

Jugando con cuidado

Un libro de lectura de Reading A-Z • Nivel K

Número de palabras: 411



**Reading a-z**

Visite www.readinga-z.com
para obtener miles de libros y materiales.

LECTURA • K

Jugando con cuidado

Escrito por
Elizabeth
Austin

www.readinga-z.com

Jugando con cuidado

Créditos fotográficos:
Todas las fotos: clipart.com



Escrito por Elizabeth Austin

www.readinga-z.com

Jugando con cuidado
(Playing It Safe)
Libro de lectura Nivel K
© 2004 Learning Page, Inc.
Escrito por Elizabeth Austin
Traducido por Lidia Strong

ReadingA-Z™
© Learning Page, Inc.

Todos los derechos reservados.

Learning Page
1630 E. River Road #121
Tucson, AZ 85718

www.readinga-z.com



Contenidos

Introducción	4
Sobre ruedas	6
En el patio de juego	10
En el agua	12
Conclusión	15
Índice	16



Es común lastimarse mientras se juega.

Introducción

Tú vas montando en tu carriola.
Te gusta este camino porque va
cuesta abajo. Vas más y más rápido.
De repente, te caes, pegándote
en tus rodillas y muñecas. ¡Ay!

Jugar puede ser muy divertido. Te gusta ir rápido, subir alto y nadar lejos. Pero jugar también puede ser peligroso. Podrías lastimarte de mala forma. Siempre es muy importante jugar con cuidado.



Un buen equipo de seguridad puede mantenerte a salvo.



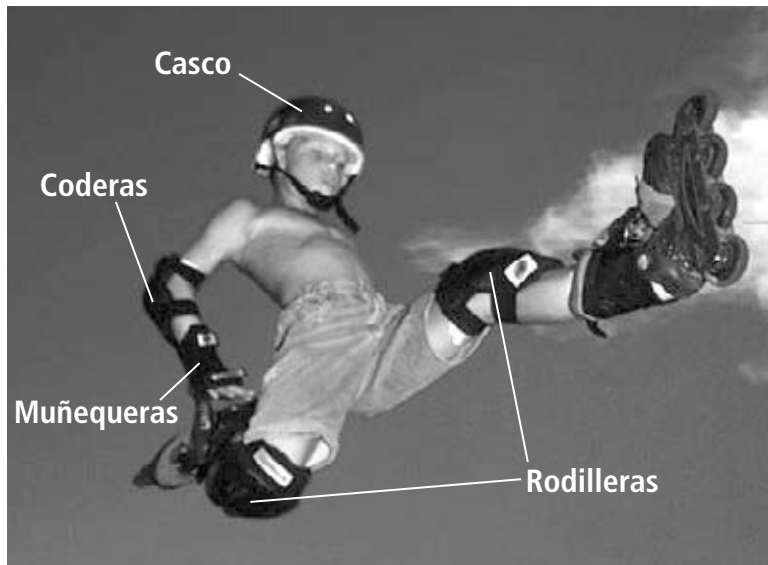
La velocidad es divertida y peligrosa.

Sobre ruedas

Lo mejor de viajar sobre ruedas es que puedes ir rápido. ¡Pero eso es también la peor cosa! Ir rápido puede ser peligroso. Necesitas protegerte el cuerpo cuando andas sobre ruedas.

El cerebro lo controla todo en el cuerpo. Es muy importante proteger el cerebro. Un casco protege a el cerebro contra el daño.

Cuando te caes, pones las manos por delante para aliviar la caída. Aterrizas en las muñecas, rodillas y codos. Las muñequeras, rodilleras y coderas pueden prevenir huesos rotos.



Buen equipo de seguridad



Maneja con una persona adulta si estás cerca de automóviles.

Andar con ruedas cerca de los automóviles es muy peligroso. Los automóviles son grandes y rápidos, y a veces el chofer no te puede ver. Debes andar en ruedas por senderos o en la acera. Si tienes que manejar en la calle, hazlo con una persona adulta.

Reglas para andar sobre ruedas

- 1- Usa un casco. El casco debe descansar plano en la cabeza. Las correas deben estar bien ajustadas.
- 2- Usa coderas, muñequeras y rodilleras.
- 3- Usa ropa o cinta reflectora.
- 4- Maneja al extremo del lado derecho del camino.
- 5- Para cuando veas señales de parar, señales de ceder al tráfico y luces rojas.
- 6- Asegúrate de que no hay automóviles antes de cruzar la calle o doblar.
- 7- Si tienes que cruzar la calle, siempre mira a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda.



Busca aparatos de juego que estén en buena condición y en un piso suave.

En el patio de juego

Los patios de juego son muy buenos para trepar, mecerse y dar vueltas. Pero muchos niños se lastiman en los patios de juego. La mayoría de los niños se lastiman al caerse. Un piso suave, así como virutas de madera o caucho, te puede ayudar a caer sin lastimarte. Algunos niños se cortan con aparatos rotos. Aléjate de aparatos rotos u oxidados.

Reglas para el patio de juego

- 1- No empujes a nadie ni te apiñes.
- 2- Camina; no corras.
- 3- Mantente a cinco pasos grandes de los aparatos en movimiento, como columpios o carruseles.
- 4- No juegues en aparatos rotos u oxidados.
- 5- Juega en patios que tengan piso suave debajo de los aparatos de juego.



Es especialmente importante andar con cuidado en patios de juego llenos de gente.



¡Usa un chaleco salvavidas!

En el agua

A muchas personas les gusta nadar, andar en botes y hacer deportes acuáticos. Pero cada año muchas personas se lastiman en el agua. Siempre nada con un amigo y con una persona adulta observándote. Debe haber un salvavidas en áreas de nadar en la comunidad. Si nadas sin compañía, podrías lastimarte y puede ser que nadie te vea a tiempo.

Siempre atiende a las señales y sigue las reglas. Nadar en agua sucia puede hacer que te enfermes. Si nadas donde hay fuertes olas y corrientes de agua, éstas te pueden llevar lejos. Si te zambulles fuera del área asignada para esto, te puedes golpear la cabeza y dañarte el cerebro.

Los botes, motos de agua y esquís de agua usualmente se usan en lagos, ríos y en el océano. Este tipo de agua puede tener corrientes y olas. Puede que esté muy fría. Un chaleco salvavidas mantiene tu cabeza fuera del agua para que no te ahogues.



Usar chalecos salvavidas y atender a las señales de seguridad te puede salvar la vida.

Reglas para el agua

- 1- Siempre nada con un amigo.
- 2- Asegúrate de que una persona adulta te está observando.
- 3- Siempre atiende a las señales de seguridad:
 - No nades si la señal dice "No Nadar".
 - Solamente zambúllete en áreas asignadas para esto.
 - Estate atento por si hay señales que indican fuertes olas y corrientes de agua.
- 4- Usa un chaleco salvavidas cuando estés en botes o haciendo deportes acuáticos.
- 5- Sal del agua enseguida si escuchas truenos o ves relámpagos.



Los oficiales de policía pueden enseñarte las reglas de seguridad.

Conclusión

Jugar con cuidado puede ayudarte a que no te lastimes. Hasta te puede salvar la vida. Cerciórate de que tú y tus amigos siempre jueguen con cuidado.

Índice

aparatos de juego, 10, 11

automóviles, 8, 9

casco, 7

chaleco salvavidas, 12, 13, 14

coderas, 7

nadar, 5, 12, 13, 14

señales, 9, 13, 14

