



Caminar y andar en bicicleta a la escuela es una excelente manera para que los niños obtengan la actividad física necesaria para unas mentes sanas. Los niños que son más activos físicamente tienen un mejor rendimiento académico. Los estudios sugieren que la exposición a la naturaleza y el jugar al aire libre pueden reducir el estrés.



## ACERCA DE LAS RUTAS SEGURAS A LA ESCUELA

El Programa de Rutas Seguras a la Escuela ayuda a los niños a elegir el poder humano para llegar a la escuela. A través de guías peatonales, educación, alcance y proyectos de infraestructura, nuestro objetivo es crear un ambiente más seguro para que los estudiantes de primaria y secundaria de Austin puedan caminar y andar en bicicleta.

Obtenga más información en [AustinTexas.gov/SafeRoutes](https://AustinTexas.gov/SafeRoutes)

## ACERA DE LA PARTICIPACION DE LA COMUNIDAD DE LAS RUTAS SEGURAS A LA ESCUELA

El Programa de Participación de Rutas Seguras a la Escuela trabaja con las comunidades escolares para que los estudiantes y las familias se entusiasmen con caminar y andar en bicicleta a la escuela. Si eres un padre de familia, maestro, administrador de la escuela o miembro de un grupo comunitario, podemos ayudarlo a planificar actividades, proporcionar recursos y compartir herramientas digitales.

## CONTÁCTENOS

Sahiti Karempudi  
Coordinador de Participación de Rutas Seguras  
[Sahiti.Karempudi@AustinTexas.gov](mailto:Sahiti.Karempudi@AustinTexas.gov)



ESTACIONESE  
UNA CUADRA  
LEJOS Y  
CAMINE  
HASTA  
LA ESCUELA





## ¿QUÉ ES ESTACIONARSE UNA CUADRA LEJOS Y CAMINAR?

Si su estudiante no puede caminar o andar en bicicleta desde casa hasta la escuela, estacionarse a poca distancia de la escuela y caminar es una excelente manera de hacer que los niños estén activos y listos para la escuela. También ayuda a reducir la congestión del tráfico y la contaminación del aire alrededor de la escuela.



## CONSEJOS PARA PLANIFICAR ESTACIONARSE UNA CUADRA LEJOS Y CAMINAR



- Encuentre un lugar para estacionarse a pocas cuadras de la escuela con una ruta segura a pie o en bicicleta a la escuela. Busque rutas con banquetas / aceras o senderos peatonales y áreas de cruce seguro.
- Considere organizar una reunión con un amigo de la clase de su hijo para caminar juntos.
- Chequear el clima y vistase de acuerdo.
- Si se estaciona en un vecindario, respete a los residentes al no bloquear los caminos de entrada, buzones de correo, botes de basura o hidrantes de incendio.
- Estacionese al menos a seis pies de los cruces peatonales, para que no obstruya la visibilidad.
- Practique su ruta durante las vacaciones escolares o en un fin de semana.



## APRENDA SOBRE SU VECINDARIO

Explore diferentes maneras de caminar a la escuela con su hijo/a para encontrar una ruta segura. Enséñeles cómo cruzar las calles de forma segura. ¡Haz que la caminata sea más divertida aprendiendo sobre los árboles, flores o edificios en tu ruta!

## ¡ES DIVERTIDO!

¡Caminar y andar en bicicleta a la escuela es divertido! Puede ayudarte a sentirte conectado con tu comunidad e inspirar creatividad. ¡Verás tu escuela y el vecindario de una manera diferente!