



Caminar montar bicicleta o patinar a la escuela

Una gran
forma de
comenzar
el día

¿Por qué caminar, montar bicicleta o patinar a la escuela?

Caminar, montar bicicleta o patinar a la escuela con su hijo es una gran forma de mejorar la salud y bienestar de su familia. ¡Pero hay más! También puede:

- mejorar el desempeño académico y enfoque de su hijo/a en la escuela.
- presentar la oportunidad de hacer actividades físicas diariamente mantiene a su hijo y familia saludables.
- enseñarle a su hijo/a lo que es la responsabilidad y la independencia
- proporcionar tiempo de calidad para usted y su hijo todos los días.
- reducir la congestión de tráfico y el estrés de dejar y recoger a su hijo/a de la escuela.
- Ofrecer conexiones y redes sociales para usted y su hijo/a.

¿Qué puede hacer usted?

- Caminar, montar bicicleta o patinar con su hijo/a a la escuela por lo menos un día a la semana o motivarlo/a a hacerlo con sus amigos*
- Si usted vive lejos, estacionese en un parque o compañía cercanos y camine con su hijo/a desde allí
- Hable con los padres/cuidadores del vecindario sobre formar un "grupo para caminar a la escuela" o un "tren de bicicletas", en los que los niños caminan/montan bicicleta en un grupo supervisado por un adulto de confianza o más.
- Enséñele a su hijo las reglas de tránsito y cómo comportarse si hay extraños
- Si tiene inquietudes de seguridad de tránsito, hable con el administrador de la escuela sobre cómo documentarlas y coordinar para que la ciudad/condado las consideren

**Nota importante: Los niños menores de 10 años de edad no deben caminar, montar bicicleta ni patinar a la escuela sin supervisión. Si usted no puede acompañar a su hijo/a a la escuela, hable con otros padres/cuidadores de confianza que vivan cerca para ver si pueden turnarse para llevar a sus hijos a la escuela.*



ACTIVE TRANSPORTATION
RESOURCE CENTER