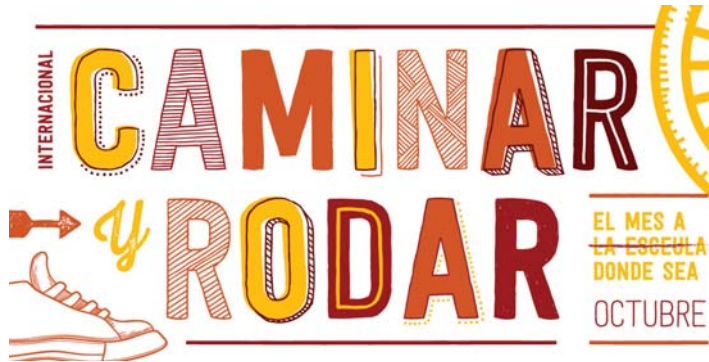


¡Visita [sonomasaferroutes.org](http://sonomasaferroutes.org) para enlaces a todos los videos y recursos electrónicos mencionados abajo!  
Completa cuantos más cuadros puedas durante el mes de octubre. **Bono: ¡Participa en nuestro**

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p>Practica cruzar la calle con cuidado: fíjate a la izquierda, derecha, izquierda otra vez y todo alrededor, espera hasta que los conductores se paren y te vean antes de cruzar, y luego cruza sin distraerte.</p>   | <p>Ve los dos videos "Pedestrian Safer Journey" y "Bicycle Safer Journey" (elegir la versión para tu grupo de edad) y si es posible, hacer la prueba después. Encuentra el video en <a href="http://www.pedbikeinfo.org/pedsaferjourney/el_sp.html">http://www.pedbikeinfo.org/pedsaferjourney/el_sp.html</a> / y en <a href="http://www.pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney/el_sp.html">http://www.pedbikeinfo.org/bicyclesaferjourney/el_sp.html</a></p> | <p>Revisa la promesa <i>Responsible Walking &amp; Bicycling "Roll Model"</i> (encuéntrala en la página del desafío de LOTERIA) con un adulto y pónganse de acuerdo para seguir estas reglas cada que caminen o anden en bici juntos.</p>                                | <p>Ve un video (o pregunta a un adulto) para aprender, practicar y memorizar tus señales de mano para girar a izquierda y derecha y detenerte, y demuéstrelas a otra persona. <i>Puedes encontrar un video en la página web del desafío.</i></p>                             | <p><b>¡ACTIVIDAD EXTRA!</b></p> <p><b>¡PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO DEL POSTER DE SEGURIDAD DE SRTS!</b></p> <p><b>¡Gánate una playera que dice "I ♥ Caminar &amp; Rodar!"</b></p> <p>Diseña un poster que ilustre como caminar o viajar en bici de forma segura. Tu poster debe incluir una consigna de seguridad y también debe ilustrar uno o más de los conceptos de seguridad peatonal o ciclista que aprendiste al participar en el Desafío de Lotería.</p> <p>Los posters ganadores se presentarán en la página <a href="http://www.sonomasaferroutes.org">www.sonomasaferroutes.org</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El dibujo debe ser a colores y tiene que estar dibujado o pintado a mano. Puedes utilizar diferentes materiales.</li> <li>• Incluye una consigna abajo o arriba de tu dibujo que capture los conceptos de seguridad o las reglas que quieras comunicar a través de tu dibujo.</li> </ul> <p><b>Criterios para los jueces</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creatividad y originalidad</li> <li>- Claridad del mensaje de seguridad</li> <li>- Diversidad/inclusividad</li> </ul> |
| <p>Dibuja un mapa de tu ruta a la escuela o a otro lugar favorito a una distancia fácil de recorrer a pie o en bici desde tu casa. Incluye las cosas especiales que te encanta ver en tu ruta.</p>   | <p>¡Decora tu bici, tu casco y/o tus tenis! <b>Opcional:</b> Tómale una foto y envíanosla por correo electrónico a <a href="mailto:saferroutes@bikesonoma.org">saferroutes@bikesonoma.org</a> y podremos compartirla en Facebook (FB)!</p>   | <p>Haz la revisión rápida ABC (aire, freno, cadena/cables) a la bicicleta y averigua por qué es importante hacer eso cada vez que montas en ella. <b>Opcional:</b> ¡enséñasela a alguien más!</p>   | <p>Escucha el álbum de <i>Big Tadoo Puppet Crew</i> llamado "A Breath of Fresh Air, The Walk &amp; Roll Solution" en Soundcloud o YouTube (enlace disponible en la página web del desafío..</p>  |   |
| <p>Haz un "paseo sensorial a pie o en bici." Después, dibuja o escribe algo que viste, algo que escuchaste, algo que tocaste, y algo que oliste. <i>Un enlace a un paseo sensorial esta disponible en la página web del desafío..</i></p>  | <p>Haz una lista de 5 a 10 beneficios de caminar o ir en bicicleta a la escuela o en tu vecindario en vez de ir en auto. Elige uno o más beneficios y haz un dibujo que lo acompañe. <b>Opcional:</b> envíanos tu dibujo por correo electrónico y ¡tal vez lo compartamos en FB!</p>   | <p>Usa la lista "NHTSA Walkability Checklist" para calificar que tan caminable es tu barrio (encuéntrala con Google). <b>Opcional:</b> ¡escribenos una carta con tus observaciones y envíanosla! <i>La lista la puedes encontrar en la página web del desafío..</i></p> | <p>Lee (o pide a un adulto te lea) un libro que te interese y que tenga la palabra "bicicleta o bici" en el título. Explore el recurso gratuito en línea <a href="http://overdrive.com">overdrive.com</a>, haz clic en "children" y busca "bike" para obtener una lista.</p> |   |
| <p>¡Es hora de darle un poco de cariño a tu casco! Ve un video sobre como ajustar un casco correctamente y demuéstrela a alguien más como hacerlo. <i>Puedes encontrar un video en la página web del desafío..</i></p>   | <p>Traza una ruta de obstáculos en tu acera/banqueta! Dibuja líneas onduladas para seguir las, líneas rectas para brincarlas, espirales para girarlos, cuadros, mensajes de inspiración y más para inspirar paseos a pie. ¡Las posibilidades son ilimitadas!</p>   | <p>Escribe un cuento o una anotación en un diario sobre una experiencia de caminar, ir de excursión o andar en bicicleta (verdadero o ficticio). <b>Opcional:</b> envíanoslo por correo electrónico y ¡tal vez lo compartamos en FB!</p>                                | <p>Lleva papel y crayolas a un paseo a pie y haz impresiones de la corteza, hojas, piedras y otras cosas de la naturaleza en el papel. ¡Asegúrate de no tocarte la cara y lávate bien las manos después!</p>   |   |
| <p>Ve un video sobre como componer una llanta/neumático de bici (o pregúntale a un adulto). <b>Opcional:</b> ¡inténtalo tú mismo si tienes los recursos y la ayuda! <b>Nivel avanzado:</b> ¡enséñale a alguien más como hacerlo! <i>Puedes encontrar un video en la página web del desafío..</i></p> | <p>Ve un video sobre como navegar una intersección en bici. Discute como andar en bici de forma segura en una intersección con un adulto. Si es posible, practica con un adulto en una calle con poco tránsito. <i>Puedes encontrar un video en la página web del desafío..</i></p>  | <p>Ve un video sobre la posición "poder de pedal" en bici, si es posible, demuéstrela a alguien más. <i>Puedes encontrar un video en la página web del desafío..</i></p>  | <p>Ve un video sobre como asegurar tu bici correctamente y demuéstrela a alguien más como hacerlo. <i>Puedes encontrar un video en la página web del desafío.</i></p>  |   |
| <p>Escribe un poema acróstico con una de las siguientes palabras o frases: BICICLETA, CAMINAR, PEATÓN, RUTAS SEGURAS A LA ESCUELA, TRANSPORTE, ECOLÓGICO</p>   | <p>Utiliza un mapa en línea como Google para trazar la ruta más segura para ir a pie o en bicicleta a la escuela desde tu casa o un lugar de encuentro. (O habla con tu padre/madre/tutor sobre la ruta que tomarías)</p>  | <p>Haz un dibujo y escribe un eslogan que ilustre por qué caminar o andar en bicicleta, scooter o patineta es bueno para tu SALUD.</p>  | <p>Calcula cuántas libras de contaminación atmosférica generas si vas y vienes de la escuela en automóvil todos los días durante 180 días de escuela al año. Utiliza el cálculo 1 milla = 1 libra de contaminación atmosférica.</p>  |   |

**Envía por correo, correo electrónico o mensaje de texto tus hojas de LOTERIA completas y/o tu dibujo para participar en el Concurso del Poster antes del 11/6/20 a:**  
Sonoma County Bicycle Coalition  
Attn: SRTS OCTOBER CHALLENGE  
PO Box 3088, 95402

# DESAFÍO DE LOTERÍA Y CONCURSO DEL POSTER DE SEGURIDAD



## PORTADA PARA ENVÍO POR CORREO

Enviar los desafío de loteria y/o concurso del poster de seguridad al Programa de Rutas Seguras a la Escuela **for a chance to win ICE CREAM**, enviando por correo electrónico o mensajes de texto una copia escaneada o una foto de la hoja **antes del 6 de noviembre de 2020** a [saferoutes@bikesonoma.org](mailto:saferoutes@bikesonoma.org) o por correo postal a la atención de: **International Walk & Roll Month Challenge, Sonoma County Bicycle Coalition, PO Box 3088, Santa Rosa, CA 95402-3088**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE \_\_\_\_\_

GRADO \_\_\_\_\_ ESCUELA \_\_\_\_\_

Proporcionar información adicional de contacto para el reconocimiento futuro de la participación en el desafío:

NOMBRE DEL PADRE/MADRE \_\_\_\_\_

CORREO ELECTRÓNICO DEL PADRE/MADRE \_\_\_\_\_

TELÉFONO DEL PADRE/MADRE \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN \_\_\_\_\_

CIUDAD \_\_\_\_\_ CODIGO POSTAL \_\_\_\_\_



METROPOLITAN  
TRANSPORTATION  
COMMISSION