

Sample Pages from



Created *by* Teachers *for* Teachers and Students

Thanks for checking us out. Please call us at **800-858-7339** with questions or feedback or to order this product. You can also order this product online at **[www.tcmpub.com](http://www.tcmpub.com)**.

For correlations to state standards, please visit  
**[www.tcmpub.com/administrators/correlations](http://www.tcmpub.com/administrators/correlations)**

## **Focused Reading Booster Pack— Level 4 (Spanish)**

**This sample includes the following:**

**Management Guide Cover** (1 page)

**Table of Contents** (1 page)

**How to Use This Product** (4 pages)

**Resources** (5 pages)

**Booster Card** (3 pages)

**Reader** (25 pages)

To Create a World <sup>in</sup> which  
**Children** Love to Learn!

800-858-7339 • [www.tcmpub.com](http://www.tcmpub.com)

Level 4

Focused  
Reading

# Booster Pack

**Management Guide**

# Table of Contents

**Series Welcome** . . . . . 4

## **Reading Instruction and Practice**

Reading Instruction . . . . . 5  
The Importance of Reading Practice. . . . . 6  
Independent, Partner, and Small Group Reading . . . . . 7  
Differentiating for All Learners. . . . . 9

## **How to Use This Product**

Kit Components . . . . . 10  
Pacing and Instructional Setting Options . . . . . 11  
Strategies for Differentiating Booster Card Activities . . . . 12  
Assessing Responses. . . . . 13

## **About the Books and Activities**

Introduction to Standards Correlations. . . . . 14  
Standards Correlations. . . . . 15  
Book Summaries. . . . . 18  
Reading Levels and Content Areas . . . . . 19

## **Resources**

Booster Cards . . . . . 20  
Reading Response Pages . . . . . 26  
Graphic Organizers . . . . . 28  
Reading Response Checklist . . . . . 34  
Reading Response Rubric . . . . . 35

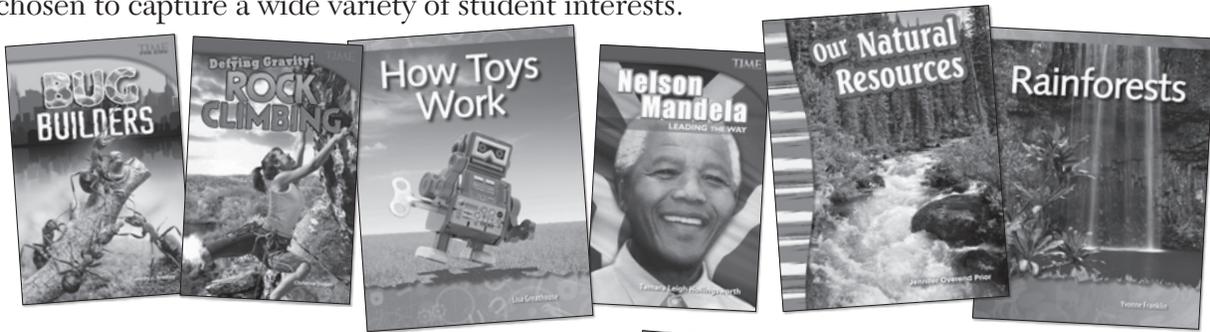
## **Appendix**

Answer Key. . . . . 36  
References Cited . . . . . 38  
Digital and Audio Resources . . . . . 39

# Kit Components

## High-Interest Books (six copies of six titles)

The books include various, high-interest topics at grade level across content areas. Titles were chosen to capture a wide variety of student interests.



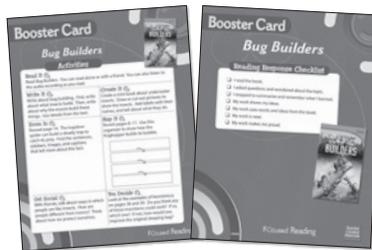
## Overview Cards

Overview cards include a book summary, objectives, reading levels, academic vocabulary, and cross-content connections.



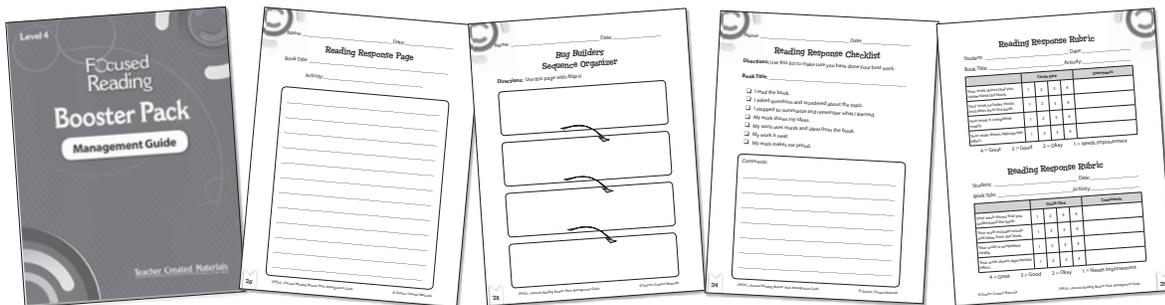
## Booster Cards

Booster Cards include six engaging activities for students and a Reading Response Checklist.



## Management Guide

This useful resource includes a brief overview of research, standards correlations, and grouping and scheduling options.



## Digital and Audio Resources

PDFs of the books, Booster Cards, and Response Pages, as well as a professional audio recording of each book are included. A complete list of available resources is listed on page 39.

# Pacing and Instructional Setting Options

The following pacing and instructional setting options show suggestions for how to use this product. The *Focused Reading: Booster Pack* series is designed to be flexible and can be used in tandem with a core curriculum and a teacher’s preferred instructional framework, such as Guided Reading.

## Pacing

Teachers should customize pacing according to student need. Each Booster Card includes approximately 100 minutes of activities for a total of 600 minutes per level. Students may complete one activity or complete several activities to match the time available and the instructional needs of the students. Teachers may assign specific activities to meet instructional objectives or allow students to choose activities.

Activity	Approximate Time
Read It	20 min.
Write It	20 min.
Zoom In	10 min.
Get Social	10 min.
Create It	20 min.
Map It	10 min.
You Decide	10 min.

## Instructional Setting Options

### Whole-Class Instruction

Whole-class instruction is best suited for introducing each text to students or for teaching specific strategies or content-area concepts as they apply to instructional standards and objectives. In this setting, every student engages with the same text at the same time. The *Focused Reading: Booster Pack* Digital and Audio Resources can be used to share the texts with a large group.

### Small-Group Instruction

Small-group instruction is effective for addressing varying needs of students in a class. During small-group instruction, the teacher works with a select group of students with similar instructional needs. Students may sit with teacher, either at a table or on the carpet. This setting promotes a sense of teamwork and collaboration, and encourages participation in text discussions. Working with students in small groups is also a great opportunity for teachers to informally assess student progress and make anecdotal notes.

### Workstations or Centers

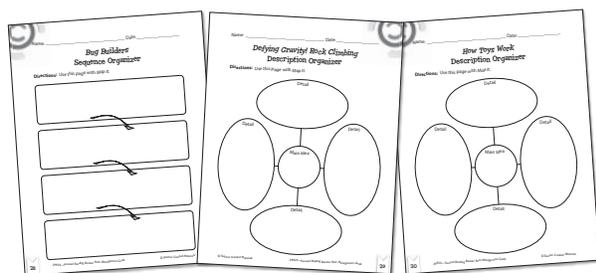
Students may engage independently or with partners at workstations or centers to build fluency, comprehension, and vocabulary. When working within this instructional setting, it is important that procedures and expectations are clear and students are provided with activities that require little to no teacher guidance so that teachers can spend time with small groups.

# Strategies for Differentiating Booster Card Activities

## Below-Level Learners

You may choose to support below-level learners with some or all of these suggestions:

- **Guided Preview:** Preview each book with select students. Use the table of contents, headings, and bold vocabulary to orient students to the structure and topic before they read.
- **Graphic Support:** Provide a copy of the graphic organizer from the Resources section (pages 28–33) to support students as they complete the Map It activity.



## Above-Level Learners

You may choose to support above-level learners with some or all of these suggestions:

- **New Booster Cards:** Have students create Booster Cards for books in your classroom library.
- **Multimedia Presentation:** Challenge students to create multimedia presentations to demonstrate what they learned from the *Focused Reading: Booster Pack*.

## English Language Learners

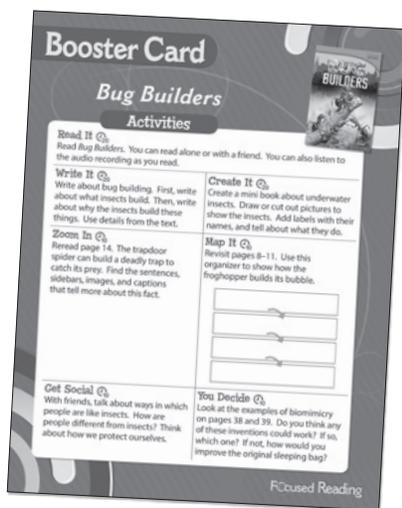
You may choose to support English language learners with some or all of these suggestions:

- **Build Background Knowledge:** Build students' background knowledge about unfamiliar topics using visuals, realia, and other concrete objects. Students can also listen to the audio recording of the book before completing activities. See page 10 for details about audio recordings.
- **Sentence Frames:** Support language development and acquisition with sentence frames, such as the following:  
*After reading the timeline, I know that*  
\_\_\_\_\_.

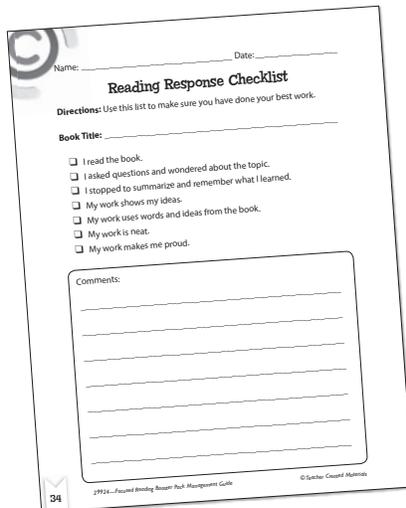
# Assessing Responses

Each *Focused Reading: Booster Pack* offers multiple informal assessment opportunities. Teachers can gain insight into student learning through small-group observations and analysis of student responses to the Booster Card activities. These formal and informal assessments provide teachers with additional data to help make informed decisions about what to teach and how to teach it.

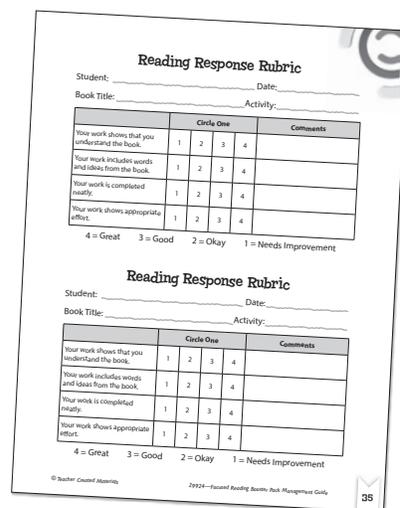
The Reading Response Checklist provides an opportunity for students to reflect on their work. Distribute copies of the Reading Response Checklist activity sheet (page 34) to students to guide self-reflection. Use the Reading Response Rubric (page 35) to record the quality of students reading response work. These rubrics may be used in conjunction with each other to guide conversation during teacher-student conferences.



- ▲ Use the Reading Response Checklist on each Booster Card as a quick reference while completing activities.



- ▲ Distribute copies of Reading Response Checklist (page 34) to students as a way to encourage self-reflection.



- ▲ Complete the Response Rubric (page 35) to give students feedback.



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Página de respuesta a la lectura

Título del libro: \_\_\_\_\_

Actividad: \_\_\_\_\_

Large rounded rectangular area containing 15 horizontal lines for writing answers.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Página de respuesta a la lectura

Título del libro: \_\_\_\_\_

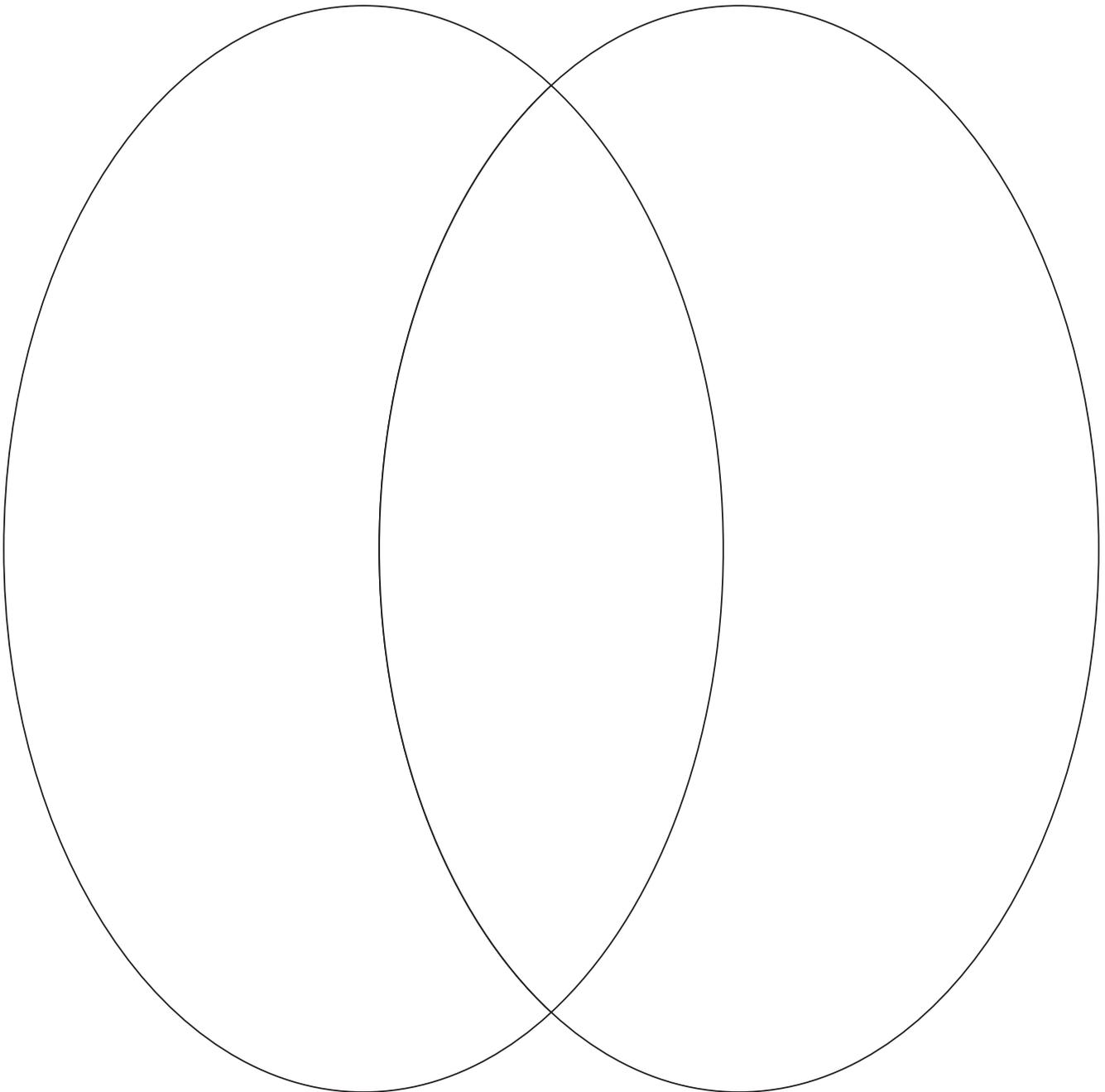
Actividad: \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# ***Nuestros recursos naturales*** **Organizador de comparaciones y contrastes**

**Instrucciones:** Usa esta página con *Trázalo*.





Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## Lista de repaso de respuesta a la lectura

**Instrucciones:** Usa esta lista para verificar que has hecho tu mejor trabajo.

**Título del libro:** \_\_\_\_\_

- Leí el libro.
- Hice preguntas y pensé sobre el tema.
- Me detuve a resumir y recordar qué aprendí.
- Mi trabajo muestra mis ideas.
- Mi trabajo usa palabras e ideas del libro.
- Mi trabajo es claro.
- Mi trabajo me da orgullo.

Comentarios:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Criterios de evaluación de respuesta a la lectura

Estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Título del libro: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_

	Encierre en un círculo una opción				Comentarios
	1	2	3	4	
Tu trabajo muestra que comprendes el libro.	1	2	3	4	
Tu trabajo incluye palabras e ideas del libro.	1	2	3	4	
Tu trabajo es claro.	1	2	3	4	
Tu trabajo muestra el esfuerzo adecuado.	1	2	3	4	

4 = Genial      3 = Bien      2 = Adecuado      1 = Necesita mejorar

# Criterios de evaluación de respuesta a la lectura

Estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Título del libro: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_

	Encierre en un círculo una opción				Comentarios
	1	2	3	4	
Tu trabajo muestra que comprendes el libro.	1	2	3	4	
Tu trabajo incluye palabras e ideas del libro.	1	2	3	4	
Tu trabajo es claro.	1	2	3	4	
Tu trabajo muestra el esfuerzo adecuado.	1	2	3	4	

4 = Genial      3 = Bien      2 = Adecuado      1 = Necesita mejorar

# Overview Card

Spanish

## ¡Desafiando la gravedad! Escalada en roca

### Book Summary

Imagine being 100 feet in the air, with only a thin rope to keep you safe. Welcome to the world of rock climbing! Using their hands, feet, and determination, rock climbers conquer amazing challenges. Come join the climb as we discover how rock climbers push the limits.

### Objectives

- Refer to details in a text when explaining what the text says and when drawing inferences.
- Draw evidence from literary or informational texts.
- Recall information from experiences or from print sources.

### Academic Vocabulary

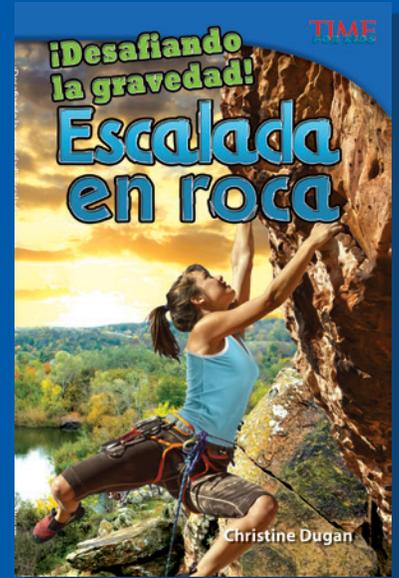
ascend	excursion	harness
carbohydrates	flagging	handholds
dehydrations	gaston	toe hook
edging		

### Cross-Content Connections

**(Math)** Look at the training schedule on page 15. Have students determine how many hours of training and climbing is necessary during week one. Present different scenarios, such as, *What if you skipped Thursday?* or *How many hours of climbing happen in the first two weeks?* Share student results as a group.

**(Social Studies)** Have students reread page 35 and then research the southwest United States, Italy, Greece, Australia, and New Zealand. Next, have students work together to create travel brochures, highlighting some of the best places for rock climbing.

FOCUSED Reading



Reading Levels  
Lexile®: 750L  
Guided Reading: R



ISBN: 978-1-4938-8391-2



9 781493 883912

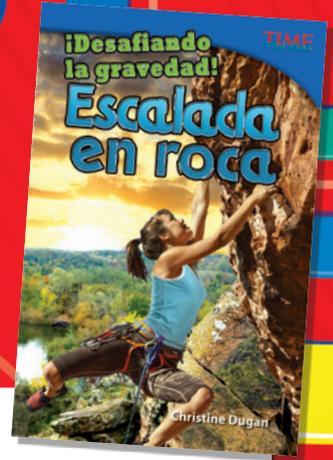
TCM 100335 (i22306)

Teacher  
Created  
Materials  
PUBLISHING

# Tarjeta de refuerzo

## ¡Desafiando la gravedad! Escalada en roca

### Actividades



#### Léelo 20

Lee *¡Desafiando la gravedad! Escalada en roca*. Puedes leer solo o con un amigo. También puedes escuchar la grabación de audio a medida que lees.

#### Escríbelo 20

Escribe sobre el equipo de seguridad que necesitas para la escalada en roca. Indica qué hace cada clase de equipo. Usa detalles del texto.

#### Créalo 20

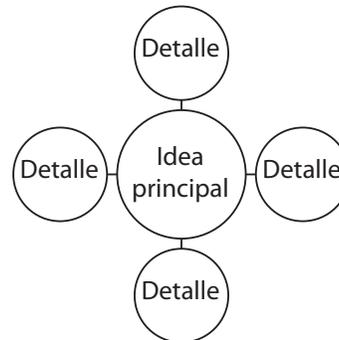
Crea un póster sobre la seguridad en escalada en roca. Usa símbolos y rótulos que muestren qué hacer y qué no hacer cuando escalas en roca.

#### Acércate 10

Vuelve a leer las páginas 16 y 17. El texto dice: “Los escaladores en roca profesionales practican diferentes técnicas de escalada”. Busca texto e imágenes que cuenten más sobre este dato.

#### Trázalo 10

Vuelve a las páginas 36 y 37. Usa este organizador para contar sobre cuatro tipos de escalada en roca. Anota el tipo de escalada e incluye al menos un detalle en cada círculo.



#### Socializa 10

Mira el mapa en las páginas 20 y 21. Trabaja con un grupo para averiguar la distancia de cada sendero. Habla sobre cuál sendero tomarías y por qué.

#### Tú decides 10

¿Cuál tipo de escalada en roca te gustaría probar? Explica por qué este tipo parece el más divertido. Busca detalles en el texto que respalden tu pensamiento.

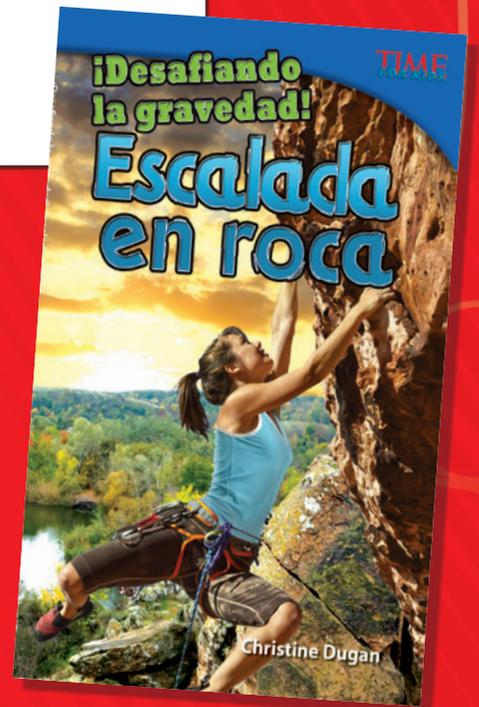
# Tarjeta de refuerzo

*¡Desafiando la gravedad!*

## *Escalada en roca*

### Lista de repaso de respuesta a la lectura

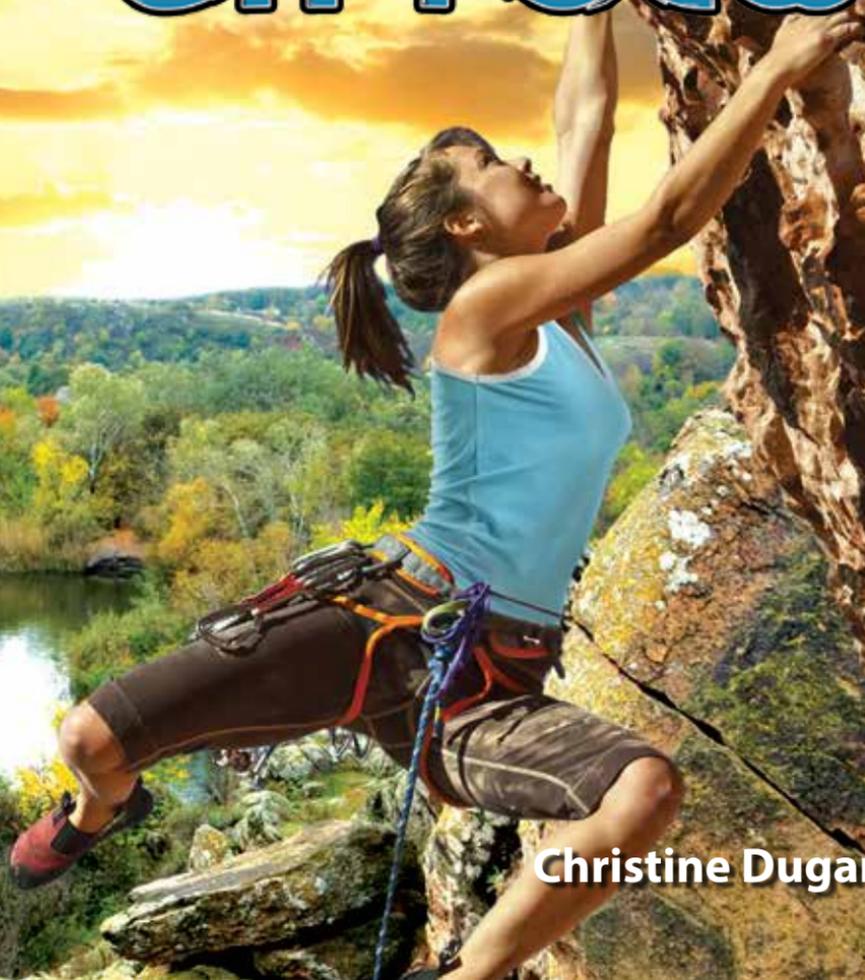
- Leí el libro.
- Hice preguntas y pensé sobre el tema.
- Me detuve a resumir y recordar qué aprendí.
- Mi trabajo muestra mis ideas.
- Mi trabajo usa palabras e ideas del libro.
- Mi trabajo es claro.
- Mi trabajo me da orgullo.



**TIME**  
FOR KIDS

**¡Desafiando  
la gravedad!**

# Escalada en roca



**Christine Dugan**

## Consultores

**Dr. Timothy Rasinski**  
Kent State University

**Lori Oczkus**  
Consultora de alfabetización

**Peter Torricollo**  
Presidente de USA Climbing

**Basado en** textos extraídos de *TIME For Kids*. *TIME For Kids* y el logotipo de *TIME For Kids* son marcas registradas de TIME Inc. Utilizados bajo licencia.

### Créditos de publicación

Dona Herweck Rice, *Jefa de redacción*  
Lee Aucoin, *Directora creativa*  
Jamey Acosta, *Editora principal*  
Lexa Hoang, *Diseñadora*  
Stephanie Reid, *Editora de fotografía*  
Emily Engle, *Autora colaboradora*  
Rachelle Cracchiolo, *M.S.Ed.,*  
*Editora comercial*

**Créditos de imágenes:** pág.19 Alamy;  
pág.48 Christine Dugan; págs.38-39  
EPA/Newscom; págs.6 (abajo), 30-31, 32  
(arriba & abajo) Getty Images; págs.16-17  
(ilustraciones), págs.20, 26-27 (ilustraciones)  
Timothy J. Bradley; págs.9 (abajo derecha),  
10 (abajo), 10-11, 16, 30-32 (arriba centro),  
pág.36 (arriba derecha) iStockphoto; pág.8  
(abajo) National Geographic Stock; todas las  
demás imágenes de Shutterstock.

### Teacher Created Materials

5301 Oceanus Drive  
Huntington Beach, CA 92649-1030  
<http://www.tcmpub.com>

**ISBN 978-1-4333-7063-2**

© 2013 Teacher Created Materials, Inc.

# Tabla de contenido

La escalada . . . . .	4
No te detengas . . . . .	16
Factor miedo . . . . .	28
En dirección vertical . . . . .	34
Glosario . . . . .	42
Índice . . . . .	44
Bibliografía . . . . .	46
Más para explorar . . . . .	47
Acerca de la autora . . . . .	48



# La escalada

Un equipo de escaladores estira. Comparan heridas e historias. El rojo sol está comenzando a asomar. Un pájaro pasa volando justo debajo. La escalada estuvo fascinante: la vista es inolvidable.

La escalada en roca es un deporte que requiere fuerza física, intensa concentración y verdadero coraje. Personas de todas las edades pueden probar este deporte. A los escaladores de roca les encanta enfrentar nuevos desafíos. Con cada escalda buscan nuevas emociones y nuevas vistas. Pero el peligro de una caída siempre está presente. Los riesgos son enormes pero la recompensa es extraordinaria. ¡Llegó la hora de avanzar en posición **vertical**!



¿Crees que estás listo para intentar la escalada en roca? Estas son algunas cosas que necesitarás saber:

- técnicas de escalada y destrezas de seguridad
- qué equipo llevar
- las matemáticas (¡incluso los escaladores más fuertes no llegarán muy lejos sin las matemáticas!)

## Qué ropa usar

La escalada en roca es divertida pero también es un asunto serio. Un escalador nunca deja su casa en la mañana en short y zapatillas y se dirige a la montaña que escalará ese día. Ese tipo de salida requiere de mucha planificación.

Para la escalada en roca se necesita un equipo especial. El mismo hará que los escaladores se sientan seguros y cómodos durante la escalada. La ropa que usan es muy importante. Ellos desean usar un equipo que les sea cómodo y que les permita mover sus cuerpos mientras escalan.

**¡Prepara tu equipo!**

Un escalador en roca compra su equipo en una tienda de productos para actividades al aire libre. Observa los precios para ver cuáles son los elementos más costosos. ¿A qué crees que se deba esto? ¿Cuál es el precio de todo el equipo?



chaqueta  
\$59.99

+



calzado  
\$75.95

+



calcetines  
\$4.65

+



guantes  
\$12.99

+



casco  
\$29.99

=

**¿Total?**

**Mantén tu cabeza a salvo**

El casco es una parte muy importante del equipo. Un escalador debe utilizarlo para permanecer seguro. Así como un casco para ciclistas hace que andar en bicicleta sea más seguro, un casco para escalar protege la cabeza del escalador.

# ¡Átate a la cuerda!

Los escaladores llevan un equipo especial para **escalar** una montaña, cualquiera sea su altura. Este les permite ascender por una pared de roca vertical. Incluso juega un papel mucho más importante que ese. ¡Evita que los escaladores se caigan!

El elemento del equipo para escalada más útil es el **arnés**. El arnés está formado por un conjunto de correas, presillas y hebillas. Las correas sujetan al escalador a una cuerda. El arnés le permite al escalador ascender y descender estando atado a un compañero de manera segura. Las cuerdas para la escalada en roca vienen de distinto tamaño, forma y peso. Los escaladores experimentados utilizan diferentes cuerdas para distintas escaladas.

También llevan consigo tiza. Pero no la usan para escribir ni tampoco dibujar. La tiza ayuda al escalador a agarrarse de la roca. Seca las manos sudadas. La tiza es guardada en una bolsa de tiza. Por lo general, esta es sujeta al cinturón del escalador.



La tiza permite que las sudadas manos se agarren a las rocas.



cinturón



arnés



casco



bolsa de tiza



cuerda

## Control de seguridad

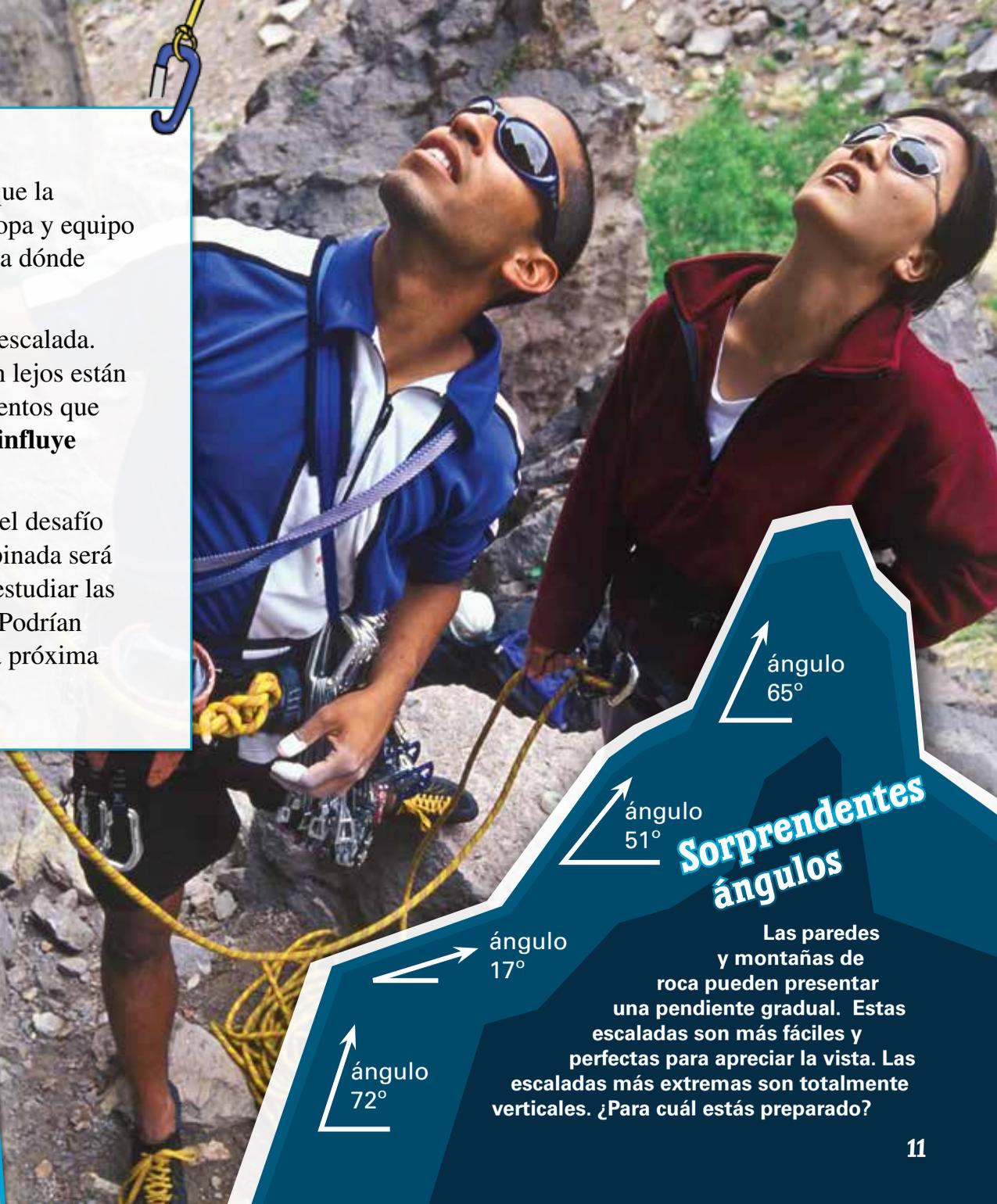
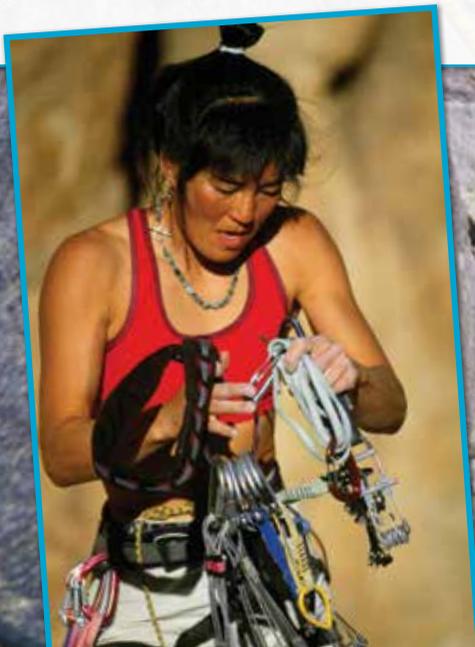
Antes de cada escalada es importante inspeccionar el equipo. Los escaladores deben controlar que no existan signos de desgaste y deterioro. El equipo de escalada debe ser reemplazado **periódicamente** para asegurarse de que siempre esté en buenas condiciones de uso. Si el equipo falla, las consecuencias podrían ser mortales.

## Alcanzando el objetivo

La planificación antes de la escalada hace que la experiencia sea más segura. Saber cuál es la ropa y equipo apropiado es clave. También lo es decidir hasta dónde escalar y cuán difícil debería ser el sendero.

Algo a tener en cuenta es la distancia de la escalada. Los escaladores deben saber de antemano cuán lejos están escalando. Esto impacta sobre el tipo de elementos que el escalador necesita llevar. El clima también **influye** sobre esto.

Es importante elegir una ruta que implique el desafío justo. Muchos escaladores observan cuán empinada será la escalada. Los escaladores también pueden estudiar las destrezas que se necesitarán para la escalada. Podrían necesitar practicar nuevas destrezas antes de la próxima gran escalada.



**Sorprendentes  
ángulos**

ángulo  
65°

ángulo  
51°

ángulo  
17°

ángulo  
72°

Las paredes y montañas de roca pueden presentar una pendiente gradual. Estas escaladas son más fáciles y perfectas para apreciar la vista. Las escaladas más extremas son totalmente verticales. ¿Para cuál estás preparado?



## Pasando al siguiente nivel

Las rutas para la escalada en roca han sido **clasificadas por grado** para que los escaladores puedan predecir cuán difícil será la escalada. En Estados Unidos las escaladas se clasifican desde clase 1.0 a clase 5.5. El cuadro de abajo detalla la desafiante escala 5.1–5.5. Si estás preparado para una escalada 5.3 en EE. UU., ¿para qué nivel estás preparado en Australia? ¿Y en Alemania?

Estados Unidos	Francia	Australia	Sudáfrica	Alemania
5.1	2	7	8	III-
5.2	2+	8	9	III
5.3	3	9–10	10	III+
5.4	3+	11	12	IV-
5.5	4	12	13	IV

### Clase 1

#### Caminata por sendero

Incluye caminos rocosos y llanos con senderos



12

### Clase 2

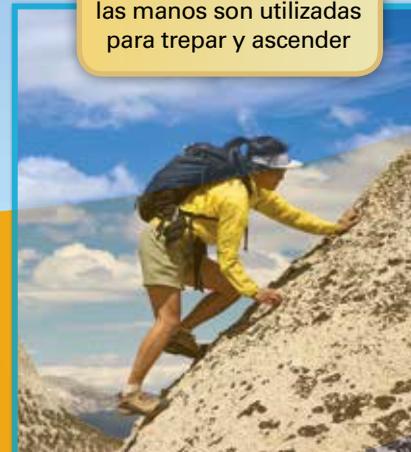
#### Excursionismo a campo abierto

incluye áreas sin senderos



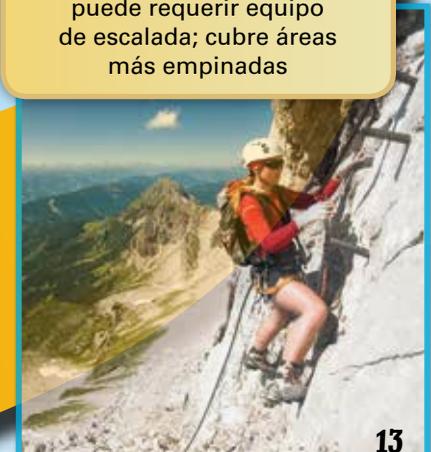
### Clase 3 Trepada

las manos son utilizadas para trepar y ascender



### Clase 4 Escalada fácil

puede requerir equipo de escalada; cubre áreas más empinadas



13

### Clase 5 Escalada técnica

requiere destrezas avanzadas; incluye algunas escaladas nocturnas





## El desafío

Antes de una escalada los escaladores deben entrenar su físico. La escalada en roca es un deporte para personas de todas las edades. Aquellas en buen estado físico son quienes más la disfrutan. El cuerpo de un escalador necesita estar preparado para un energético ejercicio.

El entrenamiento es importante en todos los deportes. Los escaladores en roca pueden entrenarse de diferentes maneras. Para prepararse para una escalada de montaña pueden hacerlo en espacios cerrados. Un excelente lugar que los escaladores pueden visitar antes de una gran escalada es el rocódromo. Hacer ejercicios para las manos y los dedos puede sonar extraño. Sin embargo, el entrenamiento realmente ayuda a fortalecerlos antes de agarrarse de las rocas. Los ejercicios de fuerza para los músculos de brazos y piernas también son importantes.

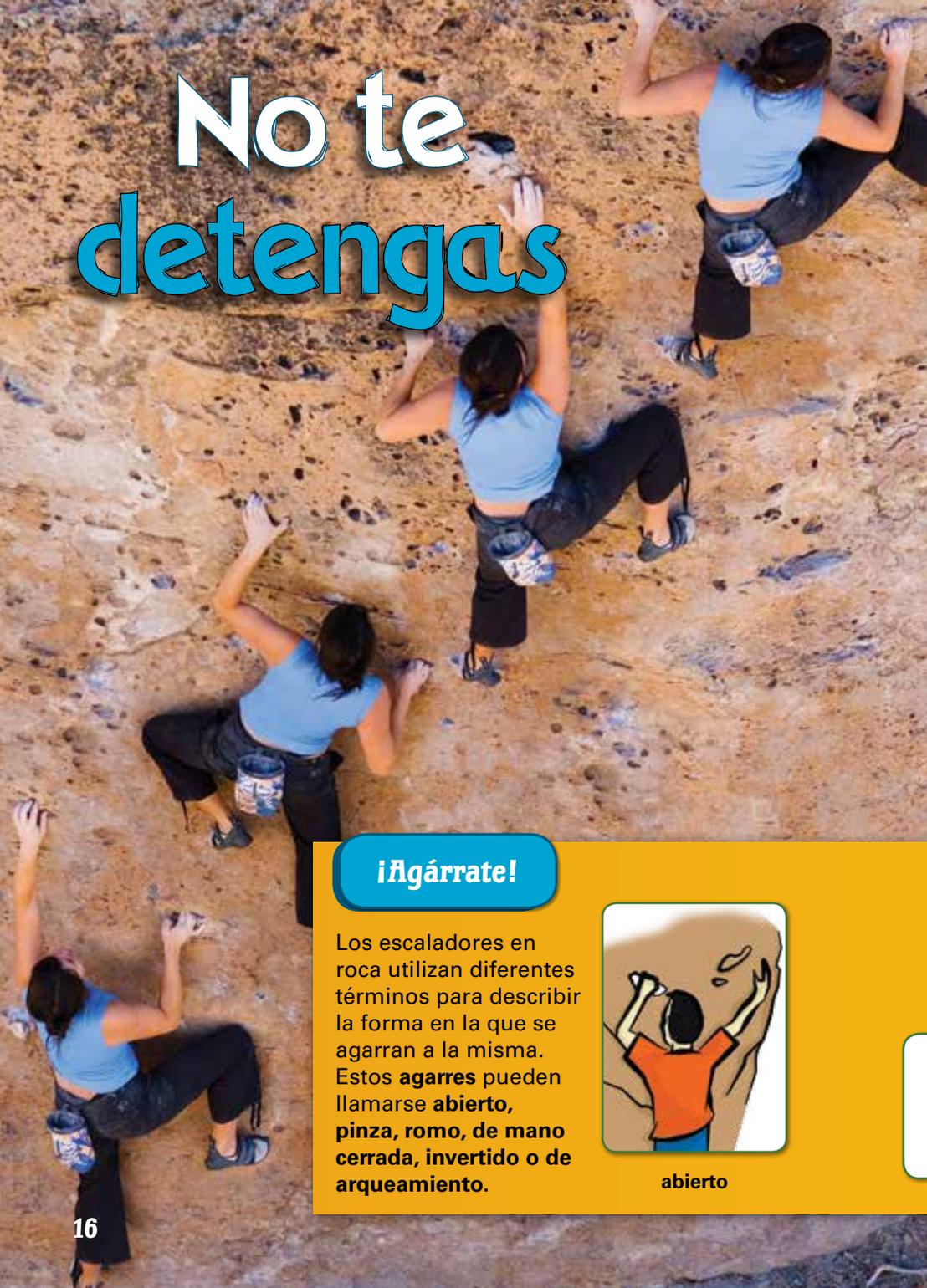
## Programa de entrenamiento

Observa este modelo de programa de entrenamiento que aparece abajo. Este escalador se está preparando en tres semanas para una desafiante escalada. ¿Cuántas horas está entrenando por semana? ¿Cuántas horas en total entrenará?

Primera semana					
<b>lunes</b> Rocódromo 5:00–7:00	<b>martes</b> Descanso	<b>miércoles</b> Rocódromo 5:00–6:00	<b>jueves</b> Gimnasio 4:00–5:00	<b>viernes</b> Gimnasio 5:00–6:00	<b>sábado</b> Escalar monte <i>Wilson</i> 8:00–11:00
Segunda semana					
<b>lunes</b> Rocódromo 5:00–7:00	<b>martes</b> Descanso	<b>miércoles</b> Rocódromo 5:00–7:00	<b>jueves</b> Gimnasio 5:00–6:30	<b>viernes</b> Gimnasio 4:00–5:30	<b>sábado</b> Escalar monte <i>Peakon</i> 7:00–10:30
Tercera semana					
<b>lunes</b> Rocódromo 4:00–7:00	<b>martes</b> Descanso	<b>miércoles</b> Rocódromo 4:30–7:30	<b>jueves</b> Gimnasio 4:00–6:30	<b>viernes</b> Gimnasio 6:00–8:30	<b>sábado</b> Escalar monte <i>Olympionus</i> 6:00–10:30

**iCumbre!**

# No te detengas



Ya tienes tu planificación. La montaña está esperando. ¡Es hora de una escalada!

Los escaladores en roca profesionales practican diferentes técnicas de escalada. Por ejemplo, los escaladores podrían elegir entre técnicas de pie *edging* o *flagging*. *Edging* utiliza la cara interna del pie para pararse, mientras que *flagging* utiliza un pie pendiendo atrás del otro para mejorar el equilibrio.

También puede ser muy útil utilizar distintas partes de los pies. Un **taloneo** significa que el escalador está utilizando el talón para subir. Un **punteo** significa enganchar los dedos del pie en la roca.

Los escaladores también aprenden la manera de utilizar las manos y pies al mismo tiempo. A veces usar manos y pies en distintos momentos les resulta aún mejor. Todas estas opciones ayudan al escalador a ascender por la roca con mayor facilidad.

## ¡Agárrate!

Los escaladores en roca utilizan diferentes términos para describir la forma en la que se agarran a la misma. Estos **agarres** pueden llamarse **abierto**, **pinza**, **romo**, **de mano cerrada**, **invertido** o **de arqueamiento**.



abierto



pinza



romo



de mano cerrada



invertido



de arqueamiento

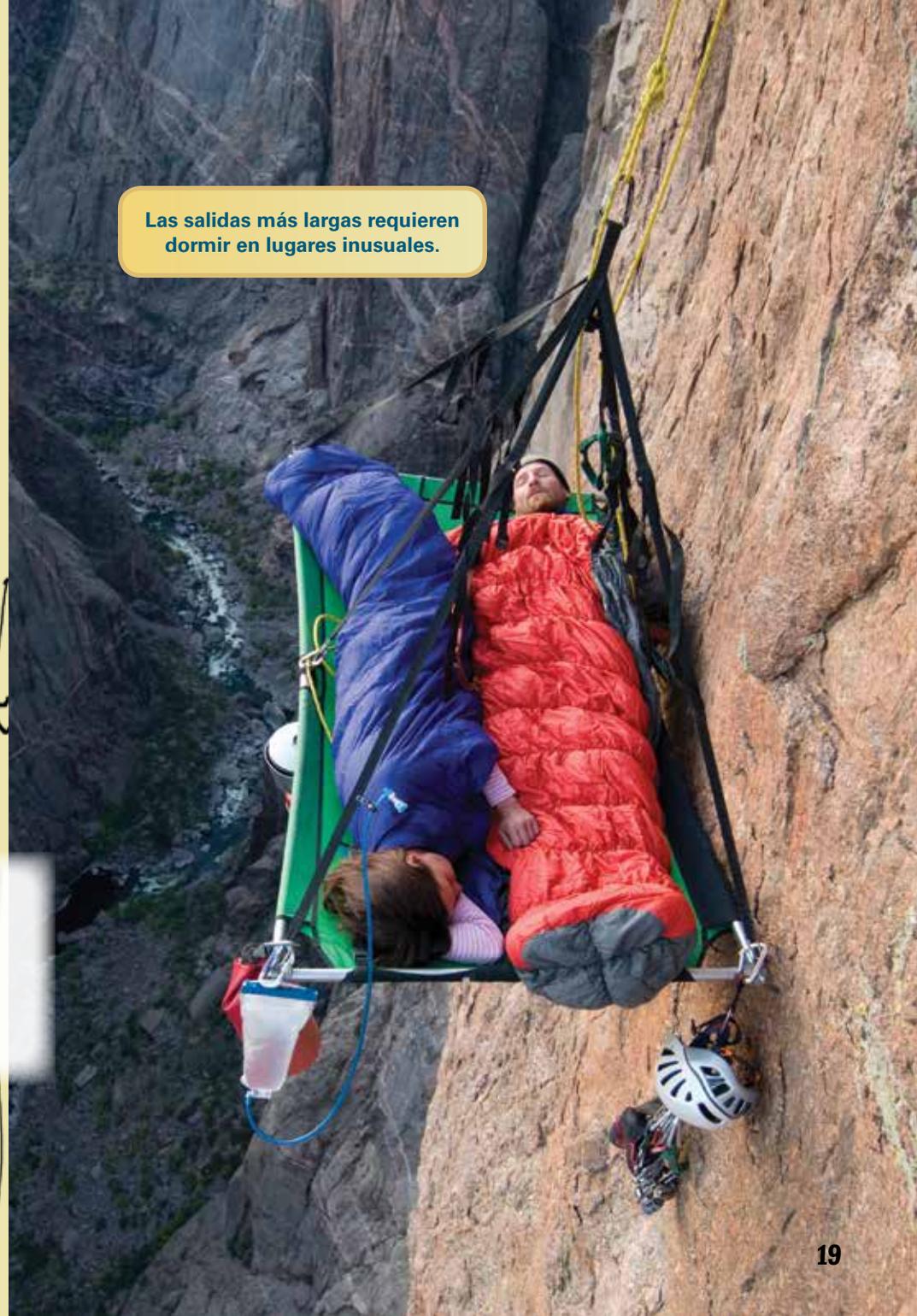
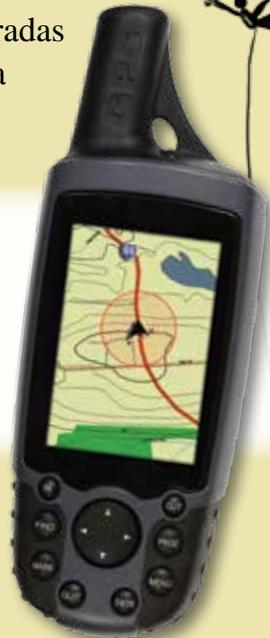
## Navegando la distancia

Los escaladores en roca son aventureros. Aman estar al aire libre. Ansían el sentimiento que los invade cuando completan una gran escalada. No existe nada igual a la increíble vista desde la cima de un acantilado. Una salida puede significar unas pocas y cortas horas de actividad física. También puede ser una **excursión** de varios días. Antes de la escalada se debe tener en cuenta la distancia.

Los escaladores piensan dónde quieren ir y cuán lejos quieren escalar. Tienen en cuenta el nivel de dificultad para el que están preparados. Para salidas más largas necesitan llevar alimentos y equipo para dormir.

Los mapas de senderos pueden ser útiles a la hora de decidir la distancia de una salida de escalada. Los escaladores pueden estudiar los mapas para decidir dónde realizar paradas. Estas paradas les dan un descanso y hacen que la salida sea más fácil.

Los dispositivos con **sistema de posicionamiento global (GPS)** pueden ayudar a los escaladores a encontrar la ubicación de la escalada que quieren realizar.



Las salidas más largas requieren dormir en lugares inusuales.



## En el mapa

Esta guía de sendero muestra la distancia que un escalador podría recorrer durante una salida de escalada. Observa el mapa y la escala. Determina la distancia que el escalador recorrerá durante la salida utilizando las diferentes rutas detalladas abajo.

-  bosque
-  campamento
-  mirador

-  1 = caminata principiante
-  2 = sendero vista al lago
-  3 = límite del bosque
-  4 = alturas extremas
-  5 = paso desafiante



### La escalada suprema

Al gran escalador George Mallory le preguntaron por qué quería escalar el monte Everest. Su respuesta: "Porque está allí".

## Buena comida

¡La escalada en roca es un ejercicio duro para el cuerpo! Requiere planificar cuidadosamente cuántos alimentos y agua se necesitará. Los escaladores deben **reponer** la energía que utilizan. Asimismo, deben seleccionar alimentos que los ayuden a mantenerse concentrados y saludables. La granola es un refrigerio fácil de llevar.

Antes de la escalada los escaladores comen y beben para prevenir la **deshidratación** y la fatiga. Podrían querer comer cada vez menos a medida que el momento de la escalada se acerca. Para la escalada es necesaria una dieta saludable. Los **carbohidratos** elaborados a partir de cereales integrales son una buena opción. También lo son las frutas y los vegetales. La proteína de las nueces o carnes magras también ayudará a que los escaladores obtengan la energía necesaria.

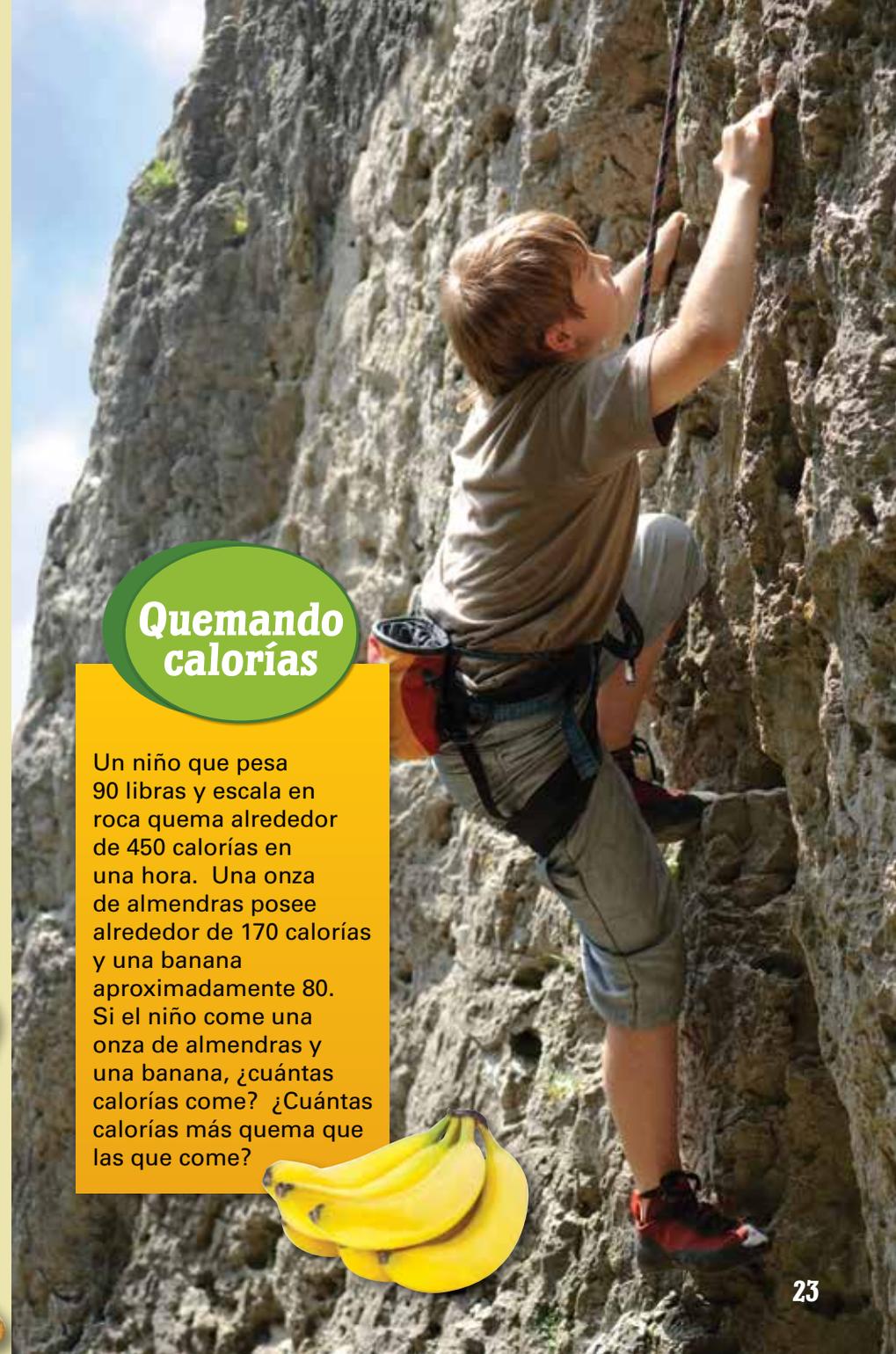
### Refrigerios inteligentes

Los escaladores llevan sus propios refrigerios para reponerse mientras están en la montaña. Galletas, pretzels, granola, queso en hebras y frutas secas son solo algunos de los alimentos saludables que sirven como buen refrigerio.



### Quemando calorías

Un niño que pesa 90 libras y escala en roca quema alrededor de 450 calorías en una hora. Una onza de almendras posee alrededor de 170 calorías y una banana aproximadamente 80. Si el niño come una onza de almendras y una banana, ¿cuántas calorías come? ¿Cuántas calorías más quema que las que come?

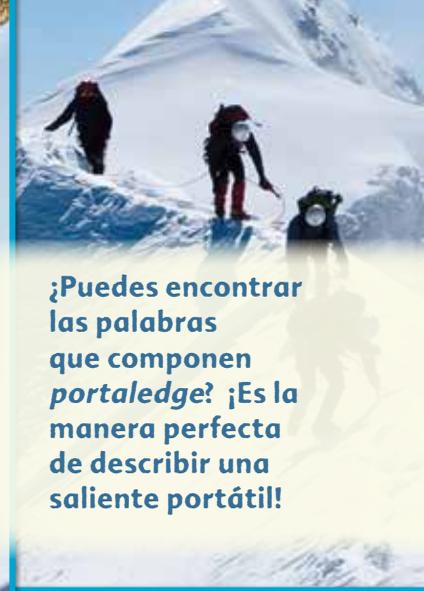


## Bajo las estrellas

Algunos escaladores disfrutan de las salidas más largas, por lo tanto, necesitan planear dónde dormir. Un sendero puede permitirles dormir en una carpa en terreno llano. Pueden llegar hasta la cima de un pico y luego descansar y dormir antes de continuar. A veces los escaladores decidirán **ascender** un pico largo que requiere de varios días de escalada. ¿Dónde duermen en este tipo de salidas? ¡En la ladera de la montaña, por supuesto! Un **portaledge** es una carpa que puede sujetarse a la ladera de una roca.

### Empacando liviano

Durante las salidas nocturnas los escaladores deben cargar todo lo que necesitan. El peso de sus mochilas es importante. Si un escalador emprende una salida de 4 días, ¿cuántas comidas necesita llevar? Si los alimentos para un día pesan 1.2 libras, ¿cuánto pesarán los alimentos para 4 días?



¿Puedes encontrar las palabras que componen **portaledge**? ¡Es la manera perfecta de describir una saliente portátil!



### Exposición Extrema

La ropa impermeable y superpuesta evita que los escaladores padezcan el frío o la humedad. Es especialmente importante conservar las manos y dedos calientes. La exposición a temperaturas frías puede ocasionar **hipotermia** o congelación.



## Aprende la jerga

Los escaladores en roca poseen su propio idioma. ¿Quieres leer más sobre la escalada en roca o compartir historias con escaladores? ¡Tendrás que aprender la jerga! El conocer alguno de estos términos te ayudará a comprender el mundo de la escalada en roca y el idioma utilizado en ella.

**asegurando:** asegurar a un escalador en roca a un extremo de la cuerda



**Dirt me:** un término que los escaladores utilizan para decirle al asegurador que quieren bajar al suelo

**cerrojo:** una técnica en la que el escalador calza sus manos o pies adentro de una fisura en una roca como forma de agarre



**crux:** el movimiento más difícil durante una escalada

**dedo de mono:** una técnica en la que los escaladores usan los dedos del pie para sujetarse a la superficie de una roca como forma de agarre y así continuar escalando

**gumby:** un escalador en roca amateur

**hacer cumbre:** alcanzar la cumbre de una pared de escalada; sentarse en la cumbre de una pared de escalada



**lasca:** un pedazo de roca que sobresale de la cara de una roca pero aún sigue conectado; si el escalador intenta agarrarse de una lasca es peligroso ya que podría desprenderse de la cara de la roca

**mosquetón:** un aro de metal en forma de D que conecta la cuerda a un anclaje en la roca o a otra cuerda



**pitón:** un clavo de metal con una punta que es insertada en la roca y que sirve de anclaje para que los escaladores sujetan sus cuerdas

**rápel:** una técnica utilizada para moverse de manera segura hasta la base de la roca

**tabla multipresa:** un dispositivo de entrenamiento que fortalece el agarre del escalador y aumenta la fuerza de los brazos



# Factor miedo

La escalada en roca es un deporte peligroso. Es crucial pensar sobre la seguridad en todo momento.

¿Por qué se caen los escaladores? La mayoría de las caídas ocurren debido a un error del escalador. A veces estos se caen porque sus equipos se rompen o de alguna manera fallan. Es importante por razones de seguridad controlar el equipo. Los escaladores controlan que no haya signos de desgaste o deterioro. Reemplazan cuerdas y demás materiales a medida que se van gastando.

Emprender una escalada difícil también puede acarrear lesiones. Los escaladores solo deberían escalar en lugares donde se sientan seguros.

## Rocódromo extremo

Los escaladores en roca son amantes de la adrenalina natos. No siempre quieren sentirse seguros y relajarse. Sin embargo, la forma más segura de intentar nuevos trucos o movimientos osados es hacerlo en un rocódromo de escalada en espacios cerrados con colchonetas de protección para caídas.



## Desempeño profesional

Una forma de prevenir accidentes en la escalada en roca es entrenar con profesionales. Aprender sobre el deporte con personas que saben mucho sobre seguridad es una excelente manera de evitar situaciones riesgosas.

Los rescatistas bajan con cuidado a un escalador lesionado de la montaña.

## Caída libre

Las lesiones más comunes luego de una caída son los **esguinces**, cortes y fracturas. Estas generalmente ocurren en pies, piernas o espaldas. Lesionarse en medio de la naturaleza es peligroso. Por razones de seguridad los escaladores nunca deberían escalar solos. Un compañero de escalada puede brindar primeros auxilios o recurrir por ayuda. Los teléfonos celulares pueden no funcionar. A algunos escaladores les gusta llevar una **baliza localizadora** o algún tipo de *GPS*.



Un doloroso esguince puede producirse al torcerse bruscamente el tobillo.



### Una roca y una difícil situación

Una popular película, *127 Horas*, describe la historia de Aron Ralston. Ralston estaba escalando solo en un cañón en Utah cuando un peñasco de 800 libras se corrió y dejó su mano inmovilizada contra el muro. Luego de seis días de haber quedado atrapado, finalmente logró liberarse cortando su propio brazo. A pesar de la lesión, aún disfruta de la escalada en roca.



## Impacto máximo

El cuadro de abajo muestra algunas de las lesiones que podrían producirse en una escalada. También indica qué clase de primer auxilio podría ser beneficioso en una situación difícil. Es importante poder ayudar a un compañero de escalada luego de una caída. Una manera de ayudar es conocer sobre primeros auxilios y RCP. Esto puede hacer que el escalador permanezca seguro hasta que la ayuda esté en camino.



# Si

# Entonces



Si un escalador sufre esguince de muñeca o tobillo...

...mantén la muñeca o tobillo quieto. Pon hielo en la lesión, si fuese posible. Envuelve la lesión con un calcetín o remera de repuesto.



Si un escalador sufre un corte grave...

...aplica presión directa sobre el corte. Usa una venda o un pedazo de ropa limpia. Si el corte deja de sangrar, limpia con un paño de alcohol de un botiquín de primeros auxilios.



Si un escalador sufre una fractura...

...mantén quieta la parte del cuerpo donde se fracturó el hueso. Si fuese posible, haz una **férula**. Usa un palo fuerte y recto y vendas o un pedazo de ropa limpia. Endereza la parte del cuerpo contra el palo. Envuélvelo con la venda o pedazo de ropa limpia y átalos.



Si un escalador se cae y no puede moverse...

...mantén a la persona quieta, especialmente su cabeza y cuello. No trates de mover a la víctima de la caída.



# En dirección vertical

Los escaladores en roca aman su deporte. Viajan alrededor del mundo para experimentar nuevas escaladas. Todos poseen un lugar favorito para escalar.

El sudoeste de Estados Unidos es conocido por sus monumentales rocas y cañones. Italia y Grecia ofrecen a los escaladores hermosas vistas. Australia y Nueva Zelanda también son lugares populares para escalar.

Viajar para la escalada en roca es excitante. Sin embargo, los escaladores son igual de felices con una gran roca y una linda vista. ¡Pueden encontrar eso en cualquier lugar!



## Conquistar la escalada

El deporte de escalada en roca puede incluir distintos tipos de escalada. ¡Escalada en espacios cerrados, escalada tradicional, escalada en bloque, escalada deportiva y escalada en hielo son todas formas elegidas por los escaladores para escalar algo!



### Escalada en espacios cerrados

Estas escaladas se realizan en superficies rocosas artificiales. Brinda la sensación de la escalada al aire libre pero en un rocódromo seguro.



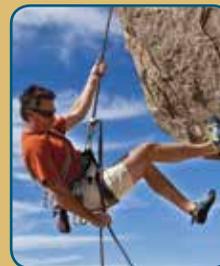
### Escalada tradicional

Un escalador coloca anclajes en la roca para escalar. A medida que el escalador desciende la roca los retira.



### Escalada en bloques

Estas escaladas se realizan en niveles bajos sobre grandes rocas y sin cuerdas. Una colchoneta llamada *crash pad* es colocada abajo de las rocas. Esta protege al escalador en caso de caída.



### Escalada deportiva

Los escaladores usan anclajes y chapas previamente colocadas en la roca. Se sujetan de estos con ganchos metálicos. No es necesario que ellos mismos coloquen los anclajes. De esta manera, pueden concentrarse en realizar los difíciles movimientos de escalada.



### Escalada en hielo

Los escaladores escalan una superficie congelada, como una cascada congelada o un glaciar. Usan piolets para agarrarse de la superficie helada mientras escalan.



- ¿Qué tipo de escalada encuentras más excitante?
- ¿Qué tipo de escalada crees que es más fácil para principiantes?
- ¿Dónde podrías ir para intentar estos tipos de escalada?



## El mejor escalador del mundo

La gente cree que Reinhold Messner es el mejor escalador de montaña de todos los tiempos. Ha hecho cosas durante su carrera de escalador con las que muchos solo sueñan. Una de sus más famosas hazañas es la escalada del monte Everest, la montaña más alta del mundo, sin utilizar oxígeno extra.

La mayoría de los escaladores necesita oxígeno extra. Esto es porque el aire en la cima de la montaña posee muy poco oxígeno. La escalada se torna muy difícil con el bajo oxígeno y el esfuerzo físico. La mayoría de las personas no pueden sobrevivir en estas condiciones. ¡Pero Reinhold Messner lo hizo!



“¿Quién sabe qué es la libertad?  
Nadie. A menudo pienso que nosotros,  
los montañistas, estamos mucho más  
cerca de ella, este paraíso en la Tierra”.

—Reinhold Messner, escalador en roca profesional

## Atrévete a lograrlo

Los escaladores en roca llevan sus cuerpos al límite para hacer lo que aman. Ven lugares que muchas personas nunca verán. Conocen el sudor y el dolor. También saben cómo mantenerse concentrados, combatir el miedo y entrenar sus cuerpos para hacer todo lo que sea necesario para alcanzar la cima. Los escaladores inteligentes son seguros y cuidadosos. Pero todos ellos merecen nuestro respeto por su trabajo duro. ¡Y siempre hay una nueva aventura por intentar!

“Es bueno tener un fin hacia donde dirigirse pero lo que importa es el viaje, no el fin”.

—Ursula K. Le Guin, escritora

# Glosario

**abierto:** un agarre tomado con la palma en la dirección contraria, el pulgar hacia abajo y el hombro hacia afuera; similar al movimiento realizado al abrir una puerta corrediza

**agarres:** lugares para agarrarse de la roca

**arnés:** conjunto de correas utilizadas para sujetar a una persona a algo

**ascender:** escalar algo

**baliza localizadora:** un dispositivo utilizado para enviar una señal de socorro desde lugares remotos

**carbohidratos:** una fuente de energía para el cuerpo encontrada en alimentos como el pan y las frutas

**clasificadas por grado:** que se le ha otorgado un valor para indicar dificultad

**de arqueamiento:** un gran agarre del que es fácil asirse

**de mano cerrada:** un tipo de agarre utilizado para sostenerse de una pequeña saliente

**deshidratación:** una falta peligrosa de agua en el cuerpo

**edging:** una técnica de escalada que utiliza la cara interna del pie para pararse

**escalar:** trepar algo

**esguinces:** lesiones dolorosas en los ligamentos de una articulación

**excursión:** un viaje hecho por placer

**férula:** una tira de material rígido utilizada para mantener un brazo o pierna en posición fija

**flagging:** una técnica de escalada que utiliza un pie pendiendo atrás del otro para mejorar el equilibrio

**hipotermia:** una disminución drástica de la temperatura del cuerpo

**influye:** actuar sobre algo produciendo un efecto

**invertido:** un agarre de la roca tomado con la palma hacia arriba

**periódicamente:** de manera regular

**pinza:** un agarre grande o pequeño al cual asirse con la mano en forma de pinza

**portaledge:** una carpa portátil que puede ser sujeta a la ladera de una roca durante una larga escalada para brindarle al escalador un lugar donde descansar o dormir

**punteo:** una técnica del pie en la que los escaladores enganchan sus dedos del pie en la roca

**reponer:** reemplazar lo que falta

**romo:** un agarre oblicuo tomado como una pelota de básquet

**sistema de posicionamiento global (GPS):** un sistema de navegación satelital que determina ubicaciones

**taloneo:** una técnica del pie en la que los escaladores utilizan sus talones para subir

**vertical:** en ángulo recto con el horizonte; derecho

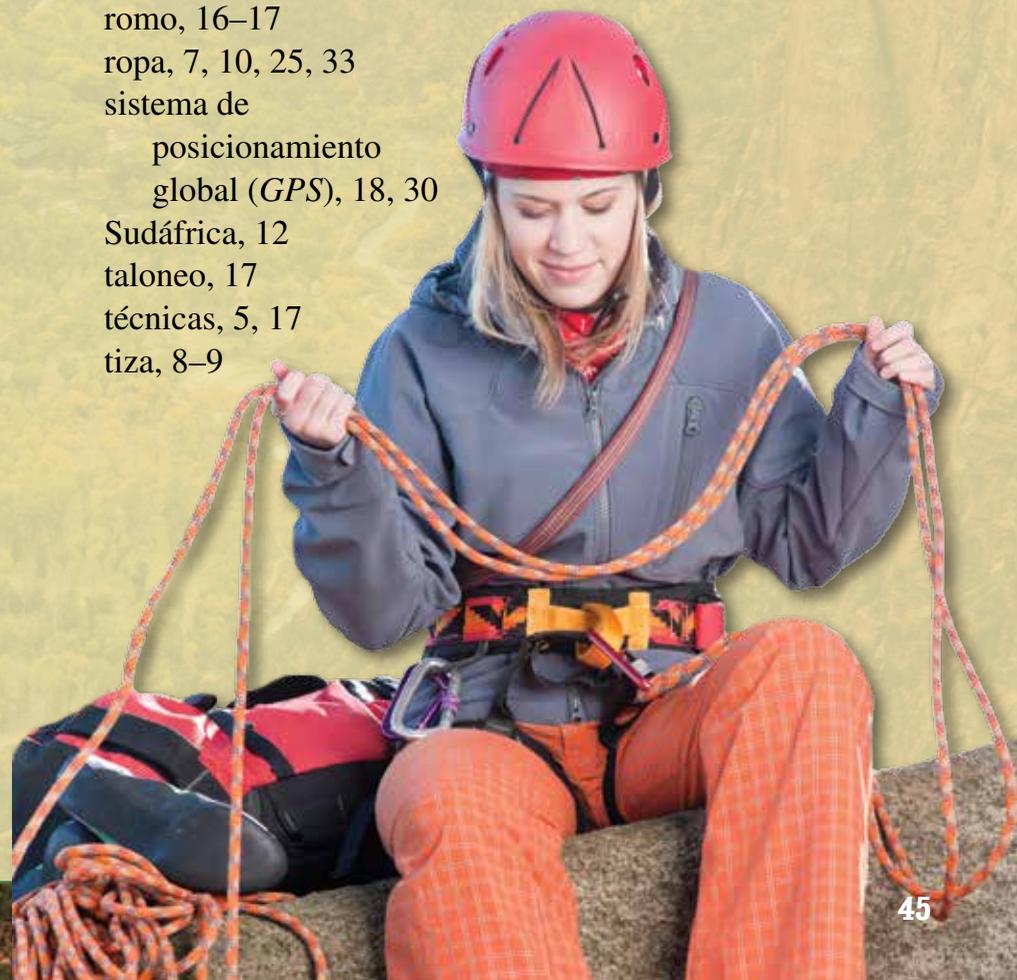


# Índice

127 Horas, 31  
abierto, 16  
accidentes, 29  
agarrarse, 8, 16, 27  
agarres, 16  
agua, 22  
Alemania, 12  
alimentos, 18, 22, 24  
ángulos, 11  
arnés, 8-9  
Australia, 12, 35  
baliza localizadora, 30  
calcetines, 6  
calorías, 23  
calzado, 6-7  
carbohidratos, 22  
casco, 7, 9  
cinturón, 8-9  
cortes, 30  
cuerda, 8-9, 26, 36  
de mano cerrada, 16-17  
dieta saludable, 22  
dormir, 24  
*edging*, 17  
entrenar, 14  
entrenamiento, 15, 27

equipo, 5-6, 8-10, 13, 18  
escalada deportiva, 36-37  
escalada en bloques, 36  
escalada en espacios  
    cerrados, 28, 36  
escalada en hielo, 36-37  
escalada tradicional, 36  
esguinces, 30, 32  
Estados Unidos, 12, 35  
*flagging*, 17  
Francia, 12  
Grecia, 35  
guantes, 7  
hipotermia, 25  
invertido, 17  
Italia, 35  
jerga, 26  
Le Guin, Ursula K., 41  
Mallory, George, 21  
mapa, 18, 20  
Messner, Reinhold, 38-39  
monte Everest, 21, 38  
nivel, 12  
Nueva Zelanda, 35  
pinza, 16-17  
*portaledge*, 24-25

primeros auxilios, 30,  
    32-33  
punteo, 17  
Ralston, Aron, 31  
RCP, 32  
refrigerios, 22  
rocódromo, 14-15, 28  
romo, 16-17  
ropa, 7, 10, 25, 33  
sistema de  
    posicionamiento  
        global (*GPS*), 18, 30  
Sudáfrica, 12  
taloneo, 17  
técnicas, 5, 17  
tiza, 8-9



# Bibliografía

**Greve, Tom. *Rock Climbing*. Rourke Publishing, 2009.**

Este libro te brindará información clave sobre el deporte de escalada en roca. Incluye fotografías que ayudan a ilustrar la información.

**Long, Denise. *Survivor Kid: A Practical Guide to Wilderness Survival*. Chicago Review Press, 2011.**

Este libro describe una variedad de destrezas y técnicas de supervivencia para niños, inclusive cómo construir un refugio, importantes destrezas de navegación y cómo permanecer seguro ante la aparición de animales salvajes.

**Roberts, Jeremy. *Rock and Ice Climbing!* The Rosen Publishing Group, Inc., 2000.**

Aprende sobre escalada en roca y escalada en hielo, como así también, consejos de seguridad, equipamiento necesario, la historia del deporte y escaladores famosos.

**Salkeld, Audrey. *Climbing Everest: Tales of Triumph and Tragedy on the World's Highest Mountain*. National Geographic Children's Books, 2003.**

Conoce la historia de escaladores que se han aventurado en el monte Everest, una de las escaladas más altas y difíciles del mundo. Cada capítulo incluye la detallada historia de un escalador o equipo de escalada mientras experimentan éxitos o fracasos durante sus viajes.

**Seeberg, Tim. *Rock Climbing: Kids' Guides to the Outdoors*. The Child's World, 2004.**

Este libro es una mirada de principiante al mundo de la escalada en roca. Incluye información importante sobre seguridad y equipamiento para la escalada en roca.

# Más para explorar

**Rock Climbing for Life**

[www.rock-climbing-for-life.com](http://www.rock-climbing-for-life.com)

En este sitio web mira videos de escaladores en roca, fotografías de hermosos paisajes y lee artículos escritos por escaladores en roca.

**Rock Climbing**

[www.rockclimbing.com](http://www.rockclimbing.com)

En este sitio web puedes conectarte con escaladores en roca. Incluye fotos, videos y comentarios.

**Yahoo! Kids**

<http://kids.yahoo.com/directory/sports-and-recreation/outdoors/mountain-climbing>

Este sitio web contiene una lista interesante de artículos y sitios web que te brindarán mayor información sobre la escalada en roca en distintas partes del mundo, escaladores famosos y equipo.

**Encyclopedia Britannica for Kids**

<http://kids.britannica.com/>

Encyclopedia Britannica en línea te ofrece una base de datos e información en la que podrás realizar búsqueda de contenidos que estuvieres estudiando en clase o sobre los que te gustaría saber más. Esta información está escrita para niños de 8–11 años o más de 11.

**Teacher Tube**

<http://teachertube.com>

Teachertube.com es un sitio web seguro para tus maestros para buscar videos que pueden utilizar en tus clases de estudio. Aquí puedes encontrar fabulosos videos de eventos de escalada en roca.

# Acerca de la autora



Christine Dugan se graduó en la Universidad de California, San Diego. Fue maestra de escuela primaria durante varios años antes de tomar la decisión de aceptar un desafío diferente en el ámbito de la educación. Ha trabajado como desarrolladora de producto, escritora, editora y asistente de ventas para varias editoriales educativas. En los últimos años Christine obtuvo una maestría en educación y actualmente trabaja como autora y editora independiente. Vive con su marido y sus dos hijas en la costa noroeste del Pacífico, donde le apasiona explorar la vista.

