SF SPANISH
Diverse Language Instruction

LECTURA INFORMATIVA:

¿CÓMO ADAPTAMOS NUESTRAS ACTIVIDADES AL FRÍO?

Cuando llega el invierno, el frío, la nieve, el viento y las pocas horas de luz pueden cambiar nuestra manera de vivir. A diferencia de muchos animales, los seres humanos no contamos con adaptaciones físicas especializadas para soportar temperaturas muy bajas ni entramos en estado de torpor para ahorrar energía.

En cambio, utilizamos nuestra inteligencia, tecnología y comportamiento para adaptarnos al frío. Elegimos nuestra ropa, modificamos algunas actividades, buscamos lugares cálidos y utilizamos herramientas que nos permiten desenvolvernos en condiciones difíciles.





1. Deportes y actividades de invierno

En las regiones donde nieva, el invierno ofrece oportunidades para practicar deportes que serían difíciles durante otras estaciones. Para realizarlos de manera segura, necesitamos el equipo adecuado.

En el esquí y el snowboard, las personas utilizan equipos especiales para deslizarse sobre la nieve y controlar sus movimientos. El casco, las gafas de nieve, los guantes y la ropa adecuada ayudan a proteger el cuerpo del frío, el viento y las caídas.



En el patinaje sobre hielo, los patines permiten deslizarse sobre una superficie con poca fricción. Para caminar sobre nieve blanda, algunas personas utilizan raquetas de nieve, cuya forma amplia distribuye el peso del cuerpo y evita que los pies se hundan demasiado.

Por eso, antes de realizar una actividad de invierno, es importante equiparse de acuerdo con las condiciones del clima y el tipo de actividad.



¿Cómo conservamos el calor?



Cuando hace mucho frío, nuestro cuerpo puede perder calor rápidamente. Una de nuestras principales estrategias es vestirnos en capas.

La primera capa, como una camiseta térmica, ayuda a mantener la piel seca. La segunda, como un suéter o una chaqueta aislante, ayuda a conservar el calor. La tercera, como una chaqueta impermeable o cortaviento, protege contra la nieve, la lluvia y el viento.

LIVEWORKSHEETS



SF SPANISH
Diverse Language Instruction

EL INVIERNO HUMANO



CONTINUACIÓN...

¿CÓMO ADAPTAMOS NUESTRAS ACTIVIDADES AL FRÍO?

También podemos adaptar nuestra alimentación. Durante los días fríos, muchas personas prefieren sopas, bebidas calientes y comidas energéticas. Estos alimentos proporcionan energía y pueden producir una agradable sensación de calor.

Sin embargo, estas estrategias no nos hacen invulnerables. Una exposición prolongada a temperaturas muy bajas puede provocar hipotermia, una situación peligrosa en la que la temperatura corporal desciende demasiado.



Cuando el invierno nos lleva al interior

No todas las actividades de invierno tienen lugar al aire libre. Cuando una tormenta o una temperatura muy baja hacen difícil salir, podemos refugiarnos en espacios interiores.

Leer, cocinar, jugar juegos de mesa, escribir, hacer manualidades o escuchar música son algunas actividades que podemos realizar en casa. Además, los edificios pueden utilizar aislamiento térmico para reducir la pérdida de calor y mantener una temperatura agradable.

Una adaptación diferente

Los animales y los seres humanos utilizan diferentes estrategias para enfrentarse al frío. Algunos animales poseen características físicas que les ayudan a conservar el calor, mientras que otros pueden reducir temporalmente su actividad y su metabolismo mediante el torpor para ahorrar energía.

Los seres humanos dependemos en gran medida de nuestras herramientas, conocimientos y decisiones. La ropa especializada, las viviendas, la calefacción y el equipo deportivo son ejemplos de cómo utilizamos la tecnología para adaptarnos al ambiente.

El invierno no solamente cambia el paisaje: también cambia la manera en que nos movemos, nos vestimos, nos alimentamos y organizamos nuestro tiempo.





LIVEWORKSHEETS

SF SPANISH
Diverse Language Instruction

EL INVIERNO HUMANO



Vocabulario clave

Adaptación y supervivencia

- La adaptación: característica o estrategia que permite a un ser vivo responder mejor a las condiciones de su ambiente.
- El torpor: estado temporal de actividad reducida en el que un animal disminuye su metabolismo y otras funciones para conservar energía.
- Vestirse en capas: utilizar varias prendas, una sobre otra, para conservar el calor y protegerse del clima.
- La capa térmica: primera capa que ayuda a mantener la piel seca.
- La capa aislante: capa que ayuda a conservar el calor corporal.
- La capa impermeable: capa exterior que protege contra el agua, la nieve y la humedad.
- Equiparse: ponerse o preparar todo lo necesario para realizar una actividad de manera segura.
- La fricción: fuerza que se opone al movimiento cuando dos superficies están en contacto.
- Deslizarse: moverse suavemente sobre una superficie.
- Distribuir: repartir algo entre diferentes lugares o partes.
- La hipotermia: descenso peligroso de la temperatura corporal debido a una exposición prolongada al frío.
- El aislamiento térmico: método o material que ayuda a evitar la pérdida de calor.
- La intemperie: espacio abierto y expuesto directamente a las condiciones del clima.
- Refugiarse: buscar protección en un lugar seguro.

LIVEWORKSHEETS

SF SPANISH
Diverse Language Instruction

EL INVIERNO HUMANO

1. **Contesta con tu opinión:**

- ¿De qué manera utilizan los seres humanos la tecnología y sus conocimientos para adaptarse al invierno? Menciona al menos dos ejemplos de la lectura.

- ¿Por qué es importante utilizar el equipo adecuado antes de practicar un deporte de invierno? Explica tu respuesta.

- ¿Cómo ayudan las tres capas de ropa a conservar el calor corporal? Explica la función de cada una.

- Imagina que vas a pasar varias horas haciendo senderismo en un lugar con nieve y mucho viento. ¿Qué ropa y equipo elegirías? ¿Por qué?

- ¿Qué podría ocurrir si una persona permanece demasiado tiempo a la intemperie sin estar adecuadamente equipada?

- ¿Crees que la tecnología ha cambiado nuestra relación con el invierno? Explica tu opinión y utiliza ejemplos de la lectura.

LIVEWORKSHEETS

SF SPANISH
Diverse Language Instruction

EL INVIERNO HUMANO

2. Lee cada pregunta y selecciona la respuesta correcta.

1. **¿Cuál es la principal manera en que los seres humanos se adaptan al frío, según la lectura?**

A. Reducen su metabolismo durante el invierno.
B. Utilizan su inteligencia, tecnología y comportamiento.
C. Desarrollan una capa de pelo más gruesa.
D. Dejan de realizar actividades al aire libre.

2. ¿Para qué sirve principalmente el equipo utilizado en los deportes de invierno?

A. Para hacer que la nieve sea más blanda.
B. Para aumentar la temperatura del ambiente.
C. Para facilitar la actividad y proteger al deportista.
D. Para eliminar la fricción.

3. ¿Por qué las raquetas de nieve ayudan a caminar sobre nieve blanda?

A. Porque aumentan la temperatura de los pies.
B. Porque distribuyen el peso sobre una superficie mayor.
C. Porque eliminan completamente la fricción.
D. Porque convierten la nieve en hielo.

4. ¿Qué función cumple principalmente la segunda capa de ropa?

A. Mantener la piel seca.
B. Proteger los ojos del reflejo de la nieve.
C. Ayudar a conservar el calor corporal.
D. Evitar las caídas sobre el hielo.

5. ¿Cuál de las siguientes prendas corresponde a la tercera capa?

A. Una camiseta térmica.
B. Una chaqueta aislante.
C. Una chaqueta impermeable.
D. Un guante de lana.

LIVEWORKSHEETS

SF SPANISH
Diverse Language Instruction

EL INVIERNO HUMANO

6. Según la lectura, ¿qué puede ocurrir después de una exposición prolongada a temperaturas muy bajas?

A. Hipotermia.

B. Torpor.

C. Mayor fricción.

D. Aislamiento térmico.

7. ¿Qué significa equiparse de acuerdo con el contexto de la lectura?

A. Cambiar una actividad por otra.

B. Prepararse con lo necesario para realizar una actividad de manera segura.

C. Permanecer dentro de casa durante una tormenta.

D. Caminar sobre nieve utilizando raquetas.

8. ¿Qué actividad aprovecha una superficie con poca fricción?

A. El senderismo.

B. El snowboard.

C. El patinaje sobre hielo.

D. Cocinar una sopa.

9. ¿Cuál de estas situaciones representa mejor la idea de refugiarse?

A. Una persona se pone gafas de nieve antes de esquiar.

B. Una persona busca un lugar interior durante una tormenta.

C. Una persona se desliza sobre una pista de hielo.

D. Una persona utiliza raquetas para caminar sobre la nieve.

10. ¿Cuál es la idea principal de la lectura?

A. Los deportes de invierno son más divertidos que las actividades de verano.

B. Los animales y los seres humanos sobreviven al invierno exactamente de la misma manera.

C. Los seres humanos utilizan diferentes estrategias, herramientas y comportamientos para adaptarse al frío.

D. Las actividades de invierno solamente pueden realizarse en lugares donde nieva.

LIVEWORKSHEETS