

## ¿Qué es un Autobús Caminante?



Un **Autobús Caminante** es un grupo de estudiantes (pasajeros) que caminan a/desde la escuela con una o más personas de la supervisión, tales como padres de familia o voluntarios del vecindario (*líderes*). ¡Es como viajar en autobús...pero sin un autobús!



Un **tren de bicicletas** es una variante del Autobús Caminante. La única diferencia es que el grupo monta en bicicleta en vez de ir caminando.



Otra opción es la **Parada para Residentes a Distancia**.

Los estudiantes que viven lejos se agrupan en un lugar donde se unirán a los participantes del autobús caminante o el tren de bicicletas para ir juntos a la escuela.

¡El autobús caminante es para **TODOS!**



## Información sobre Safe Routes to School

**Safe Routes to School (Las Rutas Seguras a la Escuela)** es un movimiento internacional para facilitar y motivar a los estudiantes a que caminen o monten sus bicicletas hacia y desde la escuela y en su vida diaria.

Los programas de **Safe Routes to School** son resultado del esfuerzo conjunto de padres, escuelas, comunidades y autoridades para mejorar la salud y la seguridad de nuestros niños.

Los programas de **Safe Routes to School** en el noreste de Iowa trabajan con comunidades y escuelas en seis condados (Allamakee, Chickasaw, Clayton, Fayette, Howard y Winneshiek) junto con **Northeast Iowa Food and Fitness Initiative**, a fin de promover hábitos alimenticios saludables, juegos y vida activa en la región.



¿Quieres obtener más información?

¿Te gustaría un Autobús Caminante en su comunidad?

Contacta a tu coordinador regional de **Safe Routes to School**:

**Ashley Christensen, CHES**  
Regional Safe Routes to School Liaison  
Upper Explorerland Regional Planning Commission  
achristensen@uerpc.org  
563-382-6171



[www.uerpc.org](http://www.uerpc.org)

La financiación para este proyecto proporcionado por:  
Iowa Department of Transportation



## Northeast Iowa



## Safe Routes to School

Fundamentos de:

# Un Autobús Caminante



¡Una manera *simple* y *divertida* para llevar los niños a la escuela de una manera *segura* y *activa!*

Promueve la salud...

...impacta positivamente en el rendimiento académico...

...mejora la seguridad en nuestra comunidad...

¡y es 100% gratis!!



## Por qué escoger El Autobús Caminante

### Para mejorar la salud de nuestros niños:

Caminar y montar en bicicleta a y desde la escuela son maneras fáciles de mantener activos a nuestros niños, elemento esencial para un crecimiento y un desarrollo saludables.

### Para impactar la habilidad académica en nuestros niños:

Las investigaciones han demostrado que la actividad física ayuda a mejorar el rendimiento académico.

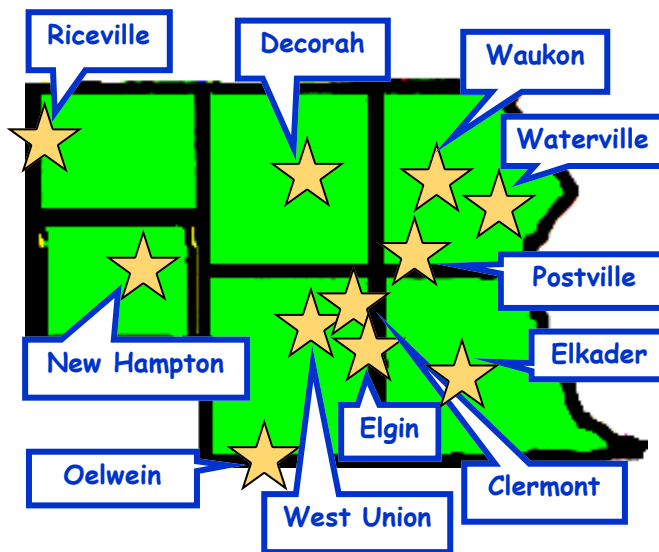
Además, los maestros han indicado que los niños tienen mejor conducta cuando están activos antes del inicio del día escolar.

### Para mejorar la seguridad de nuestra comunidad:

Abogar por rutas seguras para caminar y montar en bicicleta beneficiará a personas de todas las edades y habilidades, especialmente a los niños.

Además, la tasa de crímenes en las comunidades disminuye cuando hay más personas realizando actividades al aire libre.

## Comunidades del Noreste Iowa



**¡Coloca a tu comunidad  
en el mapa!**

**Comienza un Autobús  
Caminante en tu vecindario  
o comunidad HOY.**

Si eres estudiante, padre, hermano/a mayor, tía, tío, primo/a, abuelo/a, maestro, voluntario, jubilado, representante empresarial, funcionario local, líder juvenil, amigo, vecino, miembro de la comunidad...y la lista continúa...

**¡TÚ** puedes hacer la diferencia!

Lee cómo puedes comenzar un Autobús Caminante →

## Cómo comenzar un Autobús Caminante

### 1 Forma un equipo

Contacta a tu coordinador de Safe Routes to School– Ashley Christensen, tu expert en Autobús Caminante. ¡Ella está aquí para ayudarte! (Ver información de contacto al dorso de este folleto)

### 2 Organízate

Recluta a tus vecinos– tanto a pasajeros como a líderes para que participen. Asigna quién liderará cada caminata.

### 3 Planea

Decide dónde, cuándo y con qué frecuencia se reunirán. Elige una ruta y recórrela antes para determinar si es segura para caminar.

### 4 Prepárate

Comparte la información de contacto, establece expectativas y prevé planes a seguir en caso de situaciones inesperadas, tales como enfermedad o mal tiempo.

### 5 Diviértete

¡Convierte esto en una emocionante actividad de aprendizaje para los estudiantes! Mantén un récord de cuántas millas camina el grupo. Escribe las cosas interesantes que ven a lo largo del camino. ¡Sé creativo!

