibición o restricción
Triángulo con borde rojo	Peligro
Círculo con borde azul	Obligación
Cuadrado o rectángulo con fondo azul	Indicaciones generales
Rectángulo con fondo azul y símbolos sobre placa blanca	Servicios
Rectángulo con fondo blanco, azul y otros colores	Orientación
Las líneas, letras, números o figuras pintadas sobre la calzada	Marcas viales para señalar

Por su importancia, las 2 señales de prioridad de paso tienen formas diferentes a todas las demás.

- La señal de "STOP" tiene forma octogonal y es de color rojo.
- La señal de prioridad de "Ceda el paso", tiene forma de triángulo invertido y es de color blanco con borde rojo.

Las señales elegidas para las cartas se han seleccionado con tres criterios:

1 Señales dirigidas a peatones:

- Señales de los agentes: se deben obedecer siempre.
- Señal de obligación: Camino reservado para peatones.
- Señal de prohibición: Entrada prohibida a peatones.
- Semáforo en rojo para peatones.
- Semáforo en verde para peatones.
- Paso superior para peatones.
- Paso inferior para peatones.
- Marca de vía ciclista.

2 Por su especial importancia, las señales de:

- STOP
- Ceda el paso

3 Otras 23 señales que pueden ser de interés para peatones en determinadas circunstancias:

- Zona reservada, niños en la zona, peligro por obras, desprendimientos...



Ideas para usar las cartas

- 1. Señales y significado:** se van mostrando las tarjetas, de una en una y preguntando qué puede indicar.
- 2. Señala la señal:** se ponen las tarjetas en fila, se van nombrando y los participantes señalan la que creen que corresponde.
- 3. Escenifica la señal:** una persona presenta con mímica la señal, la persona que la adivine sale y escenifica la siguiente.
- 4. Levanta la tarjeta:** se imprimen varios juegos de cartas y se entregan a los participantes; se nombra una señal y se pide que levanten la que corresponde.
- 5. Señales invisibles:** se ponen las tarjetas en fila, se señala una de ellas y los participantes dicen el significado (semáforo en rojo, pasar, paso de peatones...). Se quita la imagen, pero se sigue señalando para que la nombren, se hace lo mismo con otra de forma alterna y así sucesivamente hasta que se nombran y quitan todas pero se sigue señalando el hueco para recordar la “señal invisible” que falta.
- 6. ¿Cuál falta? o ¿qué no se puede hacer?:** se colocan las tarjetas en fila, se miran durante unos minutos, se pide que cierren los ojos y se quita una tarjeta. Los participantes vuelven a mirar y tienen que adivinar cuál falta, qué acción no se puede hacer (falta el semáforo: no se puede cruzar, falta el STOP: no se puede parar...).
- 7. Bingo:** los participantes colocan en su mesa 4 o 5 imágenes. Se va sacando una a una y mostrando las tarjetas. Si el participante tiene la misma que se ha enseñado, le da la vuelta. La primera persona que dé la vuelta a todas sus tarjetas será la ganadora.
- 8. Adivina qué es:** se ponen las tarjetas en fila y se dan pistas para identificar de qué estamos hablando: indica que se puede cruzar, indica que hay que esperar, está pintada en el suelo, tiene luces de colores, lleva pito y hace gestos...
- 9. ¿Qué es?:** variación de la anterior, cada persona recibe una tarjeta y tiene que describirla sin mostrarla para que el resto la adivine; se pueden dar ayudas poniendo ejemplos o una estructura de frase: los pasos de peatones sirven para... es de color blanco con el borde rojo...
- 10. El susurro:** los participantes se disponen en 2 filas, al último de cada una se le muestra una tarjeta. Tiene que susurrarle la señal al a la persona de delante hasta que la palabra llegue a la primera persona quien se levanta y la escribe o dice. La fila que consiga hacerlo antes de forma correcta gana.
- 11. De memoria:** se ponen las tarjetas en fila, se dejan un par de minutos para que los participantes las memoricen. Se quitan y tienen que escribir o decir en alto las que recuerden, que se van poniendo en la mesa hasta completar la serie.

12. **Unir tarjetas:** se ponen las tarjetas de imágenes por un lado, repartidas en la mesa, y tarjetas de texto por otro. Se levanta una de cada. Si no coincide la imagen con su descripción se ponen de nuevo boca abajo. Gana la persona que más parejas consiga.
13. **Lo tengo:** juego en parejas, los participantes tienen las tarjetas de imágenes boca abajo en un montón y las de vocabulario en otro. Cada vez, una persona levanta una tarjeta de cada montón, si coincide con su palabra escrita, dice “lo tengo” y se lleva las dos tarjetas. Al finalizar el juego, la persona que más tarjetas consigue es la ganadora.
14. **Lee y cambia:** se proporciona un texto breve con huecos en los que incorporar las señales según la indicación que corresponda, por ejemplo: Marta estaba esperando a que el semáforo estuviera (tarjeta semáforo verde) para cruzar... Se van leyendo los textos colocando las señales donde corresponda.
15. **Escribe con dibujos:** variante de la anterior, los participantes preparan frases en las que incluyen tarjetas de imágenes de señales para que el grupo las lea y sustituya la señal por el significado correspondiente.
16. **Situaciones:** cada persona elige una carta de una señal y explica una situación en la que está presente: la ha visto por la calle, está de camino al súper, deberían poner una en...
17. **Más señales:** se dibujan señales o se modifican para añadir nuevos significados.
18. **Señalizando el entorno:** se usan las señales para señalar acciones del aula, para evaluar actividades...





**Señales de los agentes:
se deben obedecer
siempre**



**Obliga a los peatones
a circular por la zona
señalizada**

**Coches, ciclistas... no
pueden utilizarlo**



**Señal de prohibición
Entrada prohibida
a peatones**

**Esta señal prohíbe
el paso a los peatones**



Paso para peatones

Los conductores deben ceder el paso. Los peatones deben esperar a que los vehículos se detengan



Semáforo en rojo para peatones

Los peatones deben esperar fuera de la calzada, sin pisar el bordillo



Semáforo en verde para peatones

Los peatones pueden pasar



Paso superior para peatones. Informa a los peatones de un paso por encima de la calzada



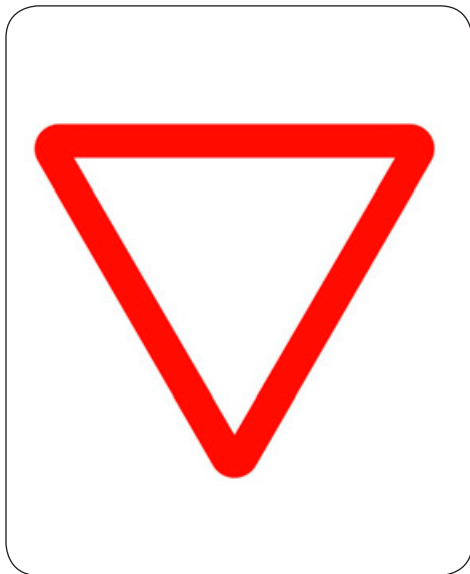
Paso inferior para peatones. Informa a los peatones de un paso subterráneo



Marca de vía ciclista



Detención obligatoria



Ceda el paso



**Peligro por la
proximidad de lugar
frecuentado por niños:
escuelas, zona de
juegos...**



**Peligro por la
proximidad de un
paso para ciclistas**



**Peligro por la proximidad
de una zona con
desprendimientos
frecuentes**



**Peligro
por la proximidad
de obras**



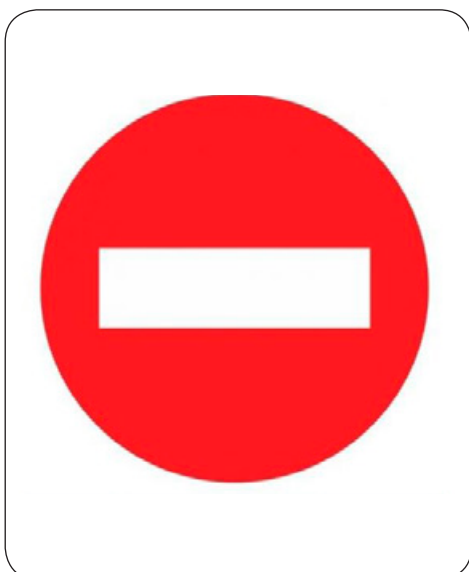
Otros peligros: Peligro por la proximidad de un tramo de vía en obras

Saber que si caminan por una zona con esta señalización deben tener precaución

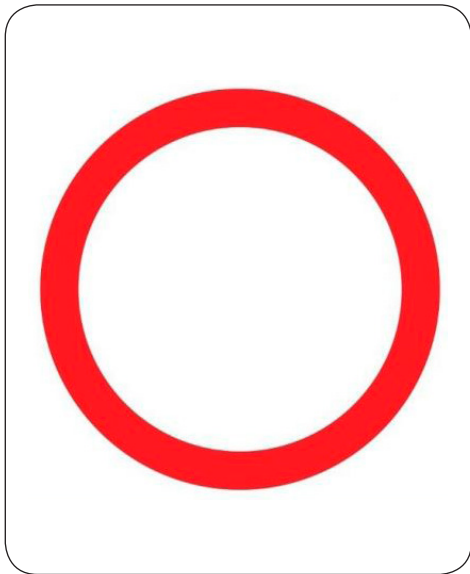


Entrada prohibida a vehículos de motor

Zona a la que no pueden acceder vehículos a motor



Entrada prohibida a toda clase de vehículos

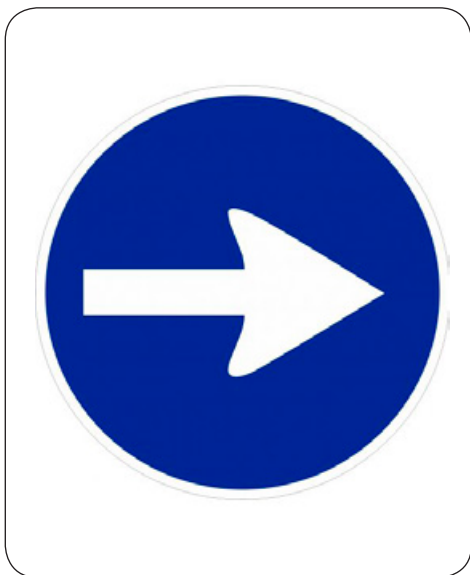


**Circulación prohibida
a toda clase
de vehículos**



**Entrada prohibida
a ciclos**

**Zona a la que no
pueden acceder bicis**



Sentido obligatorio

**Los vehículos deben
ir en la dirección
indicada, por tanto
tener precaución**



**Calzada obligatoria
para automóviles**

**Calzada reservada a
vehículos, respetar**



**Calzada obligatoria
para motocicletas**

**Calzada reservada a
motocicletas, respetar**



**Vía reservada para
ciclos o vía ciclista**

**Calzada reservada
a bicis, respetar**



**Obligatorio cinturón
de seguridad.**

**Obligación de usar
el cinturón todos
los viajeros**



Autopista

**Los peatones no
pueden entrar**

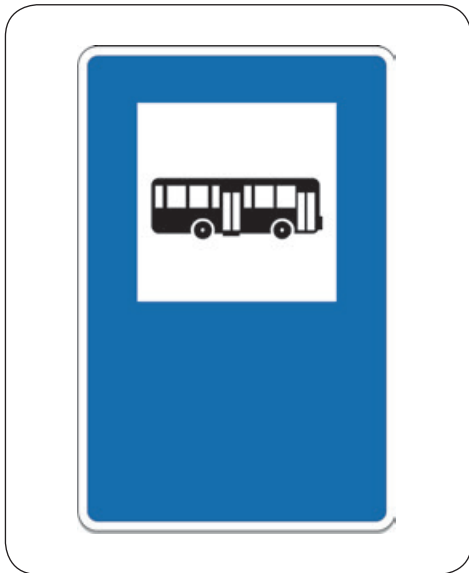


Autovía

**Los peatones no
pueden entrar**



**Parada
y estacionamiento
de taxis**



**Parada
de autobuses**



**Calle residencial:
destinada en primer
lugar a peatones**



**Indica la situación
del poste o puesto
de socorro más próximo**



Salidas de emergencia



**Carril reservado
para autobuses
Respetar carril bus**

Dominó de señales

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Señales	Memoria, discriminación visual	Discriminación visual

Objetivo vial:

→ Asociar las señales al mensaje que indican.



**Agentes: obedecer
las señales**



Paso para peatones



**Semáforo en rojo
NO cruzar**



Prohibido peatones



**Semáforo en verde
Cruzar**



Carril bici



**Paso superior
para peatones**



STOP



**Paso inferior
para peatones**



Zona con niños



Prohibido bicis



Sentido obligatorio



Reservado bicis



**Uso obligatorio
cinturón de seguridad**



Parada de taxis



Zona residencial



Parada bus



SOS



Desprendimiento



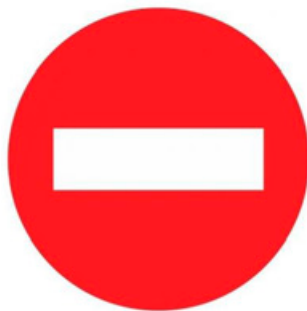
Peligro obras



**Prohibido vehículos
de motor**



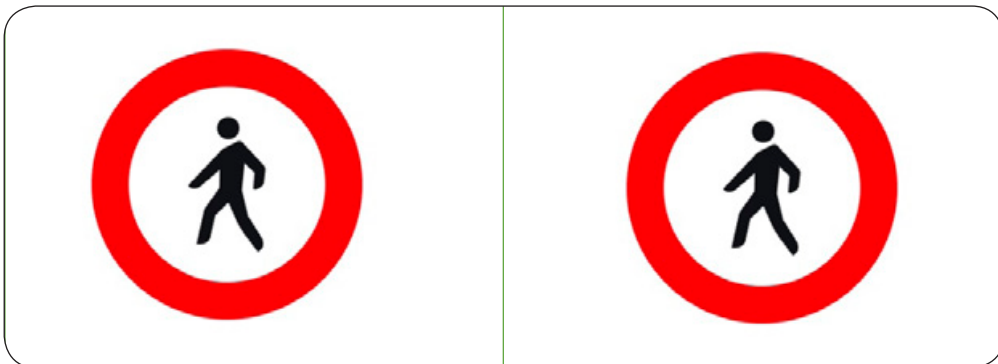
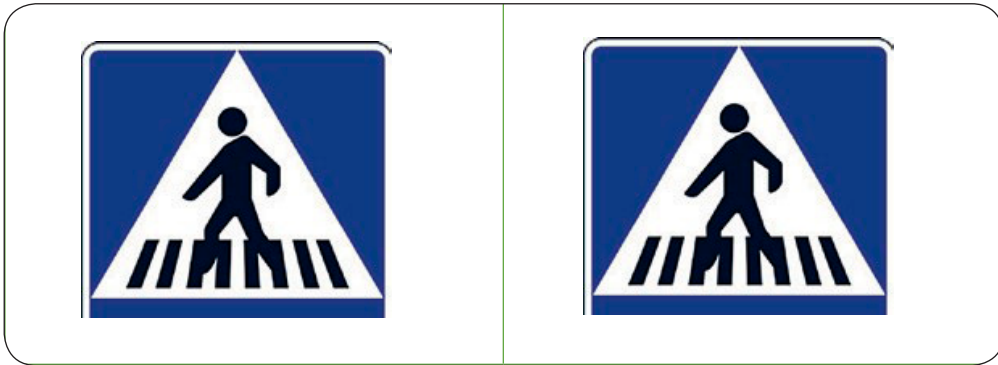
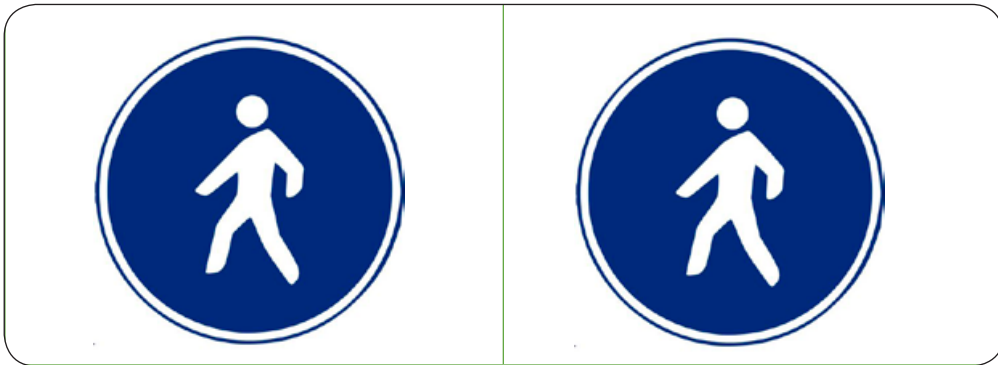
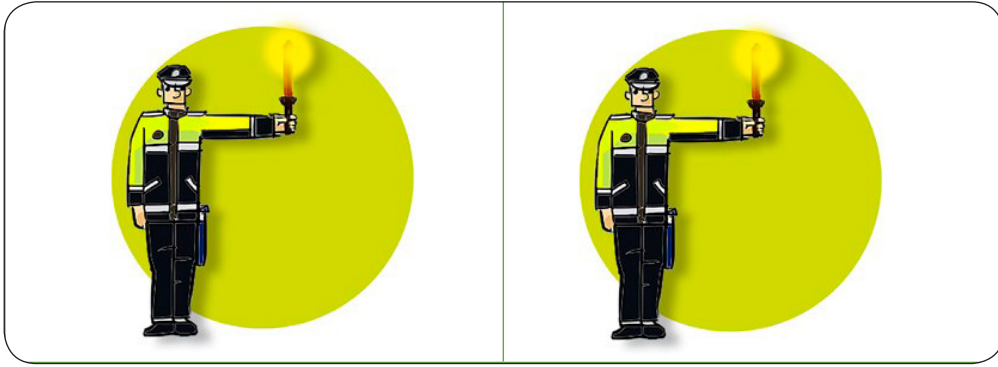
**Prohibido a toda clase
de vehículos**

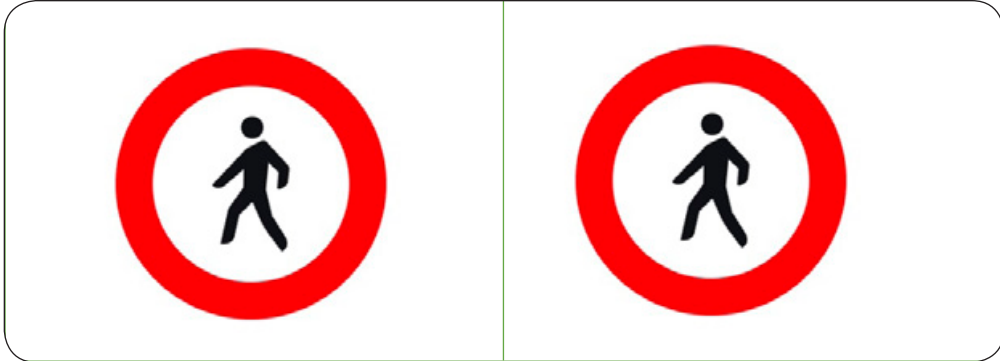
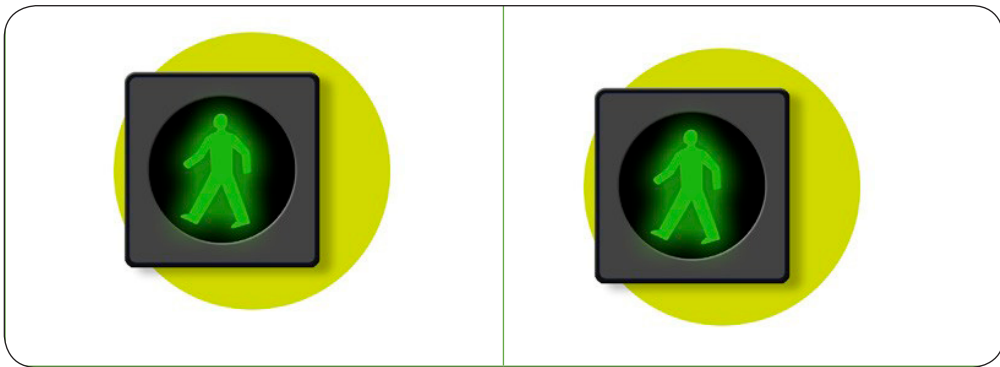
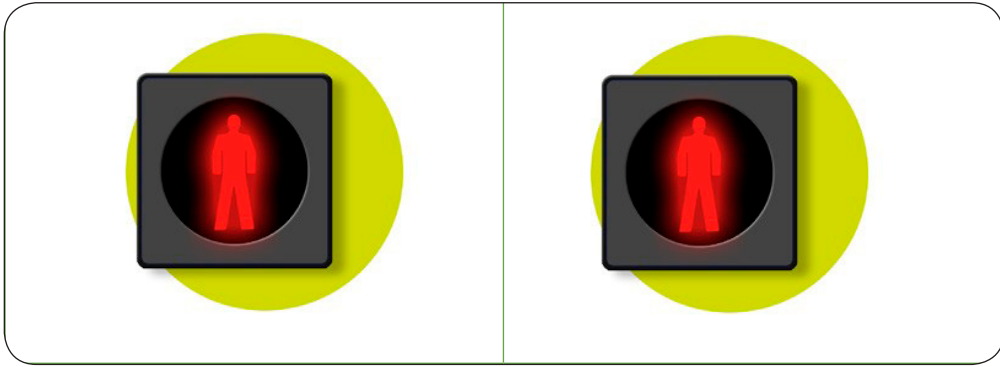


**Carril reservado
para autobuses**



**Agentes: obedecer
las señales**





Juego de preguntas de seguridad vial

CONTENIDO VIAL	EJERCICIO
Identificar elementos del tráfico y comportamientos viales	Ejecutar secuencia de ordenes simples

Objetivos viales:

- Identificar elementos del tráfico y comportamientos viales

Materiales: tablero, dado, fichas -botones o papelitos de diferentes colores- y tarjetas de preguntas, se presentan 12, pero se deben elaborar las más adecuadas al grupo; puede ser parte del juego: preparar preguntas por equipos.

Número de jugadores: entre dos y seis.










Instrucciones: se tira el dado y comienza quien saque el número más alto.

Se avanza tanto como el dado indica. Si se cae en una casilla con señal vial, se saca una tarjeta, se lee y se responde.

Si se acierta la respuesta correcta, se tira nuevamente el dado. Si no se acierta, pasa el turno a la siguiente persona.

Gana quien antes llegue a la meta. El juego no termina hasta que todas las personas llegan.



	2	3		5	6
					7
	12		10	9	
14					
15			18	19	
					21
	26	25		23	
28					
	30		32	33	

¿La acera es el lugar por el que deben circular los peatones?

¿Un paso de peatones y un paso de cebra son lo mismo?

¿Las bicis y patines pueden circular por la acera si van despacio?

¿Peatón es la persona que conduce?

¿El pasajero de un vehículo debe usar chaleco si baja del vehículo en la carretera?

¿Qué es el arcén?

¿Cómo se llama la persona que lleva un vehículo?

¿Un tractor es un automóvil?

¿Puedes decir el nombre de tres vehículos?

¿El taxi es un transporte público?

¿Las señales triangulares con borde rojo
significan peligro?

¿Puede caminar un peatón por el arcén?

PREGUNTAS	RESPUESTAS
1. ¿La acera es el lugar por el que deben circular los peatones?	SÍ
2. ¿Un paso de peatones y un paso de cebra son lo mismo?	SÍ
3. ¿Las bicis y patines pueden circular por la acera si van despacio	Depende de cada ciudad. En general no. Deben circular por los carriles reservados.
4. ¿Peatón es la persona que conduce?	NO
5. ¿El pasajero de un vehículo debe usar chaleco si baja del vehículo en la carretera	SÍ
6. ¿Cómo se llama la persona que lleva un vehículo?	CONDUCTOR
7. ¿Un tractor es un automóvil?	SÍ
8. ¿Puedes decir el nombre de tres vehículos?	Turismo, Bus, Autocar, Moto, Ciclomotor, Tractor, Camión...
9. ¿El taxi es un transporte público?	SÍ
10. ¿Qué es el arcén?	La zona a un lado y otro de los carriles de una carretera
11. ¿Las señales triangulares con borde rojo significan peligro?	SÍ
12. ¿Puede caminar un peatón por el arcén?	Solo si no hay zona peatonal, debe hacerlo por la izquierda salvo que las circunstancias concretas del tráfico o la visibilidad lo impidan

Sudoku de señales

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Señales dirigidas a peatones	Memoria	Atención

Objetivo vial:

→ Conocer las principales señales para a peatones













Juego sudoku con señales de interés para peatones. Sudoku es un juego matemático con un tablero de números dividido en 9 bloques, en 3 filas y 3 columnas. Dentro de cada bloque hay 9 números, también colocados en 3 filas y 3 columnas.

El objetivo es completar el tablero, incorporando las figuras que faltan en las casillas vacías, pero no vale cualquier figura en cualquier casilla: toda fila, tanto vertical como horizontal, debe contener las nueve figuras. Cada figura debe aparecer una vez y sólo una en las filas del tablero.

Señales para recortar y colocar en el sudoku:




		
		
		
		
		
		
		

Tres en raya de señales

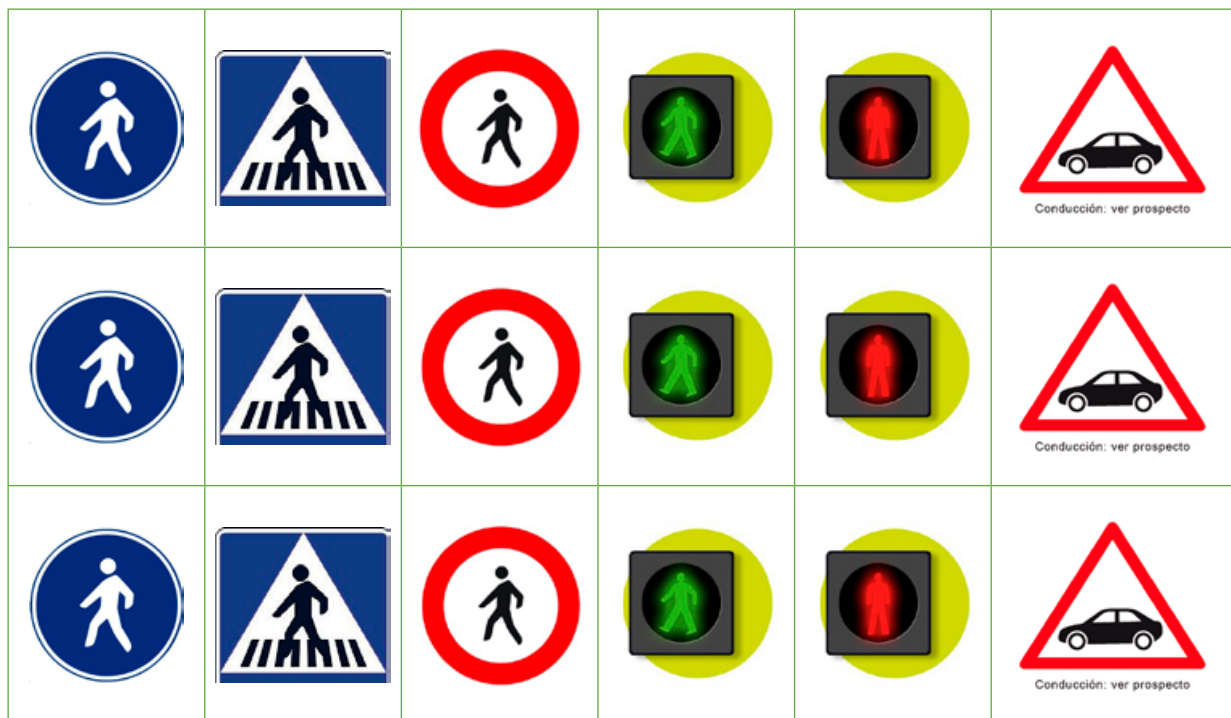
CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Señales dirigidas a peatones	Memoria	Atención

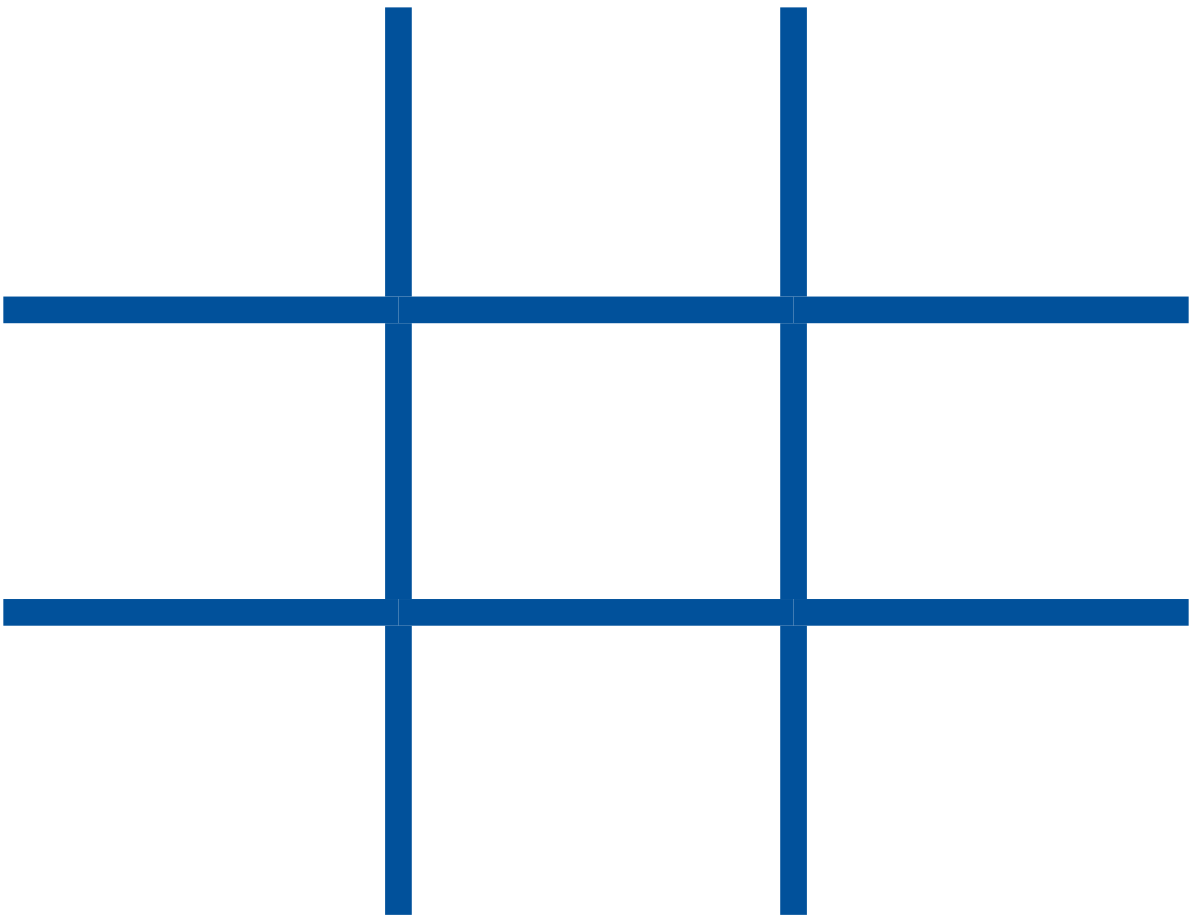
Objetivos viales:

→ Conocer/ identificar el significado de las principales señales para a peatones

Juego de tres en raya: poner en línea 3 señales iguales. Cada persona tiene 3 fichas iguales, por turnos va colocándolas en las casillas hasta conseguir tener 3 en línea, recta o diagonal.

Señales para recortar, para elegir de entre ellas las que sean de mayor interés para las personas con las que se trabaje:





SITUACIONES VIALES

Caminando por la calle

CONTENIDO VIAL	EJERCICIO
<p>Comportamientos viales seguros caminando por la calle:</p> <ul style="list-style-type: none">• Parar a hablar o descansar• Caminar con menores• Caminar con ayudas• Sortear obstáculos• Carril bici, bicis y patines	<p>Tareas de lenguaje: lectura y descripción de imágenes, escritura espontánea o guiada</p> <p>Tareas de percepción y gnosis: identificar y reconocer imágenes</p> <p>Tareas de cálculo aritmético: ejercicios de cálculo mental y estimación</p>

Objetivos viales:

- Identificar comportamientos seguros al caminar por la calle
- Caminar seguros con menores, con ayudas, sortear obstáculos
- Compartir vías con otros usuarios: bicis, patines y carriles bici

Las principales dificultades detectadas por los mayores en sus desplazamientos como peatones, su principal rol vial, son:

- subir y bajar escaleras, bordillos altos,
- cruzar calles, la duración de los semáforos,
- superar obstáculos: bolardos, marquesinas, alcorques de los árboles, vehículos aparcados en las aceras,
- identificar calles, cruces y señales,
- la interacción con los VMP –vehículos de movilidad personal- principalmente bicis y patines, y los carriles reservados para estos vehículos.

Se presentan una serie de imágenes para abordar situaciones habituales al caminar -parar a hablar o descansar en la calle, caminar con menores, caminar con ayudas, sortear obstáculos, compartir las vías con bicis, patines, carriles bici-, junto a sugerencias para el análisis y consejos viales.

Procesos para realizar con las imágenes

Visualización general:

- Describir la imagen global, sin entrar en detalles.
- Describir e interpretar “lo que cada persona ve”, entiende o valora.
- Comentar la primera impresión que causa: calma, prisa, estrés, peligro, riesgo, una escena cotidiana sin más...
- Comentar en qué se piensa al mirar la imagen.

Ver los detalles:

- Vialmente ¿qué pasa, qué se ve? Personas que caminan, cruzan o esperan, vehículos (bus, coches, bicis, patines), obstáculos que dificultan el paso...
- ¿Qué aparece en la imagen: personas, vehículos, señales, obstáculos...? Situar e identificar los elementos en función de los conceptos espaciales básicos (arriba-abajo; derecha-izquierda).
- ¿Hay señales? ¿Cuáles, cómo son?

Ampliación de la imagen, ver más allá de lo que muestra:

- Espacialmente: observar imaginando lo que hay alrededor, estimar distancias entre elementos (de los peatones a la calzada, entre los vehículos y la acera...).
- Temporalmente: suponer qué ha pasado antes del momento que capta la imagen o qué pasará después.
- Socialmente: deducir aspectos del contexto físico (dónde ocurre, dónde se sitúa la escena, si es una ciudad grande, mediana, un pueblo, una zona muy poblada, una carretera o vía interurbana...), a qué hora (es de día o de noche), la estación del año (por la ropa de las personas...), sonidos y ruidos (pitidos, gente andando o hablando, motor de vehículos, señales auditivas de semáforos...), actitudes de las personas que aparecen (van con prisa, distraídas, atentos, pasean...).

Manipulación de la imagen:

- Imprimir varios juegos de imágenes y emparejar imágenes iguales.
- Cortar en trozos una imagen y reordenarla, colocar las piezas encajándolas en la forma correspondiente; cortar varias fotos en trozos y combinar personajes, cambiarlos de escena, crear nuevas situaciones...
- Añadir elementos: pegar la imagen en una cartulina grande y añadir elementos dibujándolos o recortándolos de revistas, propaganda... recortar personas, vehículos, señales y elementos urbanos para añadirlos y crear una situación vial o para

que cambie el sentido de la presentada (poner personas, un agente de tráfico, quitar los coches, añadir semáforo o un árbol, poner un banco para sentarse...).

- Eliminar un elemento de la imagen recortándolo o tapándolo y comparar con la original para encontrar errores, diferencias o hallar la parte que falta.
- Tapar parte de la imagen, imaginar lo que hay; mostrar partes poco a poco y valorar cómo cambia la opinión sobre lo que ocurre/se presenta.
- Relacionar varias imágenes para crear una historia (por ejemplo, abuela con el nieto y zona con obras, o mayores hablando en la calle y hombre con patín eléctrico)...
- Imaginar una historia para las personas que aparecen: quiénes son, qué relación tienen, a dónde van o de dónde vienen, cómo es su día a día, cuál es su historia...
- Rememorar situaciones personales que guarden relación con la imagen ¿se ha vivido alguna escena relacionada con la imagen que se está analizando?
- Elaborar mensajes y recomendaciones para la propia seguridad vial, para concienciar al resto de usuarios de la vía, para los responsables del mantenimiento, regulación o señalización sobre la realidad, los derechos y necesidades viales de las personas mayores.

Situaciones viales

Parar a hablar o descansar: la imagen muestra a dos personas mayores hablando en la calle, que puede ser tanto de una ciudad como de un pueblo. El objetivo vial de esta imagen es tomar conciencia de que para parar a hablar o descansar en la calle es importante hacerlo en una zona segura y sin interrumpir o dificultar el paso a otras personas o vehículos: en la zona de la acera más alejada de los vehículos, evitando salidas de garajes, paradas de autobús, zonas estrechas en las que se dificulte el paso, salidas de comercios donde es más fácil recibir un empujón...

Caminar con menores: las personas mayores acompañan y cuidan de menores muy habitualmente. Los consejos viales se orientan, por una parte, a la seguridad vial de mayores y menores –cumplir las normas, evitar situaciones de riesgo-, por otra, a poner en valor su figura educadora y tomar conciencia de la importancia de la misma: son ejemplo y su comportamiento es determinante para crear hábitos de educación vial en los menores. En la primera imagen, una abuela con nieto cruza correctamente por un paso con semáforo en verde; en la segunda, un abuelo con nieta camina por una vía interurbana: si bien lleva a la pequeña correctamente por el lado más alejado de los vehículos, lo hace por el lado derecho de la vía y lo correcto es por el izquierdo siempre que sea posible, para ver venir de frente a los vehículos.

Caminar con ayudas: muchas personas mayores usan ayudas para caminar –bastones, muletas, andadores...-. En la primera imagen, dos mujeres mayores caminan por una calle, una de ellas con bastón; en la segunda, tres personas, una en silla de ruedas, cruzan un paso de peatones; en la tercera, un hombre se desplaza en silla de ruedas eléctrica. En todas imágenes el comportamiento vial es correcto. Los consejos para caminar con ayudas: hacerlo por el lado interior de la acera, el más alejado de la calzada y los vehículos, no precipitarse ni sentir presión por caminar al ritmo personal, no arriesgar comportamientos en ninguna circunstancia,

muy especialmente en cruces: hacerlo por pasos con semáforo si es posible, esperar en la acera lo más alejados de los vehículos.

Sortear obstáculos: las obras y su señalización, los vehículos mal aparcados (coches, motos, bicis, patines), los bolardos, marquesinas, alcorques, farolas, maceteros, raíces que levantan el pavimento, baldosas en mal estado, aceras muy estrechas, bordillos demasiado altos... pueden ser obstáculos con importantes consecuencias para las personas mayores en caso de un incidente. Las imágenes presentan una calle con obras que tapan la acera completamente, una bici atada a una farola que entorpece el paso, bolardos, obras que obligan a caminar por la calzada. Caminar con atención, evitar distracciones, elegir las calles mejor acondicionadas, cumplir las indicaciones de señalización de obras, son las recomendaciones básicas. Recordar a los responsables del mantenimiento, regulación o señalización la importancia de hacer de las vías y espacios urbanos lugares seguros, adecuados a las necesidades de las personas más vulnerables (mayores, menores) es otra de las acciones que se pueden realizar.

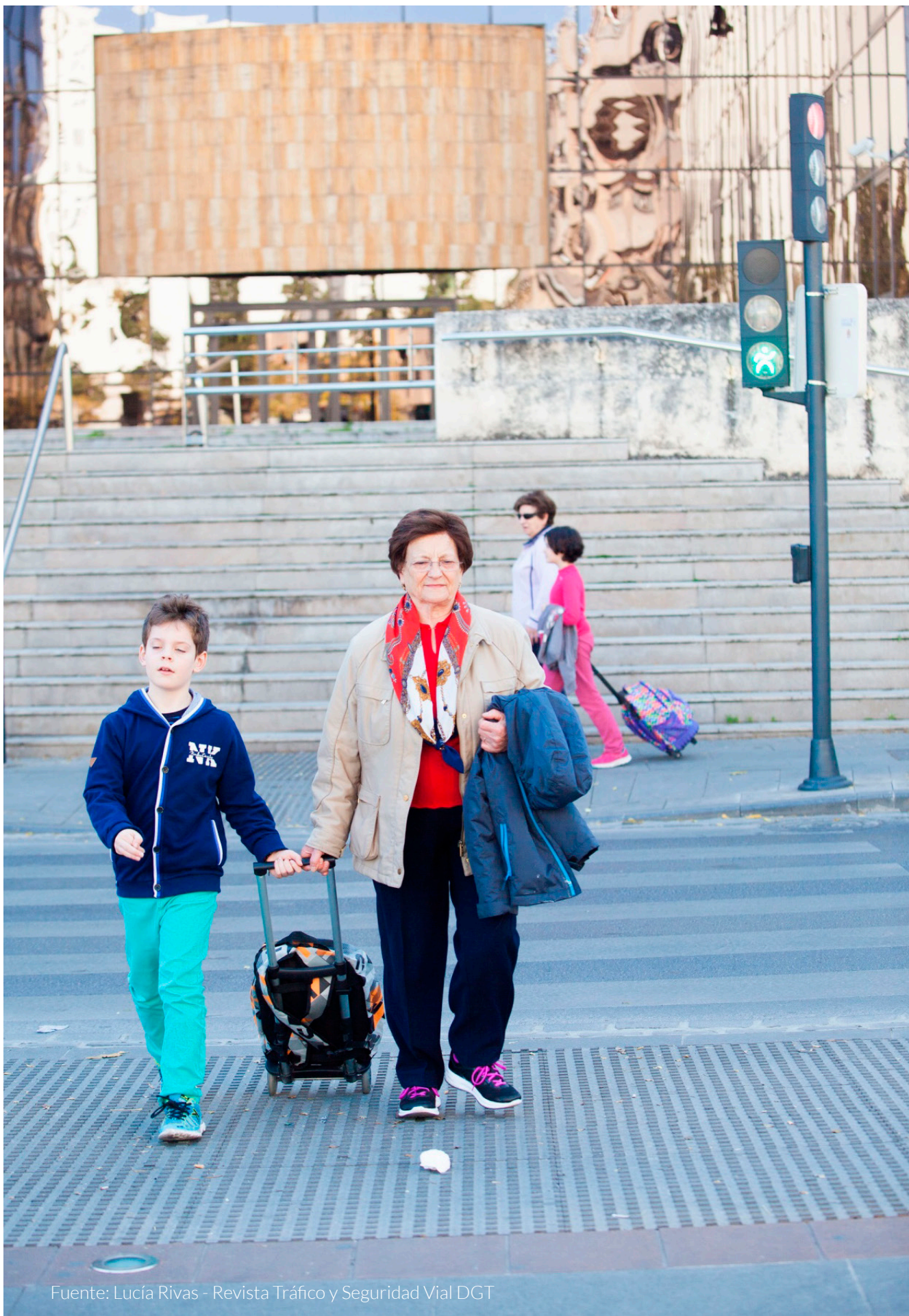
Bicis, patines y carriles bici: las calles son espacios de convivencia cada vez más compartidos con una mayor diversidad de usuarios y vehículos. Es importante tomar conciencia del deber de cumplir las normas y de ser respetuosos con el resto de usuarios. Las situaciones viales presentadas –Las situaciones viales presentadas patín transitando por la calzada, bici circulando, carril bici, señor con bici por la carretera que cruza el pueblo, personas y ciclista cruzando un paso para peatones- son especialmente adecuadas para realizar ejercicios de cálculo de tiempos, velocidad y distancias, tomar conciencia de que bicis y patines son vehículos que pueden aparecer de forma rápida, cuya velocidad puede ser de hasta 25 km/h y que un accidente a dicha velocidad puede tener importantes consecuencias.



Fuente: La Sounsplash



Fuente: Cristina Gottardi on Unsplash



Fuente: Lucía Rivas - Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT



Fuente: Unsplash



Fuente: Lucía Rivas - Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT



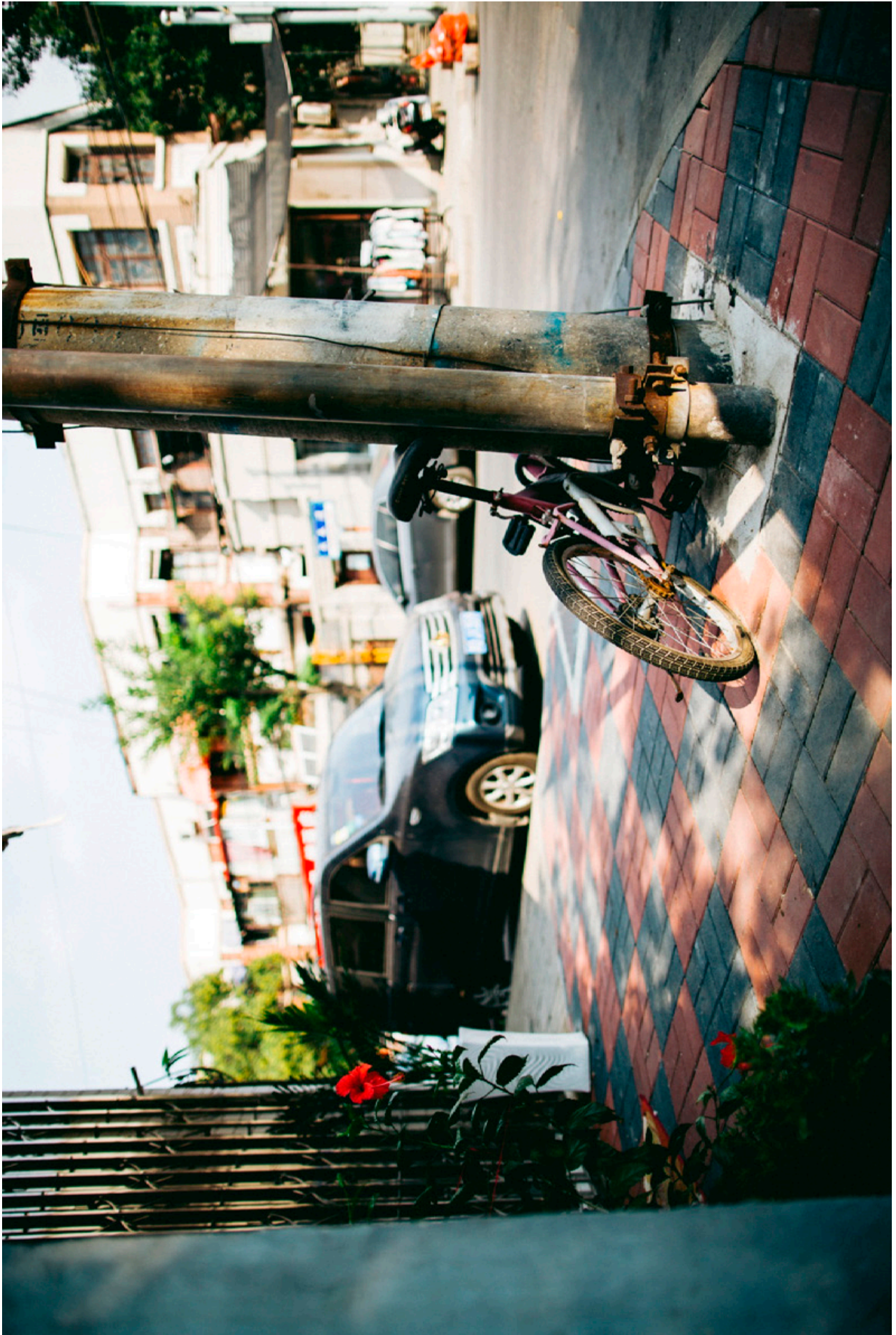
Fuente: Lucía Rivas - Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT



Fuente: Lucía Rivas -
Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT



Fuente: Thomas Lefebvre -unsplash



Fuente: Wu Yi -unsplash



Fuente:Chris Yang- unsplash



Fuente: Lucía Rivas Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT



Fuente: Lucía Rivas Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT



Fuente: Javier De la Maza unsplash



Fuente: Markus Spiske - unsplash



Fuente: El Día de Valladolid del Jonathan Tajés



Fuente: Lucía Rivas - Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT

Caminando por vías interurbanas

CONTENIDO VIAL	EJERCICIO
Comportamientos seguros caminando por carreteras	Tareas de lenguaje: lectura y descripción de imágenes, escritura espontánea o guiada Tareas de percepción y gnosis: identificar y reconocer imágenes Tareas de cálculo aritmético: ejercicios de cálculo mental y estimación

Objetivos viales:

- Conocer las normas de seguridad para caminar por carreteras / vías interurbanas
- Conocer y tomar conciencia de las medidas de seguridad en travesías
- Tomar conciencia las consecuencias de arriesgar al caminar por carretera

Salir a caminar es una actividad muy frecuente y, en pequeños municipios, tanto si se sale a andar para hacer ejercicio como si es para desplazarse a casas cercanas, aldeas o pueblos vecinos, son muchas las veces en que estos paseos son por carretera. También hay muchos municipios atravesados por un tramo de carretera, travesías en las que se mezcla el tráfico urbano e interurbano, sujetas a las normas urbanas de circulación.

En general, son vías poco transitadas, aunque hay excepciones, por esta razón y por ser recorridos habituales pueden generar confianza y parecer más seguras, pero la realidad es que ellas, con un 30% del tráfico, tienen lugar más del 70% de los fallecidos en carretera.

Los consejos generales para caminar por carretera, en vías fuera de poblado son:

- Circular por la izquierda siempre que sea posible, para poder ver de frente a los vehículos que se acerquen. Si se circulara por la derecha, los vehículos se acercarían por detrás, lo que supondría una dificultad para percibir el riesgo a tiempo y tomar las medidas necesarias para evitarlo.
- Si existe arcén, se debe caminar por él y, si no existe, por la calzada, lo más alejados posible de los vehículos.
- Si caminan juntas varias personas, hacerlo una detrás de otras, en fila.
- En caso de necesitar cruzar la vía, hacerlo por los lugares más seguros (señalizados y con mayor visibilidad).
- Entre la puesta y salida del sol o en condiciones que disminuyan la visibilidad –lluvia, niebla, bruma...- es obligatorio ir provisto de algún elemento luminoso o reflectante y procurar vestir ropas de color claro para hacerse visibles para los conductores: un peatón con chaleco se percibe a una distancia cuatro veces mayor.

Caminando por vías interurbanas son 5 ejercicios:

- *Con chaleco*, lectura de imágenes
- *¿Da tiempo? No arriesgues*, cálculo de distancias
- *¡Hazte ver!*, distancia, velocidad y chaleco
- *Como caer desde la torre de la iglesia*, consecuencias de los accidentes según la velocidad
- *¡Atención! Travesía*, carreteras que atraviesan pueblos



Fuente: Austin Neill - unsplash

Para abordar el uso del chaleco reflectante, *Con chaleco*, presenta 3 imágenes: en la primera, una mujer camina por una carretera sin arcén, si bien va pegada a la orilla, lo hace incorrectamente por el lado derecho y debería ir por el izquierdo; en positivo: aunque parece un día luminoso, lleva chaleco para dejarse ver a mayor distancia.

En la segunda, un hombre con chaleco camina por el arcén; es correcto porque, si lo hay, debe ser la zona por la que se transite, pero debería hacerlo por el lado izquierdo de la vía; además está lloviendo y lleva paraguas, y al caminar por el lado derecho no puede ver los vehículos que vengan por su lado y puede que el paraguas le dificulte oírlos. En la tercera, un policía entrega chalecos a dos mujeres.

Tras la lectura de imágenes -qué se ve, quién aparece, cómo es, por dónde camina, qué ropa lleva, cómo es la carretera-:

- Recortar las figuras de las personas y colocarlas en el lado correcto de la vía, el izquierdo.
- Marcar con rotuladores las zonas de la vía: calzada, arcén, cuneta.
- Añadir señales para hacer más segura la carretera; se adjuntan señales: semáforo para peatones y para vehículos, límite a 50Km/h, advertencia de la presencia de peatones, paso de peatones.



Dialogar sobre si es habitual caminar por carretera, si se usa chaleco, a qué horas se camina, cómo es el tráfico, si pasan coches, camiones, bicis..., si pasan deprisa o aminoran la velocidad al cruzarse, si pasan muy pegados o guardan distancia, si se camina en fila... Recordar que la distancia a la que un vehículo debe rebasar a un peatón ha de ser de 1,5 metros: calcular esa distancia y elaborar mensajes para conductores y peatones.

¿Da tiempo? No arriesgues, se estima velocidad y espacio recorrido. El análisis de accidentes en carreteras muestra que muchos atropellos ocurren cuando el peatón estaba terminando de cruzar, lo que podría indicar que falló el cálculo de la distancia que recorre un vehículo. En la actividad se propone recrear distancias y el cruce de una carretera.

Sin chaleco un peatón es visto a 20 metros para un coche que se desplace a 40 km/h. Con chaleco, a 150 metros. En *¡Hazte ver!* Se trabaja sobre esas distancias.

Para tomar conciencia de la dimensión de un atropello, se puede usar la comparación con la caída desde una altura. En *Como caer desde la torre de la iglesia* se ponen ejemplos y se pide identificar el edificio más alto del entorno y valorar las consecuencias de una caída desde él.

Son muchos los municipios atravesados por una carretera, una travesía: tramos sujetos a las normas urbanas de circulación. En ellas ocurre el 2% de los fallecimientos y heridos graves del tráfico: despistes, no respetar límites de velocidad, los semáforos, los pasos para peatones por parte de los conductores o cruzar indebidamente por parte de los peatones son, entre otras, las infracciones más habituales.



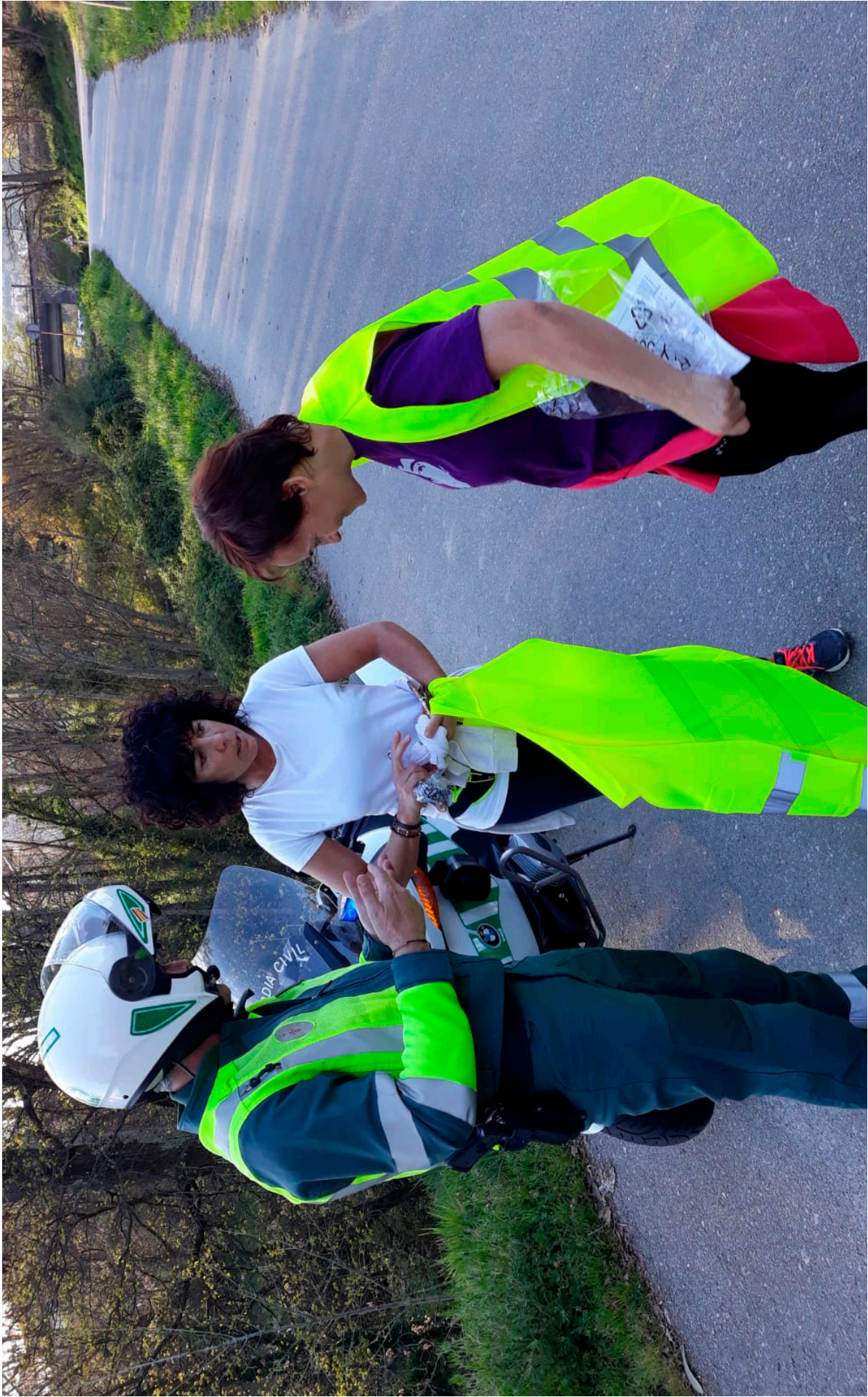
Fuente: CalebWhitingunsplash



Fuente: La opinión de A Coruña - Fran Martínez



Fuente: La opinión de A Coruña - Fran Martínez



Fuente: Jefatura Provincial de Tráfico de Ourense DGT



Peligro: peatones



Paso para peatones



Límite velocidad: 50km/h peatones



Semáforo para vehículos

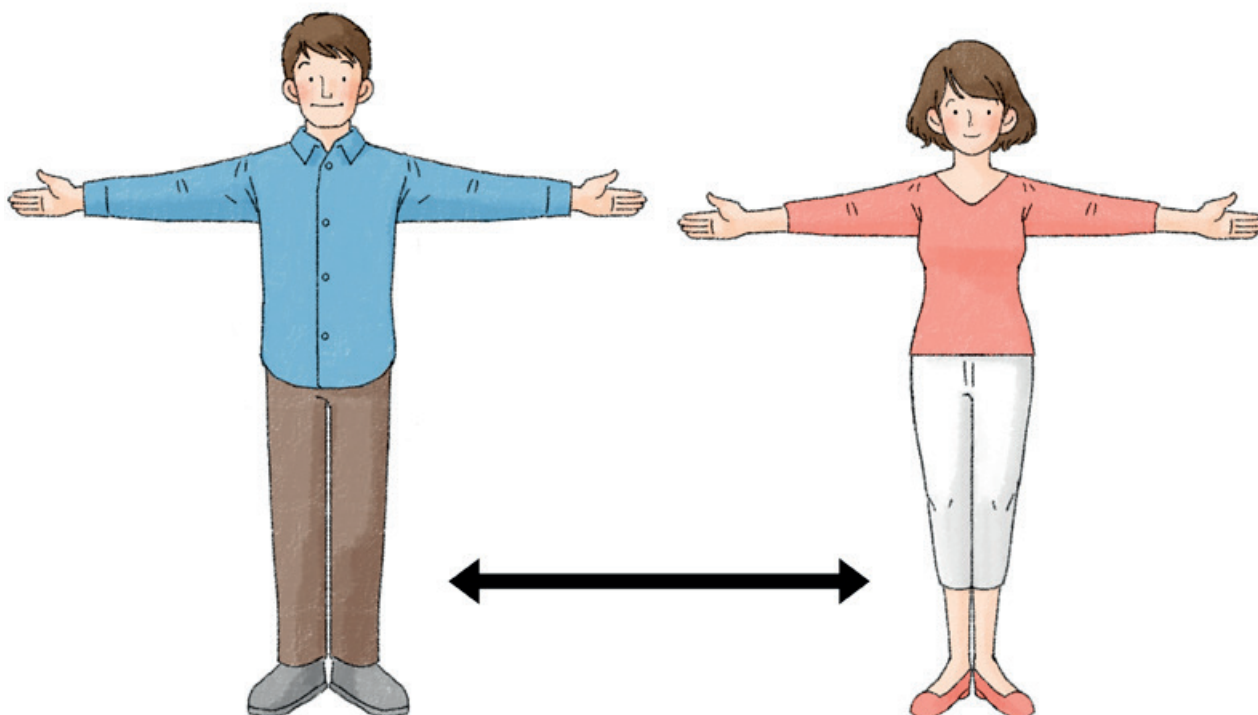


Semáforo para peatones

Los vehículos deben guardar una distancia de, al menos, 1,5 metros cuando pasen al lado de una persona que camina por una carretera.

Estos años hemos aprendido mucho sobre distancia social, distancia de seguridad.

¿Cómo calculas 1,5 metros?



Mensajes para conductores	Mensajes para peatones
Reduce la velocidad Pasa despacio Espera con calma	Espera a que pasen Camina lo más alejado de los vehículos Siempre en fila

¿Da tiempo? No arriesgues

El análisis de accidentes en carreteras muestra que muchos atropellos ocurren cuando el peatón estaba terminando de cruzar, lo que podría indicar que falló en el cálculo de la distancia que recorre un vehículo según a la velocidad a la que va.

Un coche a 50 km/h, en 2 segundos recorre 28 metros; a 90 km/h, recorre 50 metros; y a 120 km/h, 66 metros.

Vamos a cruzar una carretera sin arcenes que mide 7 metros. Vemos que viene un coche, pero ¿nos da tiempo a cruzar?

Calculamos 28 metros y ponemos una mesa o una silla para marcar el lugar en el que aparece el coche. ¿Cómo calcular 28 metros? Damos un paso, lo medimos y calculamos cuántos pasos debemos dar para completar los 28 metros.

Ahora marcamos la carretera que vamos a cruzar: tiene 7 metros y cuando acaba el asfalto hay una cuneta con hierbas. Ponemos una silla a un lado y otra a los 7 metros. Detrás de las sillas no puede haber casi espacio porque la carretera imaginaria no tiene arcén.

El siguiente paso es contar 2 segundos y cruzar la carretera marcada ¿ha dado tiempo?, ¿parecían mucha distancia los 28 metros?



Fuente: Karsten Wurth- unsplash

¡Hazte ver!

La distancia a la que pueda ser vista una persona es fundamental para evitar un atropello: a mayor distancia, más posibilidades de que el conductor del vehículo vea a la persona y pueda reaccionar.

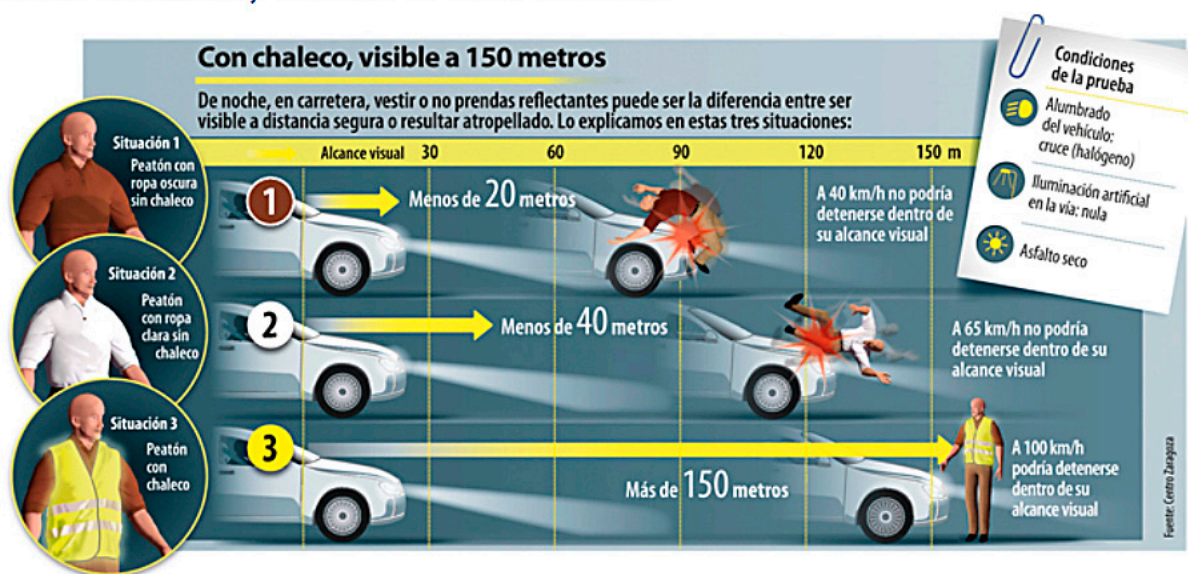
Sin chaleco, un peatón es visto a 20 metros para un coche que se desplace a 40 km/h. Con chaleco, una persona es visible a 150 metros.

Un coche recorre 20 metros en muy poco tiempo; para evitar un atropello desde que un conductor ve un obstáculo, hasta que frena y el coche se detiene, se recorre una distancia que varía con la velocidad:

- A 50 km/h son necesarios 24 metros para poder detener completamente el vehículo.
- A 80 Km/h un vehículo necesita unos 60 o 70 metros para frenar del todo.
- A 100 km/h necesita de 80 a 90 metros.

¿Calculamos distancias?

Con chaleco, visible a 150 metros



Fuente: Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT

Como caer desde la torre de la iglesia

Cuando se sufre un accidente a una determinada velocidad contra un objeto rígido como un vehículo, la fuerza de este choque puede “traducirse” a una caída desde una altura, por ejemplo, desde lo alto de un edificio.

Por ejemplo, una colisión a:

- 55 km/h equivale a caer de la Muralla de Ávila (12 metros)
- 70 km/h equivale a caer de la Puerta de Alcalá (19,5 metros)
- 100 Km/h equivale a caer de la Torre de El Salvador de Teruel (40 metros)
- 120 km/h equivale a caer de la torre de Hércules de A Coruña (57 metros)
- 139 km/h equivale a caer de la Torre del Agua de Zaragoza (76 metros)
- 162 km/h equivale a caer de La Giralda con Giraldillo de Sevilla (104 metros)
- 172 km/h equivale a caer del Edificio España de Madrid (117 metros)
- 191 km/h equivale a caer de la Torre Agbar de Barcelona (144 metros)

¿Cuál es el edificio más alto de tu pueblo o ciudad? ¿Cuánto mide? ¿Cuáles serían las consecuencias de caer desde el?



Fuente: freepik.es

Travesía ¡Atención!

Una travesía es un tramo de carretera que atraviesa un municipio. Los conductores deben cumplir los límites de velocidad de los núcleos urbanos y los peatones deben cruzar por las zonas reservadas y asegurarse de que los vehículos paran antes de iniciar el cruce.

¿Cómo es tu pueblo, en el que vives, en el que has vivido o vas a pasar temporadas? ¿Hay travesías? En muchas ocasiones era la calle principal, en la que estaban los bares, la panadería, las tiendas, ¿ha cambiado con los años? ¿Cuáles son los principales peligros de una travesía?



Fuente: Lucía Rivas – Revista Tráfico y Seguridad Vial DGT



Fuente: freepik.es

Cruzar, siempre en verde

CONTENIDO VIAL	EJERCICIO
Comportamientos viales seguros en cruces	<ul style="list-style-type: none">Dar soluciones lógicas a situaciones cotidianas.Ofrecer respuestas lógicas a preguntas.Describir imágenes, objetos, personas.Leer un texto para buscar datos.Recordar historias breves a través de preguntas.Ordenar pasos de una secuencia.Estimar de tiempos.Completar dibujo añadiendo elementos.

Objetivos viales:

- Identificar comportamientos seguros en cruces.
- Comparar y valorar el tiempo que cuesta buscar un paso de peatones en el entorno en relación a otras actividades cotidianas.
- Incidir en la necesidad de caminar sin prisas.
- Consejos para usar la mascarilla, evitar el vaho en las gafas y asegurar una visión correcta al caminar.

Los cruces son la principal causa de accidentes, las lesiones más habituales por atropello en ellos son contusiones de rodilla, de cadera, de hombro, erosiones múltiples, heridas en cara, frente, mejillas... En *Cruzar, siempre en verde* se incluyen 7 ejercicios:

- Antes de empezar, lectura de imágenes
- Cada mañana, lectura breve
- Ordenar secuencia
- Añadir señales a un dibujo
- Cuánto se tarda, comparar tiempos
- Refranes sin prisas, completar refranes
- Con mascarilla y gafas, leer infografía

Antes de empezar, se presenta la imagen y se comenta qué ven, qué les sugiere: dos personas mayores cruzando una calle indebidamente; ella lleva bastón, la vía es ancha por lo que es previsible que haya un paso de peatones cerca, no se ven vehículos, pero no es suficiente motivo para arriesgar cruzando indebidamente. La imagen es del vídeo *El 60% de los peatones cruza en rojo*, de CMM Castilla-La Mancha Media.

Para activar conocimientos previos se trabaja sobre: ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Has cruzado así alguna vez? Se comenta sobre las calles del entorno en el que se vive y sobre el mayor riesgo vial para las personas mayores, los cruces.

Se reflexiona sobre los comportamientos; muchas veces la percepción de lo que hacemos no coincide con los hechos. Se puede comentar cómo nos percibimos y cómo nos perciben: el 90% de las personas mayores consideran que cumplen las normas y solo un 5% declara que cruza de forma indebida ocasionalmente, opinión que contrasta con la percepción de los conductores, que consideran que un 63% de los mayores cruza de forma indebida (RACE-Liberty, Movilidad senior: el camino de todos, 2015).

Cada mañana, es una lectura breve para trabajar la historia de dos personas que salen habitualmente a caminar por su pueblo o ciudad; primero párrafo a párrafo asegurando la comprensión, después buscando información a través de preguntas, por último generando inferencias para una comprensión general.

Preguntas directas para buscar información, por ejemplo:

- ¿Quiénes salen a dar una vuelta?
- ¿Cuándo salen?
- ¿Cómo les gusta que sea el paseo?
- ¿Qué hacen de vuelta a casa?
- ¿Qué comentan entre ellos?
- ¿Para quién son las aceras?
- ¿Qué le pasó a Manuela cuando iba de aseo con el nieto?
- ¿Cómo cruza la nieta?
- ¿Con quién va a instituto?
- ¿Qué hizo la madre?

Preguntas para buscar un dato concreto que refute o confirme una información dada en la pregunta, por ejemplo:

- ¿Manuela y José salen a pasear por la tarde?
- ¿Cruzan siempre por los pasos de peatones?
- ¿Los paseos son cortos?
- ¿Hay que esperar a que el semáforo este en verde para cruzar?

- ¿Tuvo un susto Manuela paseando con su nieto?
- ¿La nieta de Manuela y José cruza siempre por los pasos para peatones?
- ¿La nieta y sus amigas van usando el móvil?

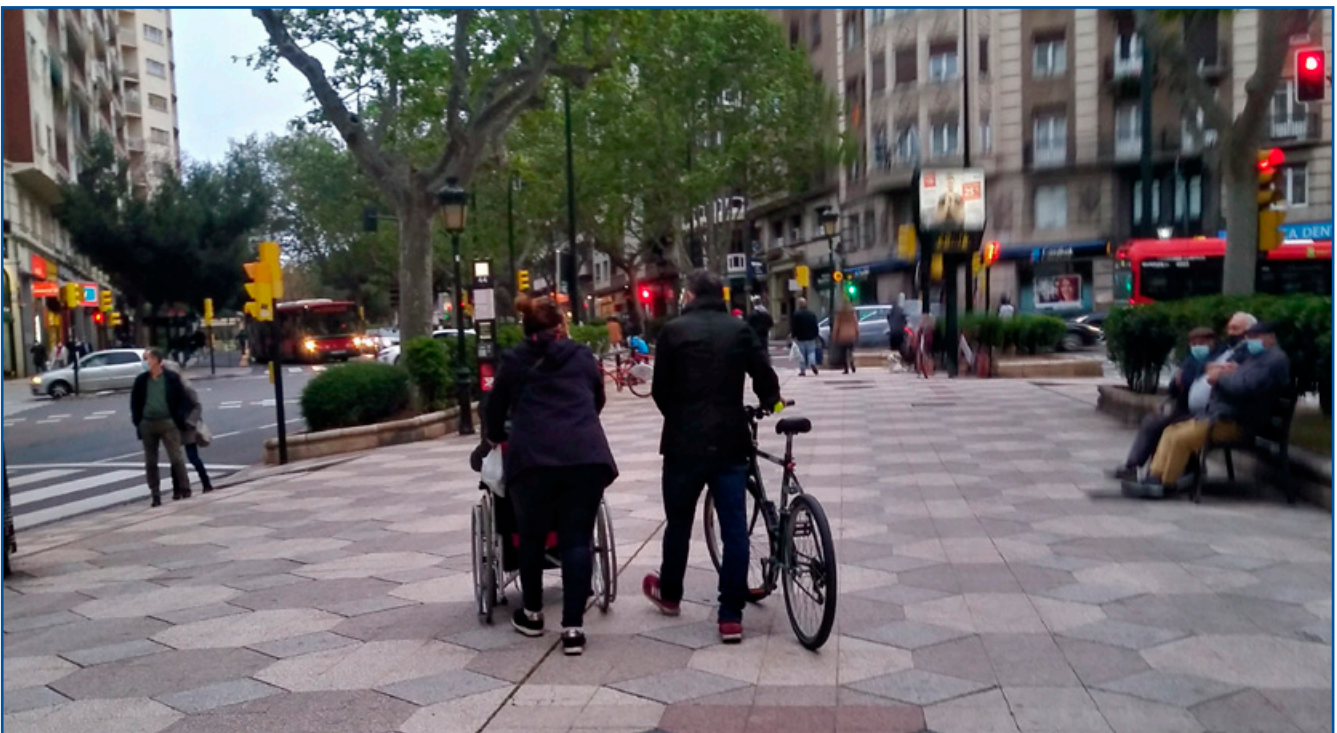
Preguntas de comprensión general, por ejemplo:

- Inferencias nivel básico: lugar/dónde, tiempo/cuándo, cómo/modo o estado de las personas, sentimientos...
- Describir un personaje: ¿cómo son Manuela y José? Mayores, con limitaciones de movimiento, prudentes, arriesgados, precavidos...

Ordena las acciones para cruzar: ordenar la secuencia para cruzar por un paso de peatones regulado por un semáforo. **Añadir señales,** es un dibujo para completar con señales y hacer de él un paso más seguro: semáforo verde, señal de paso de peatones...

En **Cuánto se tarda:** son ejercicios para estimar el tiempo que cuesta buscar un paso de peatones seguro en el entorno en relación a otras actividades cotidianas, y el tiempo que puede llevar sanar de una lesión por un accidente en un cruce. Se incluye un ejercicio de cálculo y se pueden asociar muchos otros, como marcar días en un calendario para tomar conciencia de la diferencia..

Refranes, sin prisas, es un listado de refranes que contienen el término *prisa* para completar los huecos y emparejar con el refrán completo. Se puede variar el ejercicio seleccionando refranes o expresiones propuestos por el grupo.



Fuente: FAEA

Antes de empezar...



Mira la foto

- ¿Qué ocurre?
- ¿Qué personas aparecen?
- ¿Cómo son?
- ¿Dónde están?
- ¿Por dónde cruzan la calle?
- ¿Caminan con apoyos? ¿Llevan bastón?
- ¿Hay semáforo?
- ¿Hay paso de peatones?
- ¿Hay coches?
- ¿Qué sensaciones te provoca la imagen?
- ¿En qué piensas cuando la miras?

Te ha pasado alguna vez...

- ¿Eres de las personas que cruzan siempre por pasos para peatones?
- ¿Cruzas solo cuando el semáforo está en verde?
- ¿Miras siempre antes de pasar?
- ¿Has tenido un “susto” por cruzar indebidamente?
- ¿Y por hacerlo debidamente?

¿Cómo son las calles donde vives?

- ¿Hay mucho tráfico?
- ¿Qué tipo de vehículos pasan?
- ¿Hay pasos de peatones? ¿Con o sin semáforo?
- ¿Ha ocurrido algún accidente?

Cada mañana... José y Manuela salen a dar una vuelta. Les gusta que el paseo se alargue, caminar un rato sin prisa. De vuelta a casa, cogen el pan, pasan por el súper o la frutería..., entre una cosa y otra, caminan más de 2 horas.

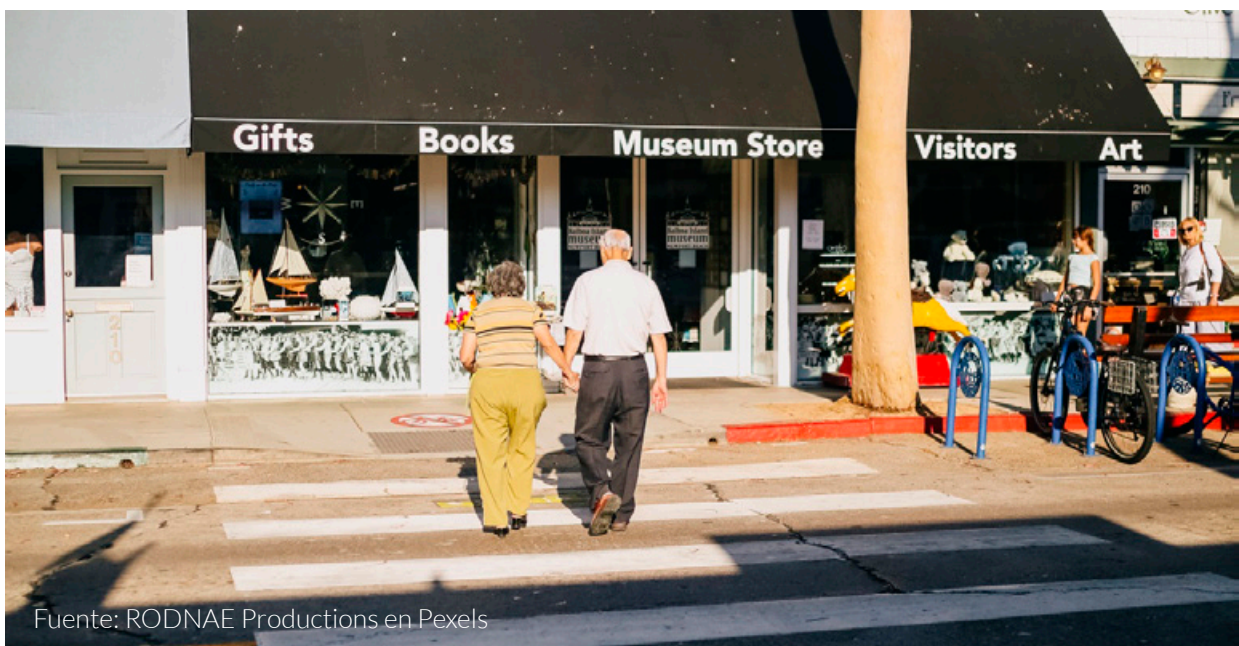
Son de los que cruzan por los pasos de peatones y no arriesgan. Las rodillas ya no son las de antes y correr no está en sus planes. Muchas veces comentan cómo les sorprende la cantidad de gente cruza de cualquier manera. Siempre piensan lo mismo: si eres joven crees que podrás correr, pero ver a gente con niños de la mano o en carrito o a mayores cruzando incluso entre los coches cuando paran... eso no se entiende ¿tanta prisa tienen?

Ellos habían aprendido que las aceras son para caminar, que se cruza por los pasos para peatones, que hay que esperara que el semáforo esté verde, que hay que mirar y esperar a que los coches paren.

Es verdad que hay calles en las que no viene nadie y ahí estás, parado esperando mientras todos cruzan, pero el susto que se llevó Manuela un día de paseo con el nieto aún le dura. Nunca más. No pasó nada, pero el sonido del frenazo del coche que salió detrás del autobús aún lo lleva dentro.

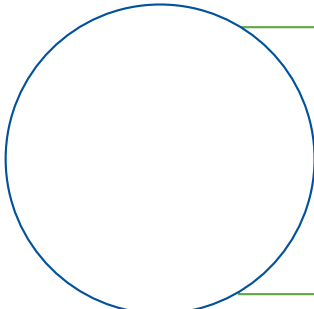
Saben que su nieta mayor cruza por cualquier lugar; va al instituto andando, con el grupo de amigos, despistados con el móvil, y no son pocas las veces que cruzan corriendo “por donde les parece” sin tener en cuenta el peligro. Su madre se puso seria con ella y le hizo bajar solo para cruzar con ella:

- ➔ Primero, esperar en el cruce a que el semáforo esté en verde.
- ➔ Cuando el semáforo está en verde, mirar a la izquierda.
- ➔ Después, mirar a la derecha.
- ➔ Volver a mirar de nuevo a la izquierda.
- ➔ Cuando los vehículos estén parados, cruzar sin correr.



Fuente: RODNAE Productions en Pexels

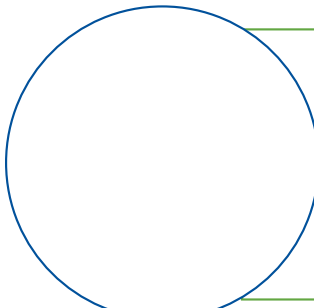
Ordena las acciones para cruzar



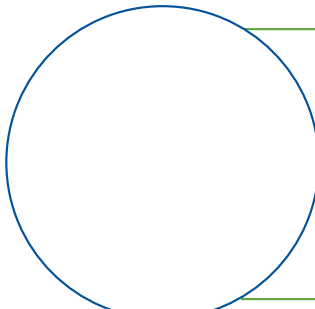
Primero, esperar en el cruce
a que el semáforo esté en verde



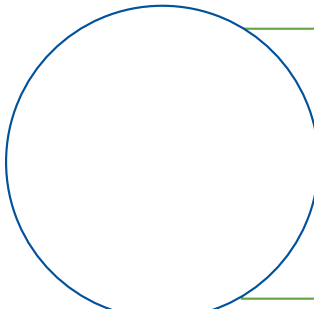
Después, mirar a la derecha



Volver a mirar de nuevo
a la izquierda



Cuando el semáforo está
en verde, mirar a la izquierda



Después de haber mirado,
cuando los vehículos estén
parados, cruzar sin correr

¿Qué señales pondrías para que el cruce del peatón sea seguro?



Fuente: DGT



Cuánto se tarda...

¿Cuánto tiempo se tarda en buscar un paso de peatones seguro en tu entorno?

¿Cuánto tiempo se tarda en...?

Desayunar

Pagar en la caja del súper un día sin mucha gente

Esperar a que terminen los anuncios de tu programa favorito

¿Cuánto se tarda en recuperarse de una rotura de cadera?, ¿de un golpe en la rodilla?, ¿de una herida en la cara y en la frente?

Un ejemplo: buscar un paso para peatones cuesta 6 minutos y sanar de un golpe en la rodilla cuesta 7 días. ¿Cuántos minutos son?

Un día tiene horas _____ horas

7 días tienen horas _____ horas

Cada hora tiene minutos _____ minutos

7 días tienen minutos _____ minutos

Si se tarda 6 minutos en buscar un paso de peatones y _____ en sanar de una lesión ¿vale la pena? ¿Cuánto suponen 6 minutos en la vida de una persona?



Fuente: Pixabay

Refranes, sin prisas: empareja estos refranes

A gran _____, gran vagar	La prisa se tropieza en sus propios pies
A _____, no se va con prisa	A gran prisa, gran vagar
Al mal paso, darle _____	Si tienes prisa, nunca llegas
El comer y el _____, no quiere prisa	A misa, no se va con prisa
Faena _____ no mete prisa	La experiencia no anda de prisa, ni tampoco se improvisa
La _____ no anda de prisa, ni tampoco se improvisa	Agárrame, que llevo prisa
La olla con cobertera _____ más a prisa	Faena hecha no mete prisa
La prisa no es buena _____	La prisa no es buena consejera
La _____ produce desperdicios	Al mal paso, darle prisa
La prisa se tropieza en sus propios _____	El comer y dormir, no quiere prisa
La prisa será _____	La olla con cobertera hierve más a prisa
Más feliz vive y sin prisa, quien no tiene ni _____	No es tarde, si no tengo prisa
No es tarde, si no tengo _____	La prisa produce desperdicios
Si tienes _____, nunca llegas	Más feliz vive y sin prisa, quien no tiene ni camisa
Sin prisa, pero sin _____	La prisa será tardar
Vísteme _____, que tengo prisa	Sin prisa, pero sin pausa

CONSEJOS PARA PONERSE LA MASCARILLA

- 1** Antes de tocar nada, lavarse bien las manos

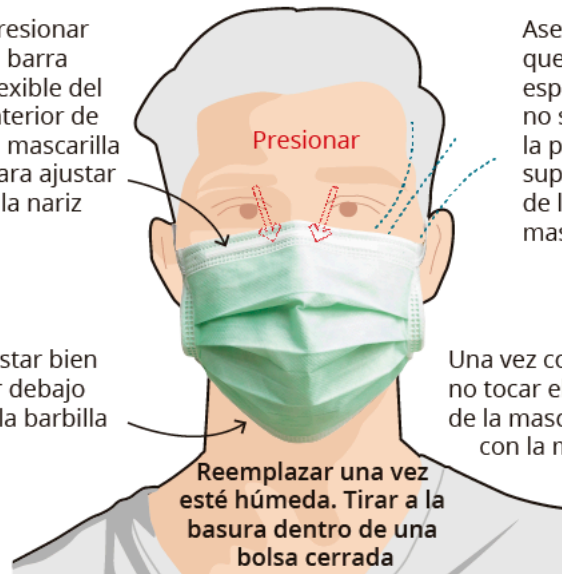


- 2** Sujetar la mascarilla por las gomas, evitando tocar la zona de tela



Colocarla pasando las gomas tras las orejas

- 3** Presionar la barra flexible del interior de la mascarilla para ajustarla a la nariz



Asegurarse que el aire espirado no sale por la parte superior de la mascarilla

Una vez colocada, no tocar el frontal de la mascarilla con la mano

Fuente: Ministerio de Sanidad

Ricard Gràcia / @EPGraficos



Usar gafas y mascarilla a la vez es inevitable en muchas ocasiones, pero el vaho que empaña los cristales puede ser un fastidio.

El vaho se produce por la diferencia de temperatura entre las lentes y el aire que exhalamos al respirar: cuanto más frío esté el cristal y más calor se transmita por la respiración, más se empaña; por eso, en verano las gafas se empañan menos que en invierno. Cuanto más se acerca la gafa a la cara, más vaho se produce.

¿Conoces trucos para evitar que se empañen?

Tiempo para cruzar

CONTENIDO VIAL	FUNCIÓN	EJERCICIO
Conocer las fases de los semáforos para peatones	Tareas de cálculo Función ejecutiva a través del cálculo Tareas de lenguaje Praxias	Habilidades de estimación y cálculo, aritméticas Razonamiento y resolución de problemas Completar huecos, lectura de imagen Ejecutar secuencia de ordenes simples Tareas de identificación y reconocimiento de las horas. Reconocer/ situar la hora indicada en el reloj

Objetivos viales:

- Conocer las fases de los semáforos para peatones.
- Estimar los tiempos de cruce en los semáforos y adecuar el comportamiento.

El tiempo de las fases de los semáforos para peatones –en verde, rojo, intermitente- se ajusta a las características de la vía y al tiempo mínimo necesario para atravesar la calzada. En muchos semáforos, cuando está en fase verde, aparece la cuenta atrás del tiempo disponible para cruzar, por ello es importante habituarse e interiorizar el tiempo que marca. Para una vía, por ejemplo, de 2 o 3 carriles, el tiempo puede ser de 24 segundos; 34 segundos para una vía de 4 carriles, si bien siempre se establece en función de las circunstancias concretas.

Se incluyen cuatro ejercicios:

- *Semáforo, luces, tiempo*: un texto con imagen y un ejercicio para completar huecos. Se pueden sustituir los espacios por las imágenes de las señales.
- *¿Cuánto tiempo queda?*: ejercicios de cuenta atrás.
- *¿Qué hora es?* Pasar horas de formato digital a analógico y marcar tiempos en un reloj, reconocer y situar la hora indicada en un reloj.
- *¿Cuánto me cuesta?*: ejercicio para comprobar cómo se mide el tiempo y valorar cuánto cuesta recorrer una distancia.
- *Lo que sí se debe hacer*: completar huecos con lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer y lectura de imagen.

Semáforo, luces, tiempo



Los semáforos para peatones tienen dos luces: _____ y _____. Las líneas en el suelo señalan la zona por la que se debe cruzar. La luz _____ con peatón inmóvil, indica a los peatones que no deben empezar a cruzar. Luz _____ con peatón en marcha, indica a los peatones que pueden comenzar a atravesar la calzada.

Cuando la luz _____ pasa a intermitente significa que el tiempo para terminar de cruzar está a punto de finalizar y se va a encender la luz _____:

- si se ha empezado a cruzar es necesario darse prisa, sin correr,
- si no se ha comenzado a cruzar, se debe esperar en la acera, hasta que el semáforo esté en verde nuevamente.



¿Cuánto tiempo queda?



Si el semáforo se pone en verde y marca 25 segundos.

Complete la serie de 1 en 1 hacia atrás:

25	24	23							

Complete la serie contando de 3 en 3 hacia atrás:

25	22								
----	----	--	--	--	--	--	--	--	--

Complete la serie contando de 2 en 2 hacia atrás:

25	22								
----	----	--	--	--	--	--	--	--	--

Si el semáforo en verde dura 25 segundos y marca que han pasado 6 segundos, ¿cuánto tiempo queda para cruzar?

Si el semáforo en verde dura 22 segundos y marca que han pasado 11 segundos, ¿cuánto tiempo queda para cruzar?

Si el semáforo en verde dura 32 segundos y la persona con la que pasea dice, “espera, que solo quedan 8 segundos”, ¿cuánto tiempo ha pasado ya del tiempo en verde?

Si el semáforo en verde dura 32 segundos y va caminando con su nieta o nieto y usted le dice, “corre, que solo quedan 3 segundos”, ¿cuánto tiempo ha pasado ya del tiempo en verde?

Si el semáforo en rojo dura el doble que en verde, que dura 25 segundos, ¿cuánto tiempo dura?

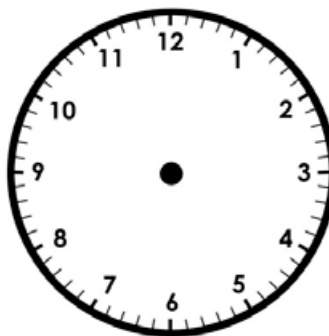
¿Qué suponen 26 segundos en tu vida? ¿Qué cosas puede hacer en esos segundos?

Escuchar el estribillo de su canción favorita
Leer un poema de 8 versos:

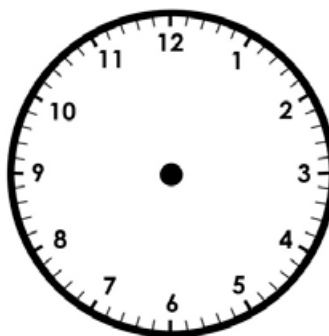
<p>Cultivo una rosa blanca En Junio como en Enero, Para el amigo sincero, Que me da su mano franca.</p> <p>Y para el cruel que me arranca El corazón con que vivo, Cardo ni ortiga cultivo cultivo una rosa blanca José Martí</p>	<p>La que ayer fue mi querida va sola entre los cantuesos. Tras ella, una mariposa y un saltamontes guerrero...</p> <p>Mi querida, la del centro. La mariposa, la izquierda. Y el saltamontes guerrero, saltando, por la derecha Rafael Alberti</p>
<p>Vamos hacia los árboles... el sueño Se hará en nosotros por virtud celeste.</p> <p>Vamos hacia los árboles; la noche Nos será blanda, la tristeza leve.</p> <p>Vamos hacia los árboles, el alma Adormecida de perfume agreste. Pero calla, no hables, sé piadoso; No despiertes los pájaros que duermen Alfonsina Storni</p>	<p>Busca y anhela el sosiego... mas... ¿quién le sosegará? Con lo que sueña despierto, dormido vuelve a soñar. Que hoy como ayer, y mañana cual hoy, en su eterno afán, de hallar el bien que ambiciona -cuando sólo encuentra el mal-, siempre a soñar condenado, nunca puede sosegar Rosalía de Castro</p>

¿Qué hora es?

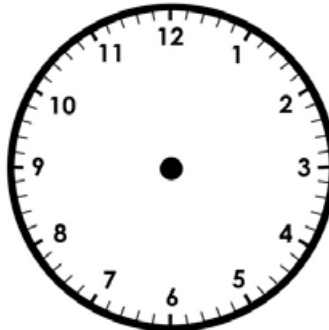
18	45
----	----



13	30
----	----



09	00
----	----



--	--

¿Cuánto me cuesta?

Cada persona camina a su ritmo. No hay dos pasos ni zancadas iguales, ni se tarda lo mismo en recorrer una distancia si se camina a solas o en compañía, o si se lleva algún peso, como una bolsa de compra, y cambia mucho si se camina con bastón o andador.

¿Qué distancia hay entre su casa y un lugar habitual cercano al que va andando: la pandería, el súper, el bar, una plaza...? ¿Cuánto le cuesta llegar?

¿Qué distancia recorre en un paso? Puede estimarlo “a ojo” o usar un metro desplegado en el suelo o tener de referencia las baldosas

¿Cuántos pasos debe dar para cruzar alguna de las calles más habituales?

Contar un minuto y acertar

Coja un reloj en el que se vean bien los segundos, mejor si es digital.

Mire el reloj. Cierre los ojos. Cuente hasta 60.

Abra los ojos y compruebe si su medición del tiempo coincide con la del reloj ¿ha acertado?, ¿ha ido demasiado deprisa o demasiado lento?



Fuente: Macro Jr - Unsplash

Lo que sí se debe hacer

Lo que sí se debe hacer:

- Cruzar cuando el semáforo esté en _____.
- Esperar en la acera, con distancia suficiente a la calzada para no correr riesgos.

Lo que no se debe hacer:

- Cruzar con el semáforo en _____, incluso aunque no circulen vehículos.
- Imitar la conducta de otras personas que cruzan en _____ o antes de tiempo.
- Cruzar hasta no estar seguro de que los vehículos están parados, aunque el semáforo esté en verde para los peatones.
- Cruzar fuera de las marcas del suelo que delimitan el paso.



Fuente: Lucía Rivas – Revista Tráfico y Seguridad Vial – DGT



ITINERARIOS

Actividades para la
seguridad vial de mayores