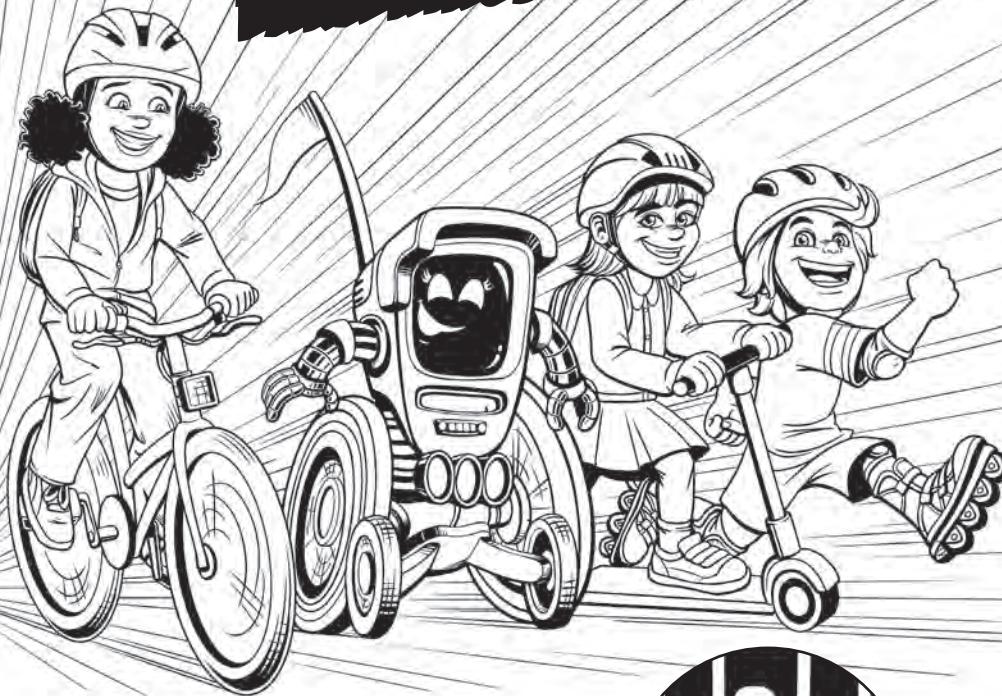


UNA
AVVENTURA
DE STRIDER
Y VIV

PEDALEAR Y RODAR CON SEGURIDAD

LIBRO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS



¡LLAMANDO A TODOS LOS HÉROES!

¡Ayuda a Viv y a sus amigos a
salvar a Strider!



BIENVENIDO A ANDAR EN BICICLETA Y RODAR CON SEGURIDAD

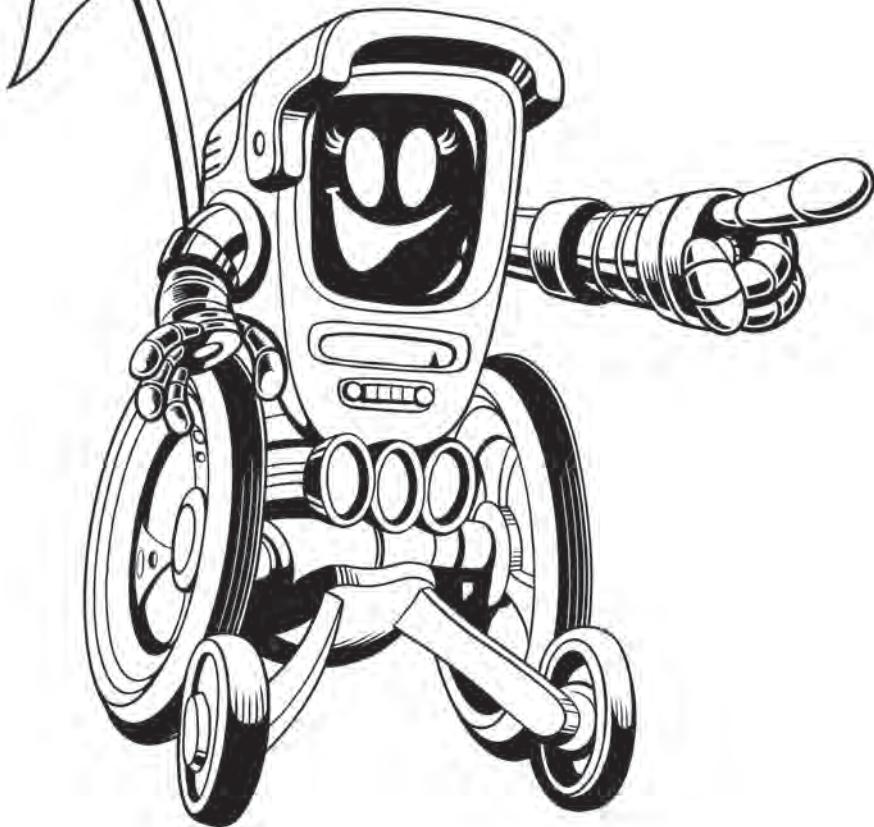
NIÑOS: Este práctico libro te ayudará a aprender el poder de andar en bicicleta y rodar a la escuela - o incluso sólo alrededor de tu vecindario - ¡y divertirte haciéndolo!

PADRES: Esta guía ayudará a sus hijos a aprender los fundamentos de andar en bicicleta mientras navegan por los recursos y su vecindario.

PROFESORES: Considere usar este libro de actividades con el plan de estudios de educación sobre seguridad de los Navegadores de vecindarios u otros recursos de Rutas seguras a la escuela. Comuníquese con info@oregonsaferoutes.org para obtener más información.



¡TU AVENTURA COMIENZA AQUÍ!



Strider es conocido en todo el estado como el amigable superhéroe de seguridad del vecindario, ¡pero unos matones lo tomaron cautivo en el patio de la escuela!

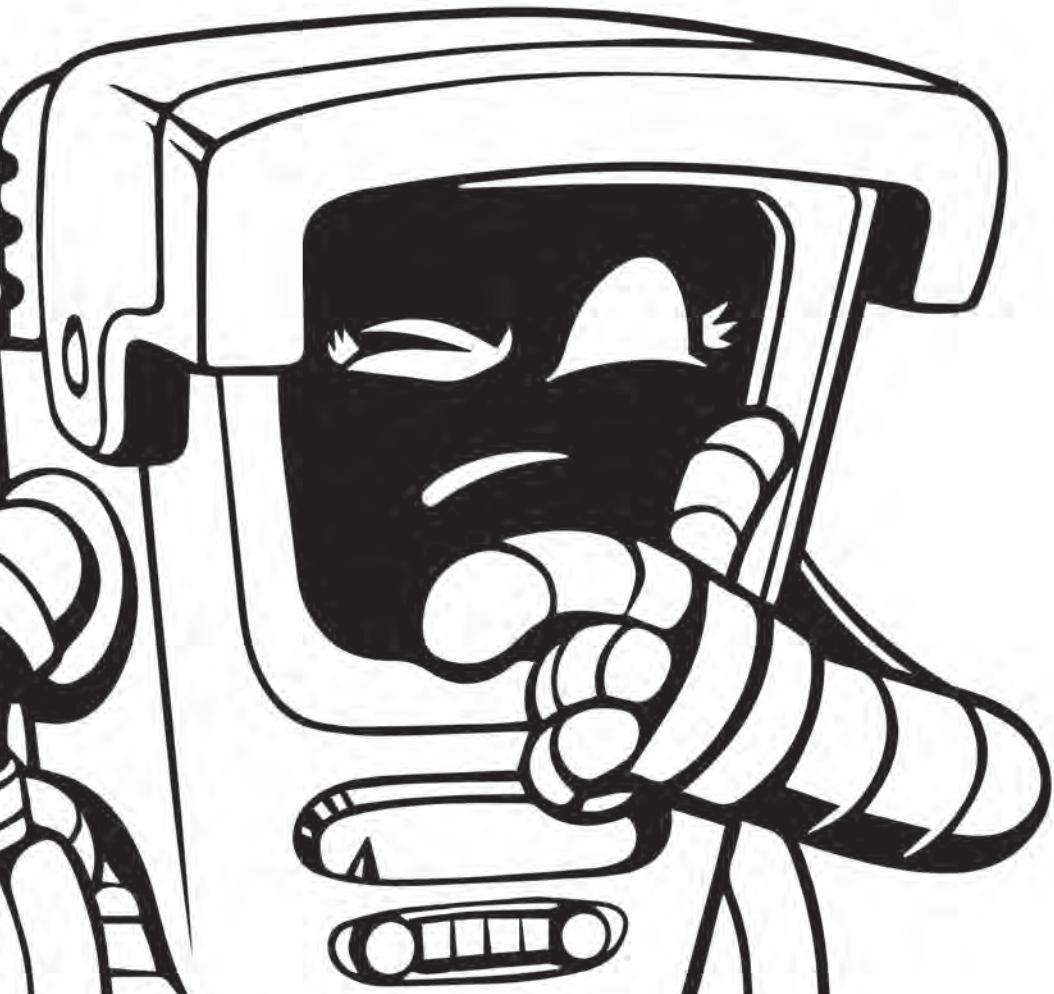
Viv, su compañera de confianza, es un robot superinformático y está en camino para salvarlo. Traerá algunos amigos, pero necesitarán apoyo en el camino.

Ya sea que ande en bicicleta o se deslice sobre ruedas, es hora de prepararse y unirse al equipo. ¡Necesitan tu ayuda para salvar a Strider!

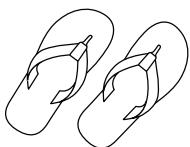
EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA...

ANTES DE
SALIR DE LA CASA,
DEBEMOS VESTIRNOS
ADECUADAMENTE.

EL CLIMA
DE HOY SERÁ FRÍO,
NUBLADO, Y LLUVIOSO.
¿QUÉ DEBEMOS
TRAER?



ENCIERRA EN UN CÍRCULO TODO EL EQUIPO ADECUADO PARA EL TRABAJO.



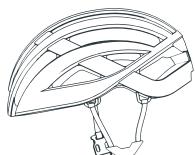
Chancletas



Zapatos deportivos



Impermeable reflectante



Casco



Camiseta sin mangas



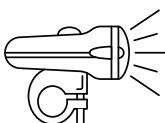
Botella de agua



Audífonos



Oso de peluche



Luz de bicicleta



Tableta electrónica



Fidget spinner

Siempre queremos ser **brillantes**, estar **seguros** y ser **vistos**. Pero ¡espera! Asegúémonos de que ese casco esté colocado correctamente.



Cubre tu frente y ajusta las correas.



Apriete los controles deslizantes, pero deja espacio para que quepan dos dedos entre la barbilla y las correas.

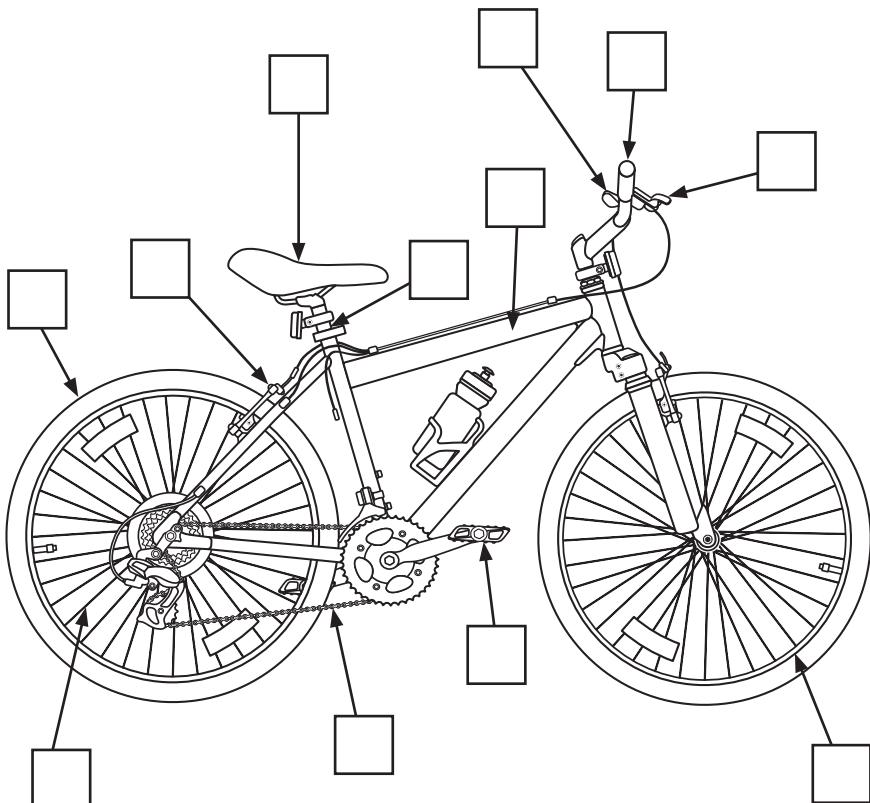
CONOCE TU PASEO



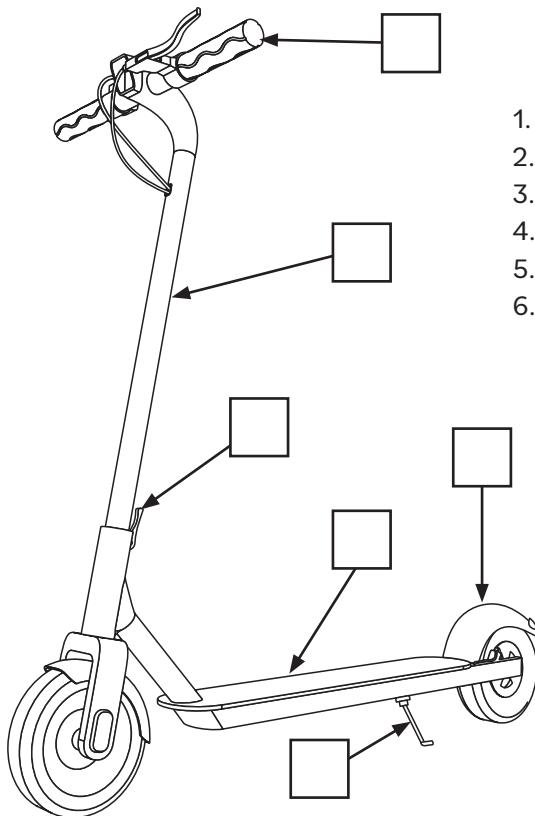
AHORA QUE TENEMOS NUESTRO ENGRANAJE,
ASEGUREMOS DE CONOCER NUESTRO EQUIPO.

RELLENA CADA RECUADRO REFERENTE A LA BICICLETA CON SU NÚMERO CORRESPONDIENTE.

- | | | | |
|------------------|-----------------------|---------------------|------------|
| 1. Asiento | 4. Llanta | 7. Palanca de Freno | 10. Cadena |
| 2. Manubrio | 5. Freno | 8. Asiento | 11. Pedal |
| 3. Tubo superior | 6. Palanca de Cambios | 9. Radios | 12. Rin |



RELLENA CADA RECUADRO REFERENTE AL PATÍN DEL DIABLO CON SU NÚMERO CORRESPONDIENTE.



1. Manivela
2. Freno trasero
3. Cubierta
4. Abrazadera
5. Columna de dirección
6. Soporte de patada

¡Me alegra que sepamos qué es cada parte! Asegúrate de eso:

Para tu bicicleta:

- ✓ Te paras de 1 a 4 pulgadas por encima de tu bicicleta.
- ✓ Tus dedos de los pies tocan el suelo cuando te sientas.
- ✓ Tu cadena está funcionando sin problemas
- ✓ Tus llantas están infladas

Tanto para tu bicicleta como para tu patín del diablo:

- ✓ Tus frenos detienen ambas ruedas cuando se presionan
- ✓ Tu manubrio se siente cómodo
- ✓ Tus frenos no rozan

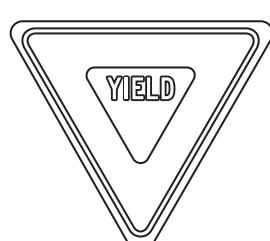
COLOREA LAS SEÑALES

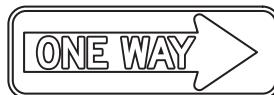


HEMOS LLEGADO AL FINAL DE NUESTRA CALLE,
¡PERO ALGUNO BORRÓ TODO EL COLOR DE LAS
SEÑALES! ¿PUEDES AYUDAR A LLENARLOS?

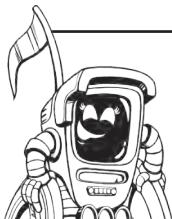
COLOREA LAS SEÑALES Y ESCRIBE LO QUE SIGNIFICAN.

Pista: ¡Toma tus marcadores rojos, blancos, dorados y negros o lápices de colores!





DESCIFRAR POR SEGURIDAD



¡UH OH! PARECE QUE NUESTRO AMIGO MASON ESTÁ CONFUNDIDO. AYÚDANOS A RESPONDER ALGUNAS DE SUS PREGUNTAS.



1. Siempre se debe andar en bicicleta _____ en grupo. (AIFL NÚACI)
2. Siempre debemos rodar _____ para estar seguros en el tráfico. (TEENERPMEVBLISI)
3. El _____ es solo para ciclistas. (IRALCR ED SATICBCILE)
4. Siempre debes andar en bicicleta en el lado _____ de la carretera. (COHDREE)
5. La _____ es donde los patines del diablo y (CREAA) patinetas deben rodar con seguridad.
6. Recuerda hacer _____ con los conductores (OCTATNCO LAVSIU) antes de cruzar.



APRENDE LAS REGLAS DE LA CARRETERA

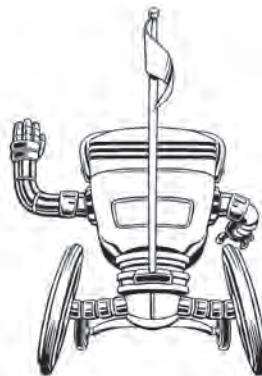


ANTES DE COMENZAR, ASEGURÉMONOS DE SABER
CÓMO COMUNICARNOS CON LOS CONDUCTORES
CUANDO ESTAMOS EN LA CARRETERA.

¡AL LADO DE CADA SEÑAL DE MANO, ESCRIBE LA DIRECCIÓN EN LA
QUE VOY!



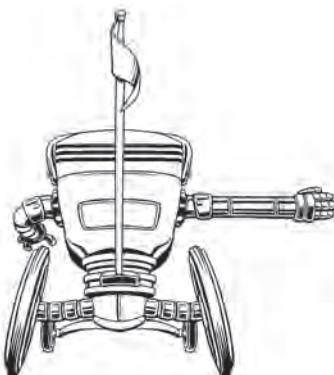
1. _____



2. _____



3. _____

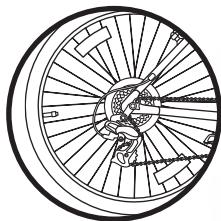


4. _____

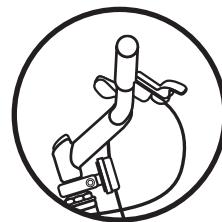
REVISA TU BICICLETA POR SEGURIDAD



¡AHORA PARECE QUE NUESTRA AMIGA CAROLINE NECESITA NUESTRA AYUDA! ESTÁ TENIENDO DIFICULTADES PARA DESCUBRIR QUÉ LE PASA A SU BICICLETA. ENSEÑÉMOSLE EL MÉTODO QUICK CHECK Y MARCA EL PROBLEMA CON UN CÍRCULO.



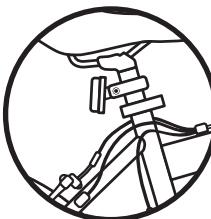
AIRE



FRENOS



CADENA
MANUBRIO
ENGRANAJES



LIBERACIÓN
RÁPIDA

ENCUÉNTRELOS A TODOS: PELIGROS DE SEGURIDAD Y BUENOS COMPORTAMIENTOS



ME ALEGRO DE QUE HAYAMOS AYUDADO A NUESTROS AMIGOS, ¡PERO ALGUNOS VECINOS SIGUEN NECESITANDO AYUDA!



ENCIERRA EN UN CÍRCULO 8 PELIGROS POTENCIALES Y PON UNA MARCA GRANDE JUNTO A 4 BUENOS COMPORTAMIENTOS.

Pistas

8 PELIGROS

- 2 peligros que involucran a la misma persona
- 2 peligros que involucran a automotores
- 2 peligros que involucran distracciones
- 1 el peligro es un malestar para las llantas
- 1 el peligro es más fuerte que el resto

4 BUENOS COMPORTAMIENTOS

- 2 involucra las aceras
- 2 involucra las bicicletas

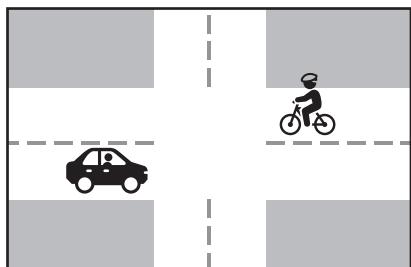


RECUERDA EL DERECHO DE PASO



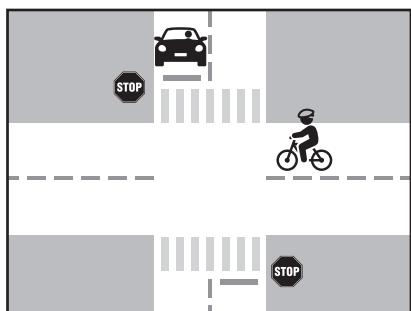
ESTAMOS PROGRESANDO, PERO PRIMERO TENEMOS QUE CRUZAR CON SEGURIDAD ALGUNAS INTERSECCIONES. ¿PUEDES ASEGURARTE DE QUE TODOS CONOZCAN SU DERECHO DE PASO?

ESCRIBE UN NÚMERO AL LADO DE QUIÉN TIENE EL DERECHO DE PASO, DEL PRIMERO AL ÚLTIMO.



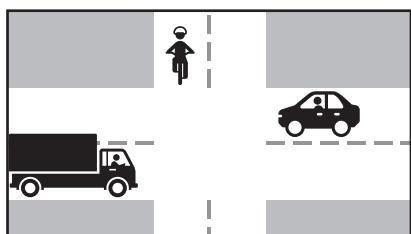
Si no hay señales de alto y ambos llegan al mismo tiempo:

- Tú en tu bicicleta, girando a la izquierda
- Conductor en coche, yendo recto



Si no tienes una señal de alto pero ellos sí:

- Conductor en coche, esperando en una señal de alto
- Tú en tu bicicleta, girando a la izquierda



Si no hay señales de alto y todos llegan al mismo tiempo:

- Conductor en camión, a la derecha
- Tú en tu bicicleta
- Conductor en coche, a la izquierda

TOMAR EL CARRIL

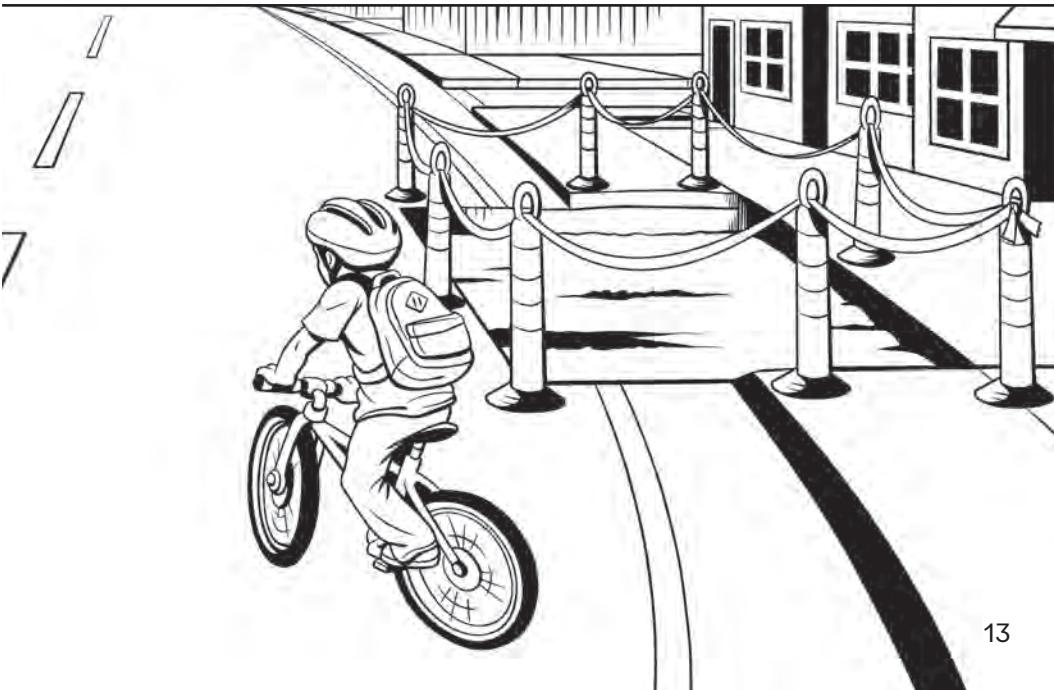


**SABER CUÁNDO TOMAR EL CONTROL DEL CARRIL
ES CRUCIAL PARA GARANTIZAR UNA RUTA SEGURA.
¿SABES CUÁNDO ES EL MOMENTO ADECUADO?**

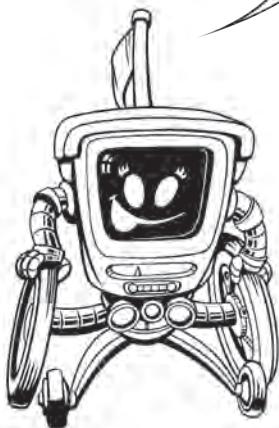
**COLOCA UNA “✓” AL LADO DE CADA RESPUESTA CORRECTA Y UNA
“X” AL LADO DE CADA RESPUESTA INCORRECTA.**

**P: Si estás conduciendo o rodando por la calle, debes
moverte al centro del carril y tomar el control cuando...**

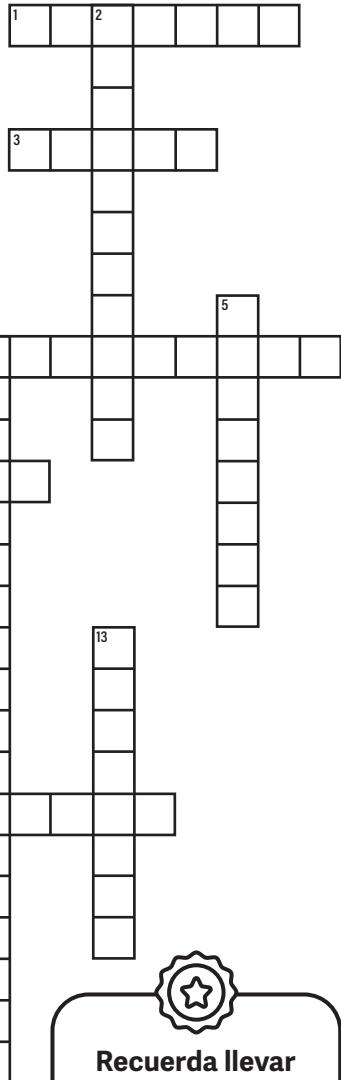
- Es fin de semana o feriado
- Preparándose para un giro a la izquierda
- Es estrecho y no hay suficiente espacio para que pasen los autos
- Quieres que el auto detrás de ti disminuya la velocidad
- Hay escombros u otras barreras bloqueando el lado derecho de la carretera
- Es un lindo día
- Está ocupado y necesitas volverte más visible



¡PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS: RESUELVE EL CRUCIGRAMA



LO ESTÁIS HACIENDO
BIEN Y HEMOS LLEGADO MUY
LEJOS. PERO ASEGURÉMONOS DE
QUE SABEMOS NUESTRAS
COSAS.



Recuerda llevar
ropa brillante para
que los demás
puedan verte.

A TRAVÉS DE

1. La ropa reflectante, las luces y los reflectores lo hacen más _____ para otros usuarios de la carretera
3. Piezas reflectantes en tu bicicleta o patín del diablo para ayudar a los usuarios de la carretera a verte
6. Regla que determina quién va primero en una intersección o al dar vuelta (*tres palabras*)
8. Dónde debes rodar tu patín del diablo
10. Planifica una _____ segura de casa a la escuela
14. Tipo de material brillante para usar mientras conduces o ruedas para que otros usuarios de la carretera puedan verte.
15. Hacer _____ con los conductores en las intersecciones (*dos palabras*)
17. La parte de tu bicicleta que ocasionalmente necesita aceite para moverse con suavidad

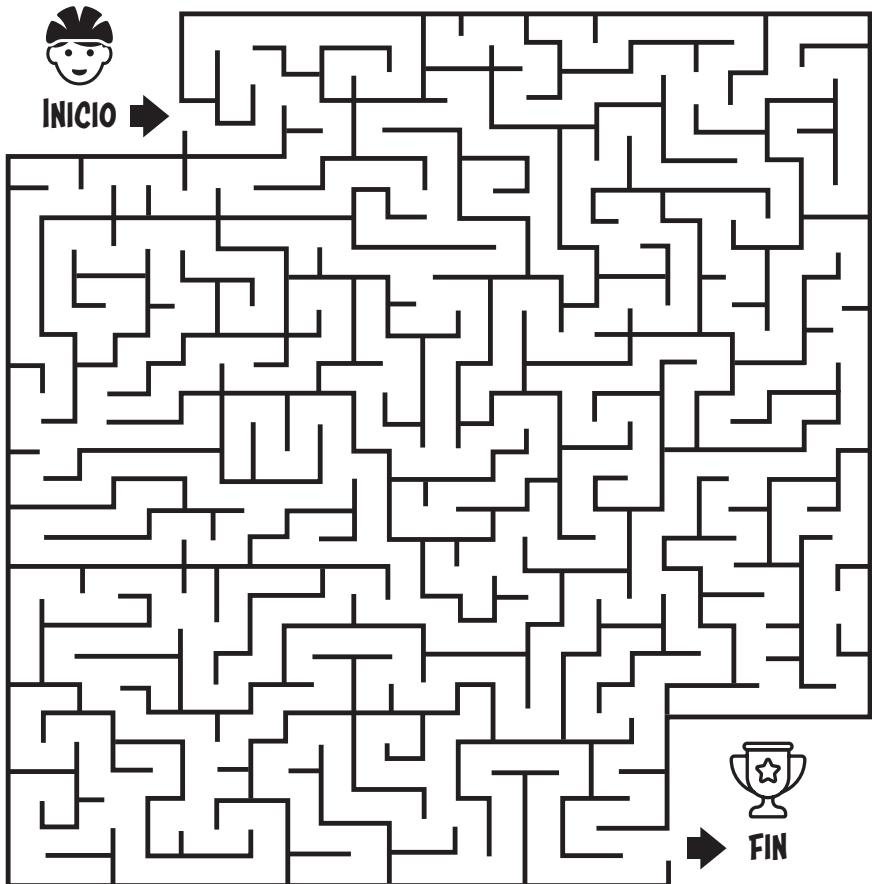
ABAJO

2. Mantente atento a las puertas que se abren desde los automóviles _____
4. Mira por encima del _____ antes de cambiar de posición o señalar un giro
5. Donde van tus manos en una bicicleta o patín del diablo
7. Un espacio seguro para andar en bicicleta solo para ciclistas (*tres palabras*)
9. Además de la calle, un lugar seguro para dar vuelta a la izquierda; también usado por peatones (*dos palabras*)
11. Usado para parar (*plural*)
12. Tu casco siempre debe _____ correctamente para mantenerte seguro
13. Las llantas deben _____ correctamente antes de conducir
16. Protege tu cabeza y siempre debe usarse al andar en bicicleta o rodar

RESUELVE EL LABERINTO PARA STRIDER



¡VAMOS, AMIGOS! CASI
ESTAMOS ALLÍ. ¡VAMOS A
SALVAR A STRIDER!



DESBLOQUEAR STRIDER



AHORA SOLO TENEMOS QUE
DESCIFRAR ESTE CÓDIGO PARA
LIBERARLO.



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

ENCUENTRA Y ENCIERRA EN UN CÍRCULO LAS PALABRAS OCULTAS DE LA LISTA A CONTINUACIÓN.

Las palabras pueden ser horizontales, verticales, diagonales, hacia adelante y hacia atrás.

Peatón
Peligro
Señal
Luz

Tráfico
Ceda el paso
Alto
Seguridad

Contacto visual
Hombro
Acera

Patín del diablo
Ferrocarril
Caminando

Bicicleta Strider
Rueda
Manubrio
Carril

SIGUE ASÍ



LIBRE DE SU TRAMPA, ¡STRIDER ESTÁ LISTO PARA RODAR!

*¡GRACIAS
POR SALVARME! HAS
DEMOSTRADO QUE
ERES UN SÚPER
CICLISTA.*

*¡SIGAN CON
EL BUEN TRABAJO PARA
ASEGURARSE DE QUE SUS
AMIGOS Y SU COMUNIDAD
ESTÉN A SALVO!*



SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO

CALENDARIO MENSUAL DE ANDAR EN BICICLETA Y RODAR

Marca un recuadro por cada día durante los próximos 28 días que vayas a la escuela en bicicleta, patines o patinetas, o si sales a dar un paseo o andar en bicicleta por más de 30 minutos fuera de tu casa.

MES	FECHA															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
EN	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
FEBR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
MZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ABR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
MY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
JUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
JUL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
AGTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
SEPT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
OCT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
NOV-BRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
DIC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	



Recuerda, ¡las bicis comparten responsabilidad y derechos con los coches! Eso significa entender los patrones de tráfico y escanear la carretera en busca de señales a seguir.

RESPUESTAS

PÁGINA 3

Zapatos deportivos

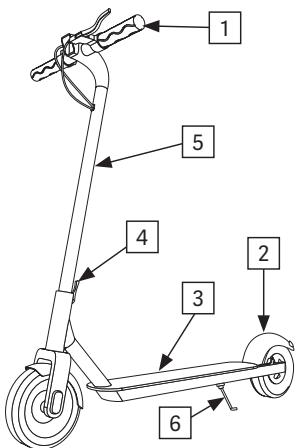
Botella de agua

Casco

Impermeable reflectante

Luz de Bicicleta

PÁGINA 5



PÁGINA 6

Alto: En este letrero rojo y blanco, los autos deben detenerse por completo y esperar su turno antes de continuar.

Paso de peatones escolar: Este letrero amarillo y negro significa que los automóviles deben tener cuidado y detenerse cuando los peatones crucen en las zonas escolares.

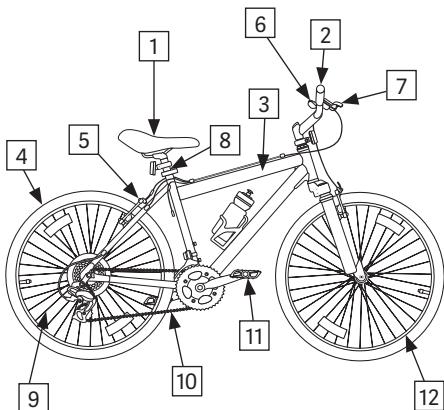
Ceda el paso: Cuando los conductores ven esta señal roja y blanca, deben reducir la velocidad y buscar bicicletas, automóviles y peatones antes de avanzar.

Paso de peatones: esta señal amarilla y negra significa que los automóviles deben detenerse y esperar a que crucen los peatones.

Sentido único: Este letrero blanco y negro muestra que el tráfico solo irá en un sentido determinado en una calle.

Ferrocarril: Este letrero amarillo y negro indica a los autos, ciclistas y peatones que están al lado de una vía de tren.

PÁGINA 4



PÁGINA 7

1. Siempre se debe andar en bicicleta (**fila única**) en grupo.
2. Siempre debemos rodar (**previsiblemente**) para estar seguros en el tráfico.
3. El (**carril de bicicletas**) es solo para ciclistas.
4. Siempre debes andar en bicicleta en el lado (**derecho**) de la carretera.
5. La (**acera**) es donde los patines del diablo y patinetas deben rodar con seguridad.
6. Recuerda hacer (**contacto visual**) con los conductores antes de cruzar.

V I S I B L E

L U C E S

H O M B R O S

D E R E C H O D E P A S O

A C E R A

C R U T A

I N F L A

F O R M A S

C O N T A C T O V I S U A L



PÁGINA 14

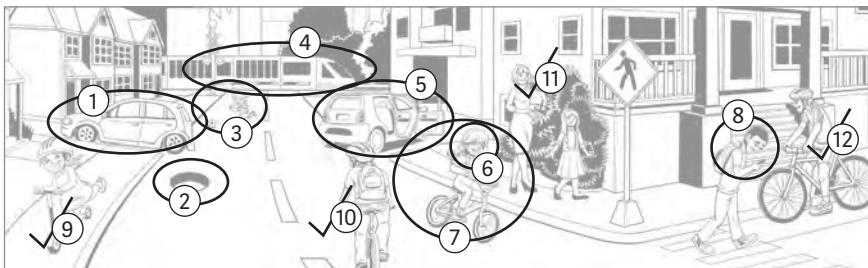
PÁGINA 8

- 1. Giro a la izquierda
- 2. Giro a la derecha
- 3. Alto
- 4. Giro a la derecha (Alternativa)

PÁGINA 9

La cadena está rodeada.

PÁGINAS 10-11



PELIGROS: 1 Coche retrocediendo; 2 Bache; 3 Peatón en calle; 4 Vías del tren / ferrocarril; 5 Puertas abiertas en coche estacionado; 6 No llevar casco; 7 Andar en bicicleta en el lado equivocado de la calle; 8 Cruzar distraído **BUENOS COMPORTAMIENTOS:** 9 Andar en patín del diablo por la acera; 10 Llevar casco; 11 Usar la acera con seguridad; 12 Esperando a que cruce el peatón

PÁGINA 12

Si no hay señales de alto y ambos llegan al mismo tiempo:

- (2) Tú en tu bicicleta, girando a la
- (1) Conductor en coche, yendo recto

Si no tienes una señal de alto pero ellos sí:

- (2) Conductor en coche, esperando en una señal de alto

(1) Tú en tu bicicleta girando a la izquierda

Si no hay señales de alto y todos llegan al mismo tiempo:

- (3) Conductor en camión, a la derecha
- (2) Tú en tu bicicleta

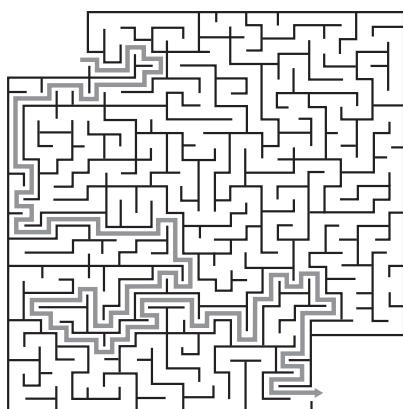
- (1) Conductor en coche, a la izquierda

PÁGINA 13

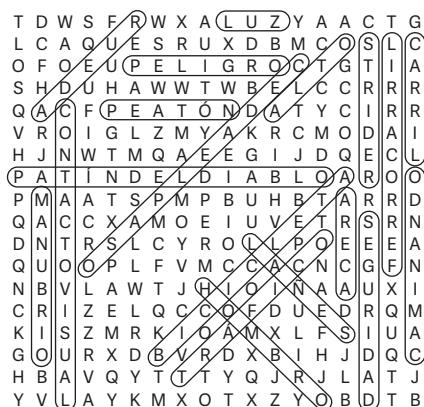
P: Si está conduciendo o rodando por la calle, debe moverse al centro del carril y tomar el control cuando...

- X Es fin de semana o feriado
- ✓ Preparándose para un giro a la izquierda
- ✓ Es estrecho y no hay suficiente espacio para que pasen los autos
- X Quiere que el auto detrás de usted disminuya la velocidad
- ✓ Hay escombros u otras barreras bloqueando el lado derecho de la carretera
- X Es un lindo día
- ✓ Está ocupado y necesitas volverte más visible

PÁGINA 16



PÁGINA 17



RECUERDA ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD

- ✓ **SIEMPRE USA TU CASCO CADA VEZ QUE MONTES.**
- ✓ **ANDAR SU BICICLETA EN LA MISMA DIRECCIÓN QUE OTROS VEHÍCULOS.**
- ✓ **MANTENTE ALERTA. PRESTA ATENCIÓN AL TRÁFICO Y EVITA LAS DISTRACCIONES.**
- ✓ **SE VISIBLE. USA ROPA BRILLANTE Y MATERIALES REFLECTANTES CUANDO ANDES EN BICICLETA.**
- ✓ **SIGUE LAS SEÑALES, OBEDECE TODAS LAS LEYES, Y TEN CUIDADO CON LAS SEÑALES DE TRÁNSITO.**

LEE MAS AVENTURAS DE STRIDER Y VIV



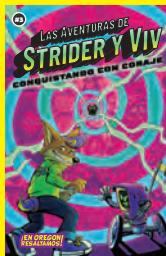
VOLUMEN 1

¡CAMILINOS, RODEMOS... Y LLEGUEMOS A LA ESCUELA SEGUROS!



VOLUMEN 2

EL CAOS ENCUENTRA SU IGUAL



VOLUME 3

CONQUISTANDO CON CORAJE

Mantente atento a más episodios de Strider y Viv, o visita OregonSafeRoutes.org

Contáctanos en:
info@oregonsaferoutes.org

SafeRoutes
Oregon Safe Routes To School



 **Oregon
Department
of Transportation**

TRANSPORTATION SAFETY DIVISION