

# Safe Routes to School

Proyectos de Safe Routes to School a bajo precio o sin costo alguno

¡Ideas simples y fáciles para empezar!

## Como FAMILIA



Empiecen un Autobús Caminante o un Tren de Bicicletas en su vecindario.

Celebren caminar o montar en bicicleta a la escuela: decoren carteles, gorras, cascos y mochilas.

Jueguen un juego en camino a la escuela.



Hagan un evaluación sobre la posibilidad de caminar alrededor de su comunidad.

Enseñen a sus hijos sobre seguridad para peatones y ciclistas.



Prometan manejar con seguridad y siempre conducir al límite de velocidad indicada en las calles de la ciudad.

Vean la Guía de apoyo a ciclistas y peatones de Iowa.

## \*\*\*Este folleto es INTERACTIVO\*\*\*

Acceda a estos útiles recursos descargándolos de Internet en los siguientes enlaces

[www.uerpc.org/safe-routes.html](http://www.uerpc.org/safe-routes.html) o [www.iowafoodandfitness.org/site/artis.html](http://www.iowafoodandfitness.org/site/artis.html)

## Como ESCUELA

Usen el Currículo para Iowa de "Kids on the Move" en su escuela



Celebren el Día Internacional de Caminar a la Escuela y el Día Nacional de Montar en Bicicleta a la Escuela.

Hagan una encuesta a padres y estudiantes sobre caminar y montar en bicicleta a la escuela.

Empiecen eventos semanales o mensuales de "camina y muévete".



Cambinen una milla a la escuela antes, durante o después del día escolar.

Designen un Parada para residentes a distancia o punto para estacionar caminar, donde los estudiantes se agrupen para caminar o montar en bicicleta lo que resta del trayecto a la escuela.

Empiecen un Club de Millas y recompensen a los estudiantes por participar y alcanzar metas establecidas.



Lleven los estudiantes en una excursión por la naturaleza o viaje de estudios para divertirse y explorar sus entornos.

Participen en eventos de Live Healthy Iowa durante el año: el Día del Ejercicio Físico en Otoño, los Retos de 10 semanas para niños y adultos durante el invierno y el Día de Llegar a la Meta en la primavera.

Establezcan un programa de juegos o actividades sobre Safe Routes to School durante el horario escolar.

## Como COMUNIDAD

Ofrezcan un taller GRATIS de Safe Routes to School en su comunidad.

Planeen un Festival de Bicicletas para los niños.

Recompensen a los estudiantes por usar sus cascos implementando el programa "Me pescaron llevando un casco".



Adopten Reglas para Calles y revisen leyes y códigos de la ciudad para asegurar que las aceras sean obligatorias en urbanizaciones nuevas.

Asegúrense de que los residents mantengan las aceras en buen estado y despejadas todo el año. Empiecen un programa Premio a la Pala Dorada.

Desarrollen un Programa de Vigilancia y Protección del Vecindario.

Operen una Campaña de la Organización Benéfica "Keep Kids Alive Drive 25".



Incrementen los pasos para peatones y la señalización alrededor de las escuelas.

Organicen una Caminata-Maratón para promover los programas de Safe Routes to School.

