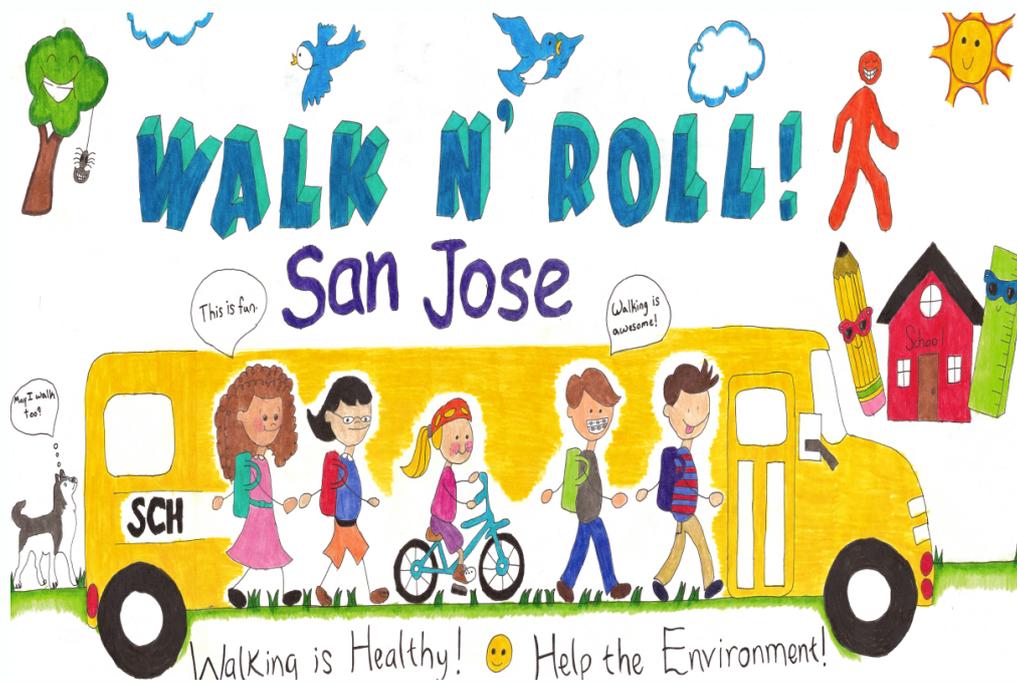


LA CIUDAD DE SAN JOSE

# Boletín Walk n' Roll

Septiembre 2021



Para tener la oportunidad de que su arte aparezca en un próximo boletín, envíelo a [WalknRoll@sanjoseca.gov](mailto:WalknRoll@sanjoseca.gov).

## Por qué las rutas seguras a la escuela son parte esencial de la reapertura

¿Sabía que el programa Walk n' Roll de la ciudad de San José se basa en el movimiento Safe Routes to School (Rutas seguras a la escuela)? Las rutas seguras a la escuela son parte esencial del regreso a la escuela. La pandemia de COVID-19 nos ha afectado a todos. Los estudiantes pasaron del aprendizaje presencial al aprendizaje remoto, lo que impidió que muchos estudiantes pudieran mantenerse activos afuera, pasar tiempo con amigos y socializar en persona. También aumentaron las inquietudes por la seguridad del tráfico porque había más gente que circulaba a gran velocidad al haber menos vehículos en las vías. En la medida que las escuelas vuelvan a abrir, Walk n' Roll ayudará a los niños y sus familias a tener acceso a los recursos que necesitan para garantizar la salud y la seguridad de las comunidades escolares. Queremos ayudar a que caminar y andar en bicicleta a la escuela sea divertido, saludable, seguro y accesible para todos los que elijan caminar e ir en bicicleta a la escuela.

---

## Artículos relacionados

---

### El impacto de la pandemia en la salud física de los niños

Desde que las escuelas cerraron en marzo de 2020, el programa Walk n' Roll ofreció un desafío "Caminar a cualquier lugar" y semanas mensuales de Walk n' Roll para motivar a los estudiantes a hacer cualquier cosa que implique movimiento, desde caminar alrededor de la cuadra hasta hablar con mamá y papá para visitar un parque local. Realizamos varios debates virtuales sobre cómo caminar y andar en bicicleta de manera segura por San José. Sin embargo, nada de esto era una alternativa completa a las actividades presenciales o al ejercicio que el simple hecho de caminar o andar en bicicleta a la escuela podría proporcionar.

Conforme las escuelas reanuden la enseñanza presencial, una cantidad significativa de niños también deberán compensar la pérdida de aprendizaje que ocurrió durante el cierre. Una manera de ayudar a los niños a superar este reto es asegurarse de que tengan espacio en sus días para la actividad física. Numerosos estudios demuestran que el ejercicio ayuda a disminuir los niveles de estrés de los niños y promueve la salud emocional. La salud física también desempeña un papel importante en la capacidad del niño para tener éxito en el aula.



Mientras sus hijos enfrentan el desafío de volver a ponerse al día con sus habilidades de lectura, escritura y matemáticas, asegúrese de que tengan tiempo para caminar, andar en bicicleta y jugar al aire libre. Esto les ayudará emocional y académicamente. Recuerde: el simple acto de caminar o andar en bicicleta hasta la escuela puede proporcionar el ejercicio que necesitan. Esté atento a las actividades divertidas para sus hijos en los próximos boletines informativos y participe en los Días de Walk n' Roll en su escuela.

### Caminar con conciencia plena



¿Qué es la conciencia plena? Usted comienza a tomar conciencia de lo que está pensando y en lo que se está enfocando. Suena extraño porque sus pensamientos se producen de forma natural y ahora es posible que tenga que sentarse y reflexionar en sus pensamientos. Hay muchas maneras de practicar la conciencia plena, y es diferente para cada persona. La conciencia plena puede ser una excelente manera de relajarse, no de estresarse, y de despejar la mente. Estar ocupado es parte de la vida, así que tómese el tiempo para relajarse y disfrutar lo que sucede a su alrededor. Una gran actividad para practicar la conciencia plena es caminar. Es tan simple como eso: hacer ejercicio, tomar aire fresco y hacerlo cuando a uno le venga bien. En su caminata, observe los alrededores, como los árboles o las plantas coloridas, o respire profundamente para tomar un poco de aire fresco. Intente concentrarse en lo que lo rodea en este momento y no piense en otras cosas. De esa manera, podrá vivir el momento a su alrededor.

---

---

# Próximos Eventos

---

## Habilidades en la bicicleta: ¡venga y consígalas!

¿Tiene bicicleta, sabe montar en bicicleta, pero no está seguro sobre todos esos carriles para bicicletas, señales de alto y señales de tráfico? Venga a uno de nuestros rodeos de bicicletas y aprenda las reglas de la vía en un divertido recorrido preparado solo para niños.

La entrada es gratuita: solo traiga su bicicleta y casco (si no tiene un casco, tendremos un suministro limitado, por orden de llegada). Padres y cuidadores, quédense en estos eventos con sus hijos y observen cómo aprenden nuevas habilidades.

## Fechas para recordar:

- **18 de Septiembre de 2021 (10am - 12pm)** a Good Karma Bikes\*
- **19 de Septiembre de 2021 (10am - 3pm)** cerca del SAP Center

\*¡Regístrate [aquí](#) gratis o escanea el código QR con tu teléfono!



## Recordatorio de IW2SD

¿Estás listo para celebrar el Día Internacional de la Caminata a la Escuela? Si nunca has oído hablar de ello, el Día Internacional de la Caminata a la Escuela es un evento global que involucra a las comunidades de todo el mundo que van caminando y en bicicleta hasta la escuela el mismo día. Comenzó en 1997 como un evento único y, con el tiempo, se ha convertido en una tradición anual que las ciudades celebran cada octubre. Hoy en día, miles de escuelas de los Estados Unidos participan cada octubre. Este año, el Día Internacional de la Caminata a la Escuela será en octubre. Presta atención para obtener más información y una hoja de actividades que se enviará en el boletín de septiembre. Esperamos celebrar el Día Internacional de la Caminata a la Escuela en tu escuela.

---

# Consejos de seguridad

---

### Use su casco



¡Así lo ordena la ley! Los cascos deben quedar bien ajustados, colocarse a la altura de la cabeza y abrocharse siempre firmemente bajo la barbilla.

### Use el cruce peatonal

Siempre cruce en las esquinas o en un cruce peatonal marcado, donde los conductores le esperan.



### Manténgase activo y en movimiento

Vaya a un parque, practique un deporte, monte en bicicleta, salga a caminar. Todas estas son excelentes maneras de mantenerse activo y sentirse bien.

