

Rutas Escolares Seguras



Sonoma County Bicycle Coalition

Manual del Día de Caminar o Rodar a la Escuela



¿Quiere Rutas Escolares Seguras para su Escuela?

El programa de Rutas Escolares Seguras (RES) en el Condado de Sonoma proporciona entrenamientos, materiales, y asistencia personalizada a ningún costo. Al mismo tiempo, trabajamos con las escuelas, padres de familia, y la comunidad local para que los niños empiecen el día en una manera saludable.

Para obtener mas información sobre lo que nuestro programa puede ofrecer a su escuela y comunidad, contáctenos:

Sonoma County Rutas Escolares Seguras
P.O. Box 3088
Santa Rosa, CA 95402
(707) 545-0153 o saferoutes@bikesonoma.org

Metas del Día para Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela

- Aumentar la seguridad y el número de niños que caminan y montan en bicicleta con regularidad.
- Compartir la alegría de caminar y montar en bicicleta.
- Reducir la congestión y velocidad del tráfico en las proximidades de las escuelas.
- Recuperar las calles de los barrios y fortalecer la comunidad.
- Enseñar a los niños conductas seguras para caminar y andar en bicicleta.
- Inculcar en los niños confianza en ellos mismos e independencia.
- Reducir la contaminación del aire y el agua.

¡Bienvenido al Manual del Día de Caminar o Rodar del Condado de Sonoma!

¡Este manual contiene todas las herramientas necesarias para organizar los Días de Caminar o Rodar! Aquí encontrará grandes ideas para los maestros, padres y niños así como listas de consejos y folletos sobre seguridad que pueden utilizarse para informar a su comunidad sobre este gran evento.

Los Días de Caminar o Rodar celebran los vecindarios saludables, premiando a los estudiantes que van a la escuela en pie y en bicicleta. Bancartas visibles y niños caminando los hacen más visibles a los automóviles y vecinos. ¡Este día especial puede celebrarse una vez al año, una vez al mes o cada semana!

El Día Internacional de Caminar y Rodar a la Escuela es el 6 de octubre 2010

**Le agradecemos su participación
en un evento que se celebra
en todo el mundo**

¡Las mesas de bienvenida es donde está la fiesta!

Las mesas de bienvenida hacen más visible el Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela. Deben ser mesas vistosas ubicadas en una o más entradas con premios e información para dar la bienvenida a las familias una vez finalizado el trayecto a la escuela.



Voluntarios

¡Es magnífico tener 2 personas en cada mesa! Las mesas pueden abarrotarse de personas, de modo que tener muchos voluntarios agiliza el reparto de premios entre los estudiantes.



Más ayuda y herramientas

Para obtener cosas para repartir:

1. Cómo hacer calcomanías y repartirlas
2. Formulario de solicitud de donativos de comida

Herramienta N° 1: Mesa de bienvenida para el Día de Caminar y Rodar:

Cómo lograr hacerlo:

- **Elija un lugar para colocar la mesa de bienvenida:** Dependiendo del tamaño de la escuela, es posible que convenga poner muchas mesas en las distintas entradas de la escuela. Las mesas deberán colocarse en las entradas más transitadas asegurándose de no bloquearlas.
- **Organize la mesa:** Normalmente, la mesa se puede pedir prestada a la escuela. Pida permiso al conserje de la escuela o tráigala usted mismo. Todas las mesas deben tener dos sillas para los voluntarios.
- **Hágala visible:** Coloque los carteles suministrados por Rutas Seguras a las Escuelas o posters hechos por los niños. Puede colocar premios y folletos sobre seguridad para los padres en la mesa.
- **¡Acuda temprano para montar la mesa!** Deberá llegar al menos 45 minutos antes de que empiecen las clases. La mesa con todos los bocadillos y regalos debe estar lista al menos 25 minutos antes de que suene la campana. Las familias acuden temprano con el deseo de participar en la celebración.
- **Repartir comida.** ¡A los niños les encanta la comida gratis! Dar bocadillos sanos en las mesas de bienvenida el Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela es también una forma magnífica de subrayar la relación entre el ejercicio físico y la comida sana. El programa Rutas Seguras a las Escuelas proveerá los bocadillos para el Día de Ir Caminando a la Escuela. Hemos adjuntado una carta para que usted solicite donativos de los establecimientos locales.

El Comité Coordinado de Salud Escolar (Coordinated School Health Council) de Oakland recomienda los siguientes bocadillos sanos: ¡fruta fresca, panecillos de fruta con poca grasa, galletas saladas integrales, mezcla de cereales y frutos secos, granola, barras energéticas y agua!

Calcomanías: Una forma sencilla de aumentar la participación

Las calcomanías son excelentes para:

- Enviar a casa el mensaje un día antes del Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela.
- Celebrar la participación de cada niño que utilice un medio no contaminante para llegar a la escuela.



Voluntarios

- **1 contador de calcomanías:** Lleve el control del número de calcomanías de cada tipo (caminar, autobús, etc.) con que usted empieza y los que le quedan al final. Esta persona también se encargará de contar las calcomanías recordatorias que cada aula necesitará el día anterior al evento.
- **1 encargado de imprimir las calcomanías** (si se necesitan más). Esta es una tarea ideal para alguien con oficina en casa o que esté involucrado en la organización del barrio.



Más ayuda y herramientas

- Si necesita más calcomanías, puede descargarlas en nuestro sitio web : <http://sonomasaferoutes.org/encouragement/encouragement-downloadable-resources>

Herramienta N° 1: Mesa de bienvenida para el Día de Caminar o Rodar:

Cómo lograr hacerlo

El manual sobre cómo organizar el Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela incluye varias páginas de calcomanías autoadhesivas para distribuir el día de la celebración. Hay dos tipos de calcomanías que le recomendamos que utilice: 1). calcomanías recordatorias para el día anterior al evento, y 2). calcomanías de participación para el evento.

El día anterior al evento: Enviar a casa a los niños con una calcomanía de recordatorio pegada en la camisa es una forma eficaz de asegurar que las familias recuerden el gran evento.

- Obtenga del secretario una lista con el número de alumnos de cada clase.
- Coloque esa cantidad de calcomanías en los buzones de los maestros dos días antes del Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela. Puede dejar una nota a los maestros pidiéndoles que den los calcomanías a los alumnos. Los maestros de los grados de guardería al 3º tienen normalmente una mejor respuesta a esta solicitud.

El día del evento: Utilice estas calcomanías en las mesas de bienvenida. Resulta de utilidad tener uno o dos voluntarios situados frente a la mesa para distribuir los calcomanías. Pregunte a los alumnos cómo llegaron a la escuela y déles el calcomanía del color correspondiente.

Estas calcomanías pueden utilizarse como forma de llevar el control de la participación y el medio de transporte empleados por cada alumno contando las calcomanías de cada tipo (bicicleta, a pie, compartir el carro, autobús) con que empezó y guardando las hojas de calcomanías sin llenar que se han repartido y contarlas.



Para obtener donativos

Una forma excelente de contribuir a la celebración e informar a la comunidad del proyecto es solicitar donativos de los negocios locales. Este tipo de causa, libre de controversia, les gusta a los negocios que contribuyen.



Voluntarios

1 persona dedicada es ideal para lograr conseguir donativos. Solicitar contribuciones, hacer llamadas de seguimiento a los negocios y recoger las donaciones puede consumir mucho tiempo, de modo que intente encontrar que no sea el organizador principal.



Más ayuda y herramientas

La carta se puede descargar de nuestro sitio web:

<http://sonomasaferroutes.org/encouragement/encouragement-downloadable-resources>

Herramienta N° 1: Mesa de bienvenida del Día de Caminar o Rodar- Cómo conseguir donaciones de comida para el evento

Nombre del gerente
Nombre del negocio
Dirección
Ciudad, CA código postal

Fecha

Estimado(a) _____ (nombre del gerente):

_____ (nombre de la escuela) organiza un Día de Caminar o ir en Bicicleta a la

Escuela el _____ (enumere todos los días del evento de su escuela). Estamos

solicitando la donación de bebidas y bocadillos saludables y de pequeños premios para nuestros hambrientos alumnos que caminen a la escuela. La contribución de _____ (nombre del negocio) sería de gran ayuda para asegurar el éxito de nuestra celebración (mensual, semanal, anual) de la salud, la actividad física y la comunidad. Buscamos _____ (anote una de las siguientes descripciones o bien un bocadillo sano o premio que considere que pueden proporcionar).

(Número de alumnos a quienes desea dar comida o piensa que participarán) o bien

(Número de pequeños premios) de pequeños premios (XX lápices, calcomanías, bolígrafos, balones, etc.)

No obstante, ¡agradeceremos todo donativo que su negocio pueda hacer!

Nuestra escuela está colaborando con "Rutas Seguras a las Escuelas" del Condado de Alameda, un programa que apoya al vecindario a crear y utilizar itinerarios más seguros para ir a la escuela, al combinar una atención a la salud, el bienestar, el alivio del tráfico, el hacer conciencia del medioambiente y la seguridad en un mismo programa. El programa "Rutas Seguras a las Escuelas" mostró extraordinarios resultados durante su primer año piloto en Oakland y ha sido extendido para apoyar a 30 escuelas de todo el condado.

Le agradecemos de antemano su contribución a la salud y felicidad de su comunidad. Le llamaré la semana próxima para contestar cualquier pregunta que pudiera tener acerca de esta solicitud. Usted también puede ponerse en contacto conmigo al _____ (su número de teléfono) o bien _____ (su correo electrónico).

Atentamente,

_____ (su nombre)

¡Atención!

El Día de Ir a Pie a la Escuela es un evento de la comunidad. Asegúrese de que todo el mundo que puede hacer donaciones o que tendrá que cambiar su rutina ese día esté informado acerca del Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela.



Números Útiles:

Rutas Escolares Seguras
del Condado de Sonoma
(707) 545-0153
o saferoutes@bikesonoma.org

Herramienta N° 2: Día de Caminar o Rodar, ¿quién necesita saber?

Contacte a las siguientes personas o grupos para lograr que el evento sea un éxito:

•**Director**- Organice una breve reunión con el director para informarle del programa "Rutas Seguras a las Escuelas". El personal de Safe Routes to Schools Alameda County puede asistir a esta reunión para presentar los beneficios del programa.



Durante esa reunión, pida al director o secretario de la escuela que incluyan el Día de Ir Caminando a la Escuela en el calendario escolar oficial y en el calendario de eventos (si lo hay). Asimismo, los directores y secretarios de las escuelas son el enlace que usted tiene con los maestros y conserjes.

•**Agentes de policía de tráfico** - Ellos pueden ofrecer una mayor protección contra el tráfico si saben que habrá más niños en la calle. En ocasiones, podrán ofrecer atracciones especiales como camiones de bomberos y agentes en motocicleta que causan mucho entusiasmo entre los niños pequeños.

•**Grupos de padres**- Notifique a PTA o SSC (si tiene un grupo de padres activo). Estos grupos pueden informar del evento a los padres y crear grandes cantidades de voluntarios.

•**Grupo de vecinos**- Póngase en contacto con los grupos locales de vecinos y lugares donde se reúne la gente (iglesias, centros recreativos y centros escolares para padres). Asimismo, pueden ayudar con voluntarios y poner carteles en el frente de sus casas para dar más publicidad al evento.

¿Qué dice?

Hay muchas maneras de informar sobre el evento a los padres, personal y alumnos de la escuela. Averigüe cómo se comunica su escuela con los padres, personal y alumnos, y asegúrese de que el Día de Ir a Pie a la Escuela se incluya en dicha comunicación.

Formas de hacer correr la voz:

- Enviar folletos a casa
- Colocar posters
- Carteles y pancartas en la calle
- Hacer pancartas que los alumnos lleven el Día de Ir a Pie a la Escuela
- Publicar información en el boletín
- Llamar a los padres o utilizar una "cadena telefónica"
- Anuncios con altavoz
- Notificarlo a los maestros
- Utilizar el servidor de listas electrónico de la escuela (si lo hay)
- Enviar un comunicado a la prensa



Más ayuda y herramientas

- Utilice los anuncios, posters y folletos de muestra del manual para hacer correr la voz en su comunidad.
- ¡Utilice las hojas de datos incluidas para dar mayor contenido a sus anuncios!

Herramienta N° 3: Cómo hacer correr la voz del Día de Caminar o Rodar

Cómo lograr hacerlo:

- Correo en la mochila – Una vez obtenido el permiso para poner algo en el correo de mochila, habrá que contar el número de hojas de acuerdo con la cantidad de niños de cada clase. Fotocopie los folletos y colóquelos en los buzones de los maestros. SR2S ha incluido un folleto o página para colorear en el material.
- Correos electrónicos o boletín del director o maestros- ¿Tienen los maestros o el director alguna forma de comunicar a los padres lo que está pasando? Pida al director o a los maestros que incluyan en sus anuncios el Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela.
- Boletín de la escuela – Utilice este anuncio de muestra para su boletín. Asegúrese de verificar las fechas límite para incluir cosas en el boletín. Esta es también una buena forma de reclutar voluntarios.
“¡Este _____ (anote el día) es el Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela! Es el día en que celebraremos los medios sanos y poco contaminantes de ir a la escuela. Se premiará a los alumnos con _____ cuando lleguen a la escuela y se inscriban en la mesa de bienvenida. Las familias deben planificarlo de modo que tengan tiempo suficiente para ir a pie o en bicicleta a la escuela con sus hijos. Esta es también una magnífica oportunidad para conversar y reforzar en los niños las habilidades sobre seguridad. Para obtener más información sobre una ruta segura para ir a su escuela o para trabajar como voluntario, llame a _____ (nombre y número de teléfono del organizador)
- “Cadena telefónica” de los padres- Si su escuela tiene uno, solicite que informen a los padres sobre el Día de Ir a Pie a la Escuela.
- Anuncios con altavoz – Si su escuela los hace, éstos son una forma excelente de informar a los niños y entusiasmarlos con el Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela. Por ejemplo: *¡No lo olvides! Mañana es el Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela. Pasa por las mesas situadas en _____ para recoger comida y premios mañana por la mañana. ¡Camina con un amigo, siempre es más divertido y seguro ir a pie en compañía!*

Arte + Niños = Diversión

Los carteles y posters hechos a mano dan un toque único al Día de Ir a Pie a la Escuela. Cuando los niños se involucran en la organización del evento, es más probable que participen. Este es un excelente proyecto artístico que puede realizarse como programa extraescolar o con un entusiasta maestro de arte u otras materias.

Frases Fantásticas para los carteles:

- "Niños caminando a la escuela: baje la velocidad"
- "Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela: Miércoles, 3 de octubre"
- "Lo hacemos de manera saludable: Vamos a la escuela a pie y en bici."
- "Más despacio: En esta calle se camina"
- "Únete al paseo: ¡Es divertido ir a pie a la escuela!"

Herramienta N° 3: Cómo hacer correr la voz con los carteles

Cómo lograr hacerlo

Contacte a un maestro- Hable con directores o maestros de arte de programas extraescolares. A algunas escuelas puede gustarles la idea de organizar la elaboración de carteles como una actividad multidisciplinaria, especialmente si su escuela tiene un sistema de "amigos". Este tipo de sistema reúne a alumnos de distintos grados en escuelas primarias para actividades específicas.



Creación de carteles (se proporciona con nuestro entrenamiento)

Si no recibe de nosotros un cartel, puede utilizar papel de estraza de la escuela para delinear letras muy grandes con rotuladores gruesos.

Preparación de pintura Vierta las pinturas en recipientes usados de yogur con al menos una brocha para cada color. Muchos programas extraescolares disponen de pinturas.

Dé instrucciones claras como:

- *No te salgas del borde de las letras*
- *Pon la brocha en el recipiente del mismo color que usaste. Si quieres cambiar de color, busca la brocha del color que deseas.*
- *Presta atención por donde pasas, ¡es muy fácil derramar la pintura!*
- *Si ya has terminado de colorear la palabra o cartel, puedes añadir cosas divertidas al póster como lunares y delinear las letras con colores extravagantes.*



Para que el cartel dure todo el año, sugerimos que cubra los bordes del papel con cinta aislante y perforo agujeros en la misma. De esta forma los carteles se podrán colgar cordón o cuerda .

¡Gráficos que destacan!

Estos proporcionan a la escuela un gráfico de tamaño pared para anotar el medio en que cada alumno llega a la escuela colocando un punto (los diferentes colores representan los diferentes medios para llegar a la escuela). Si se coloca el día anterior al evento, atraerá mucho la atención y recordará a los alumnos y padres que participen en el Día de Ir a Pie a la Escuela.

Voluntarios

- **1 persona** con talento artístico que se encargue de hacer este póster y colgarlo en la escuela.
- **1 ó 2 personas** a cargo de las calcomanías en la mesa de bienvenida para distribuir los colores correspondientes al medio de transporte utilizado.
- **1 coordinador del póster**- este voluntario ayuda a los niños a colocar las calcomanías en el lugar correcto del póster.

Herramienta N° 3: Cómo hacer un póster que colecta información

Cómo lograr hacerlo:

Recolección de materiales: Casi todos están disponibles en el armario de suministros de la escuela. Pida permiso al director para utilizar estos artículos

Necesitará:

- Un pliego de papel de estraza de 7 x 5 pies (piense en el tamaño de una pared)
- Calcomanías de cinco colores diferentes (¡calcomanías redondas son excelentes!) para autobús, caminar, bicicleta, compartir el carro, manejar solo y otra divertida como un saltador o un monociclo.
- Rotuladores y/o pintura para hacer el poster.



Diseñe el póster – Este gráfico muestra los tipos de transporte hacia abajo y las calcomanías de los niños alineadas junto a ellos. ¡Los dibujos vistosos hacen la cartelera atractiva para los niños! A continuación indicamos el montaje general de este gráfico tamaño pared.

Reparta las calcomanías entre los niños – 1 ó 2 voluntarios serán responsables de repartir entre los niños las calcomanías del color correspondiente al medio en que llegaron a la escuela. Este voluntario dirigirá a los niños a los posters ubicados en el centro.

Coloque las calcomanías en el póster- Un voluntario deberá estar junto al póster para ayudar a los alumnos a localizar el lugar correcto donde deben colocar sus calcomanías.

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Dibujo de persona o pie caminando | aquí se colocan las calcomanías |
| Dibujo de bicicleta o patines | aquí se colocan las calcomanías |
| Dibujo de carro compartido | aquí se colocan las calcomanías |
| Dibujo de un autobús | aquí se colocan las calcomanías |
| Dibujo de un carro | aquí se colocan las calcomanías |
| Otro dibujo | aquí se colocan las calcomanías |

Es un auto, es un avión, ¡No, es el Autobús Escolar A Pie!

Un autobús escolar a pie es un grupo de niños dirigidos por un voluntario adulto que van juntos a pie a la escuela. Llevan a menudo chalecos reflejantes u otros artículos brillantes. En ocasiones, un adulto tira de un carrito con las mochilas y proyectos de los alumnos. A los padres les gusta que los niños vayan acompañados de otros adultos responsables y de que sea un grupo grande. Y lo que es más, después de crearse la confianza y los horarios, los adultos pueden turnarse para dirigir el grupo, con lo que se reduce el estrés matinal para los padres y tutores.



Más ayuda y herramientas

Nuestro programa puede ayudarlo a confeccionar mapas ampliados del área de su escuela e itinerarios. Asimismo, ¡podemos dar entrenamiento y materiales sobre seguridad como chalecos y globos para ayudar a los "activos autobuses escolares" a ser más visibles y seguros! Si está interesado, escriba a la siguiente dirección: saferoutes@bikesonoma.org

Herramienta N° 4: Grupos Caminantes

Cómo lograr hacerlo:

- **Busque líderes del barrio** – Necesitará a 1 ó 2 padres por cada grupo. Este padre debe conocer una ruta segura para caminar a la escuela y estar dispuesto a presentarse a la hora designada el día de ir a la escuela a pie para dirigir a los padres y niños por dicha ruta.
- **Eleja un área de encuentro** – Establezca un área de encuentro donde los niños puedan reunirse para ir caminando juntos a la escuela. La ruta entre la escuela y el área de encuentro debe tener un recorrido seguro que tenga aceras.
- **Anuncie la ruta** - Dé publicidad al área de encuentro y la hora de salida en todas su áreas del Día de Caminar o ir en Bicicleta a la Escuela.
- **Decore las rutas**- Esfuércese un poco más: coloque pancartas y globos a lo largo de la ruta.

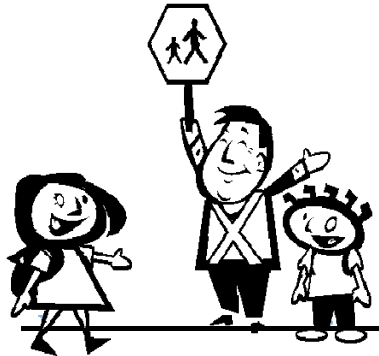
Consejos útiles para los autobuses escolares a pie y en bici



- Las áreas de encuentro son puntos de reunión donde se puede llevar a los alumnos, o cercanas a paradas de autobús donde se bajan los alumnos.
- Los estacionamientos de iglesias o los centros comerciales que se encuentren a ¼ milla de la escuela son áreas de encuentro excelentes.
 - Deberá haber al menos dos adultos, uno delante y otro detrás del grupo. En caso de un grupo muy numeroso, serán necesarios más adultos.

Sugerencias: Seguridad al caminar

- PÁRESE, MIRE Y ESCUCHE en todas las esquinas.
- Mire a IZQUIERDA, DERECHA, IZQUIERDA y avance sólo cuando no haya carros.
- Intente cruzar en los pasos de peatones: evite cruzar entre carros estacionados.
- Esté atento a carros que entren y salgan de estacionamientos particulares.
- ¡Practique con su hijo! Lleve a su hijo a dar paseos fuera de la escuela y deje que practique la toma de decisiones como cuándo y dónde es seguro cruzar la calle.

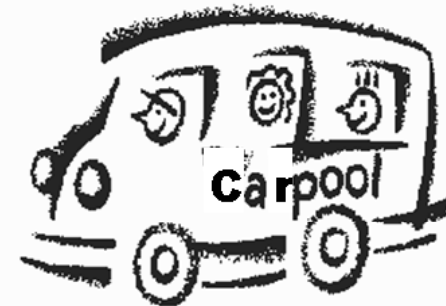


Sugerencias: Seguridad básica al montar en bicicleta

- Siempre lleve puesto un casco.
- Revise la bicicleta antes de salir:
Revisión AFC = aire, frenos y cadena.
- Revisar el ajuste correcto de la bicicleta de su hijo: la pierna del niño debe extenderse casi completamente con sólo un ligero dobléz.
- Vaya en línea recta y mantenga el control de la bicicleta.
- Evite la "zona de puerta" si va por la calle.
- Aprenda y use adecuadamente las señales de mano o comunique verbalmente sus cambios de dirección.
- Practique habilidades como parar repentinamente, prestar atención al pavimento o estacionamiento detrás de usted antes pasar a la carretera.
- Las bicicletas son parte del tráfico, de modo que ¡circule como el resto!
Circule por la derecha, preste atención a las señales de tráfico y manténgase fuera de las aceras lo más posible.

Sugerencias: Cómo manejar en la zona donde deja a su hijo

- Conduzca despacio y con mucho cuidado.
- No se estacione en doble fila, espere hasta poder llegar al borde de la acera.
- Deje a su hijo en el lado de la calle donde se encuentra la escuela para que no tenga que cruzar la calle.
- Evite dar retroceso pues es difícil ver a los niños pequeños.
- Finalmente, considere la opción Estacionarse y Caminar – estacionese a unas cuadras de la escuela y camine con sus hijos a la escuela.



Rutas Escolares Seguras



Sonoma County Bicycle Coalition

¿Sabía usted que ...?

Hechos y estadísticas sobre ir a pie y en bicicleta a la escuela

Los siguientes son excelentes datos y comentarios que los padres pueden incorporar a una presentación o artículo publicado en el boletín

- En una generación, el porcentaje de niños que van a pie y en bicicleta a la escuela ha bajado del 71% al 18%.
- Un niño que viva a aproximadamente una milla de la escuela podría quemar 5 libras de grasa corporal al año con solo ir a pie a la escuela todos los días.
- Entre los niños de 6 a 11 años, la tasa de sobrepeso ha aumentado del 4% al 16% desde 1963.
- El 75% de los alumnos de California son incapaces de superar los estándares básicos de ejercicio físico.
- Los viajes para dejar a los niños en la escuela constituye una cuarta parte del tráfico matutino (promedio nacional).
- Los autos causan el 50% de las emisiones de gas invernadero del Área de la Bahía.

Sugerencias para los padres sobre seguridad del programa Rutas Seguras a las Escuelas

Rutas Escolares
Seguras



Sonoma County Bicycle Coalition

¿De qué modo se preparan sus hijos para moverse con seguridad por el mundo, listos para lidiar con las personas que van conociendo? Las siguientes son 10 sugerencias dadas por Paula Statman, M.S.S.W., Directora del KidWISE Institute, autora de Raising Careful Kids in a Crazy World y diseñadora de los seminarios Best Feet Forward.

- **Proteja y enseñe a sus hijos.** Proteja a sus hijos y enséñeles las habilidades que necesitan para estar seguros y ser fuertes. Empiece enseñándoles que tienen el derecho de sentirse seguros. Asimismo, infórmese sobre los asuntos espinosos que afectan hoy día a los niños, que pueden no ser los mismos que usted tuvo al crecer.
- **Prepare a sus hijos** —no los asuste. Aprenda a expresar sus miedos a otros adultos en lugar de a sus hijos. Enseñe a sus hijos lo que necesitan aprender en lugar de lo que usted considera que deben temer. No utilice palabras gráficas que creen imágenes de miedo en la mente de sus hijos. En lugar de ello, ayúdelos a imaginarse a sí mismos actuando de forma segura y sin lastimarse.
- **Sírvase de los “momentos adecuados” para explicarles aspectos sobre la seguridad.** Cuando está fuera con sus hijos, ayúdelos a que aprendan el modo de lidiar con los problemas y las personas con que puedan encontrarse. Esta es una lección sencilla de enseñar: Imagine que se cruza con el cartero, quien le saluda diciendo “hola.” Pida a sus hijos que digan “hola” para que vayan teniendo práctica de hablar con una persona uniformada en caso de que se vean alguna vez en necesidad de ello. Después, dícales el porqué está BIEN hablar con ciertas personas y no con otras. Este enfoque de enseñar aspectos de seguridad es mejor que simplemente decir “¡No hables con extraños!”.
- **Enseñe a sus hijos a decir “¡No!”** Tenemos que enseñar a nuestros hijos —a quienes enseñamos el tener respeto a los adultos— que tienen el derecho a decir “¡No!” a cualquiera que esté actuando de forma extraña, incluso si se trata de una persona con autoridad. Esto significa que debemos enseñarles el modo de decir “¡No!” a un ofrecimiento extraño, hacer frente a un bravucón, y también a decir “¡No!” incluso a nosotros. Los niños seguros y fuertes saben cómo y cuándo deben protegerse.
- **Enseñe a sus hijos a reconocer, confiar y actuar según sus instintos.** Ayude a sus hijos a reaccionar con rapidez si tienen la sensación de que algo no está bien. Dícales que confíen en su alarma interna más de en lo que oyen o ven. El sistema de alarma que tienen no se equivoca nunca y debe guiar los pasos que tomen.

Sugerencias para los padres sobre seguridad del programa Rutas Seguras a las Escuelas (continuación)

**Rutas Escolares
Seguras**



- **Para enseñar a los niños de guardería hasta el segundo grado, sugiera ideas para actuar de forma segura** cuando jueguen al aire libre, vayan a pie a la escuela, estén en el parque o vayan a la tienda. Necesitarán oír y practicar muchas veces las nuevas habilidades de seguridad para poder aprenderlas. Otras formas de enseñar a sus hijos normas de seguridad es con rimas, inventar canciones y hacer dibujos sobre ellas.
- **Para enseñar a los niños de tercer grado en adelante, pídales que sugieran acciones seguras.** Están aprendiendo a resolver problemas, de modo que pregúnteles por qué algo podría no ser seguro y después ayúdeles a decidir cuál es la mejor forma —y más segura— de lidiar con ello. Esta es una buena edad para empezar usar preguntas del tipo “¿Qué harías en caso de...?” para empezar a hablarles sobre la seguridad.
- **Haga un seguimiento de las habilidades de seguridad que sus hijos están aprendiendo.** Esto lo ayudará a tomar mejores decisiones sobre la cantidad de supervisión que sus hijos necesitan, el momento de darles más libertad, cuándo decir “No”, y cuándo practicar más cuando esté con ellos. Es mejor enseñar un poquito cada vez y repetir las lecciones y prácticas. Este proceso simplifica el aprendizaje para los niños y les recuerda que utilicen las nuevas habilidades de seguridad.
- **Resista la urgencia de castigar a sus hijos para siempre** cuando no pongan en práctica la seguridad cuando deberían hacerlo. En lugar de ello, hable de las lagunas en su razonamiento —o del aprendizaje dado por usted. A continuación, llene los vacíos que faltan. Pídales que le digan qué harían de otro modo la siguiente ocasión y practique con ellos para que le puedan mostrar lo que han aprendido.
- **Elogie el progreso hecho por sus hijos cuando aprendan,** recuerden y actúen de forma segura. Cuando vea aunque solo sea un poco de las acciones deseadas, ¡comunique a sus hijos que van por el buen camino para convertirse en niños sanos y fuertes! Nuestra meta es ayudar a nuestros hijos a mostrar un buen comportamiento y criterio una y otra vez, para que puedan disponer de forma segura de más libertad.

Gracias al el programa de Rutas Escolares Seguras del Condado de Alameda por hacer esta información disponible