

¿Volviendo al aprendizaje en persona? Caminen y Vayan en bicicleta a la escuela para un Cuerpo y Mente Saludables.

BENEFICIOS DEL DESPLAZAMIENTO ACTIVO

Mejor rendimiento académico
Mayor salud y felicidad
Reducción de las emisiones de CO2
Aumento de las conexiones con la comunidad


**TRUE FOOD + ACTIVE LIVING
= SCHOOL SUCCESS!**

SEGURIDAD A PIE y EN BICICLETA

Tengan en cuenta: Estén atentos a los vehículos que entran y salen de los garajes y callejones.

Permanezcan visibles: Usen ropa de colores brillantes, equipo reflectante, y casco si andan en bicicleta.

Tengan cuidado: Deténganse antes de cruzar las calles. Miren a la izquierda, a la derecha, a la izquierda, delante y detrás en busca de tráfico. Sigán todas las leyes de tránsito, letreros y señalizaciones.



¿De regreso a la escuela? Considera la posibilidad de ir caminando o en bicicleta. Caminar o llegar en bicicleta te proporcionará beneficios cerebrales que te ayudarán a concentrarte más fácilmente una vez que llegues a la escuela, y obtendrás el aumento de la felicidad que te da el ejercicio. Caminar o manejar bicicleta a la escuela en lugar de llegar en un vehículo reducirá también la congestión del tráfico en tu escuela y puede evitar casi 100 libras de emisiones de CO2 por persona cada año. Estos son algunos consejos para ayudarte a que tu caminata sea segura y divertida:

Elegir Tu Ruta

Las mejores rutas son las calles de menor volumen que tienen infraestructura de apoyo, como señales para parar o semáforos en las intersecciones, y también aceras para caminar o carriles para bicicletas. Las [Rutas de Caminata para los Jóvenes](#) de la Ciudad de Minneapolis pueden ser útiles para planificar tu recorrido. Prueba el camino en un día no escolar. Descubrirás cuánto tiempo dura tu trayecto, e identificarás cualquier peligro potencial en el camino.

Seguridad General

- Ten especial cuidado cuando te acerques a las intersecciones, entradas de vehículos u otras partes concurridas de la carretera. Mira a la izquierda, a la derecha, a la izquierda, delante y detrás en busca de tráfico. Continúa mirando en cada dirección al cruzar.
- Encuentra un amigo o dos para caminar o andar en bicicleta contigo. ¡Es más divertido cuando estás con los amigos!
- Vístete de acuerdo al clima. Considera usar ropa brillante o reflectante que ayude a que te vean.
- Permanece alerta. Evita usar tu teléfono o los dos auriculares cuando camines o vayas en bicicleta.
- Sigue las directrices del [Departamento de Salud de Minnesota](#) y [los CDC](#) para la prevención del Covid-19, como el uso de mascarillas y el distanciamiento social.

Seguridad en Bicicleta

- Si vas en bicicleta, siempre use un casco.
- Los ciclistas deben obedecer las leyes para los vehículos motorizados. Eso incluye ceder el paso a los peatones, detenerse en las señales de alto, señalizar los giros y viajar con el flujo del tráfico. Echa un vistazo a este video de seguridad en bicicleta [en inglés](#) o [en español](#).
- Cada escuela tiene un lugar para estacionar las bicicletas. Asegúrate de llevar un candado, y el mejor es un candado en U. Trata de poner candado a tu bicicleta en un área visible y protegida por cámaras cuando sea posible para ayudar a disuadir el robo. [Aquí hay más información sobre cómo asegurar tu bicicleta](#).

Para Los Padres

- Si tiene hijos más pequeños, considere comenzar un ["autobús escolar de a pie"](#) o un ["tren de bicicletas"](#) con otras familias en su vecindario.
- Consulte las hojas sobre consejos de seguridad para [caminar \(Inglés\)](#), [caminar \(español\)](#), [ir en bicicleta \(Inglés\)](#) e [ir en bicicleta \(español\)](#).