



Caminar y andar en bicicleta a la escuela es una excelente manera para que los niños hagan la actividad física que necesitan para tener mentes sanas. Los niños que son más activos físicamente a menudo tienen un mejor rendimiento académico. Los estudios también sugieren que la exposición a la naturaleza y el jugar al aire libre puede mejorar la fuerza, el equilibrio y la coordinación. También puede mejorar tu estado de ánimo y la capacidad de atención.



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 puedan caminar y andar en bicicleta. Obtenga más información en AustinTexas.gov/SafeRoutes

ACERCA DE LA PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD DE LAS RUTAS SEGURAS A LA ESCUELA

El Programa de Rutas Seguras a la Escuela trabaja con las comunidades escolares para que los estudiantes y las familias se entusiasmen a 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 ayudarte a planificar actividades, proporcionar recursos y compartir herramientas digitales.

CONTÁCTENOS

Sahiti Karempudi
Coordinadora de Participación de las Rutas Seguras a la Escuela
Sahiti.Karempudi@AustinTexas.gov



BENEFICIOS SALUDABLES DE CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA



OBESIDAD Y SALUD MENTAL

¿Qué tiene que ver caminar y andar en bicicleta a la escuela con la obesidad, la salud mental y el asma?

Los niños que caminan y andan en bicicleta a la escuela pasan más tiempo activos, lo que les ayuda a cumplir con los 60 minutos recomendados de actividad física diaria. Este nivel de actividad ayuda a prevenir la obesidad infantil, apoya los huesos sanos, aumenta la salud del corazón, los pulmones, y aumenta su estado de ánimo!



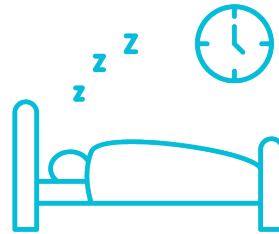
REDUCE EL ESTRÉS

Una caminata de 20 minutos hace maravillas!



Con solo caminar de 20 a 30 minutos al día puedes sentir menos estrés y mejorar la calidad de tu sueño.

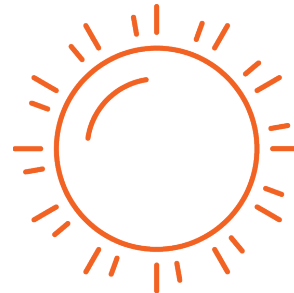
¡Mejor sueño!



Estar físicamente activo promueve dormir mejor en la noche. Dormir adecuadamente mejora su estado de ánimo y apoya el sistema inmunológico.

Vitamina

Estar expuesto a la luz natural ayuda a reducir el estrés y tener una mejor noche.



IMPACTOS DE LA NATURALEZA

Los científicos e investigadores están descubriendo que pasar tiempo en entornos naturales puede reducir el estrés y mejorar su salud mental. ¡La naturaleza puede mejorar nuestra capacidad de pensar, recordar, planificar, crear y enfocarnos!

