

LA CIUDAD DE SAN JOSÉ

# Boletín Walk n' Roll

Mayo 2022

## BIKE MONTH



### ¡Mayo es el Mes Nacional de la Bicicleta!

Comenzó la primavera, con un clima cálido y flores hermosas. ¡Qué mejor manera de disfrutar de la estación que andando en bicicleta!

En el mes de mayo se celebra el Mes Nacional de la Bicicleta. Desde 1956, la [League of American Bicyclists](#) (Liga de Ciclistas Estadounidenses) ha promovido el mes de mayo como un momento ideal para que las personas prueben el ciclismo por diversión y como medio para ir al trabajo o a la escuela. Consulte el sitio web para ver muchos consejos útiles sobre cómo andar en bicicleta de manera segura, cómo ponerle candado a la bicicleta e incluso cómo llevar las compras mientras anda en bicicleta. Si le da nervios andar en bicicleta solo, intente juntarse con sus amigos para salir a dar un paseo todos juntos. Vea nuestro [video Walk n' Roll safety](#) (video sobre seguridad al caminar y al andar en un vehículo) para aprender las normas de circulación básicas.

Si bien mayo es el mes tradicional para celebrar el ciclismo, nuestro equipo de Walk n' Roll fomenta el ciclismo seguro para los estudiantes durante todo el año. Ofrecemos "rodeos en bicicletas" gratuitos después de la escuela, donde los niños aprenden sobre ciclismo seguro andando en sus bicicletas en un curso que dictamos en el campus. Aprenden las normas de circulación en un espacio seguro y sin autos, así como a ajustar los cascos de manera adecuada. Además, muchas veces nos asociamos con mecánicos de bicicletas para ofrecer la reparación gratuita de bicicletas. ¿Le interesa? Envíe un correo electrónico a Ann Jasper, gerente del Programa Walk n' Roll, a la siguiente dirección: [ann.jasper@sanjoseca.gov](mailto:ann.jasper@sanjoseca.gov).

---

# Artículo relacionado

---

## ¿Por qué andar en bicicleta ahora?

¡No hay mejor momento que este! Si lo ha estado pensando, hoy es un gran día para hacerlo. Aproveche el Mes de la Bicicleta como la oportunidad perfecta para empezar. Celebre el hecho de ir en bicicleta al trabajo, a la escuela o al parque con amigos. San Jose cuenta con una red de ciclovías para que todos puedan usar y para animar a las personas a andar en bicicleta con más frecuencia. Es importante cuidar nuestro bienestar físico y mental. El estrés de nuestra vida cotidiana puede pasarnos factura, y usted no está solo. Es probable que un paseo en bicicleta no resuelva todos los problemas, pero puede ayudar a preservar su salud física y mental. No necesita ser un experto ni tener mucho tiempo. Incluso un paseo corto puede ser beneficioso. ¡Póngase el casco y comience a pedalear!



## Seguridad del casco

El uso de bicicletas, escúteres, monopatines o patines son formas divertidas y saludables de moverse. Sin embargo, antes de salir, asegúrese de que la seguridad sea su prioridad. La mejor manera de hacerlo es ponerse un casco antes de salir de paseo. Usar un casco reduce el riesgo de lesiones en la cabeza y protege el cerebro. ¿Sabía también que la ley de California exige que cualquier persona menor de 18 años use un casco debidamente ajustado y abrochado al realizar las actividades mencionadas anteriormente? ¡Que no lo encuentren sin casco! Y, aunque a los adultos se les permite circular sin él, todos deben usarlo cuando planean ir en bicicleta, escúter, monopatín o patines.

Por último, asegúrese de reemplazar el casco si este ha sufrido un choque o tiene más de 4 años. Los cascos no están hechos para soportar más de un impacto, así que recuerde: ¡un choque y a la basura! Y, cuando sea el momento de desechar su casco viejo, siempre consiga uno que sea totalmente nuevo. Nunca compre un casco usado porque no sabe si está en buenas condiciones de uso.

---



# Eventos

## ¡Walk n' Roll en Santa Teresa Elementary!

Santa Teresa Elementary inició su participación en el programa Walk n' Roll con presentaciones sobre seguridad para toda la escuela, donde los estudiantes aprendieron los conceptos básicos para estar seguros al caminar o ir en bicicleta a la escuela. Muchos estudiantes hicieron preguntas interesantes sobre cruces peatonales, señales de tránsito y cascos para bicicletas.

Además, muchos de los estudiantes estaban entusiasmados por participar en el primer día de Walk n' Roll en Santa Teresa el 13 de abril. Los padres y el personal trabajaron junto con nuestro equipo de Walk n' Roll para celebrar el hecho de ir a la escuela caminando y en bicicleta. Más de la mitad de los estudiantes caminaron y fueron en bicicleta ese día con sus padres, amigos o como parte del autobús escolar a pie. Los padres voluntarios y el personal de Walk n' Roll entregaron pegatinas y lápices a todos los que caminaron o fueron en bicicleta. ¡Tantos estudiantes fueron en bicicleta que el ciclero estaba lleno!



¿Le gustaría celebrar su propio día de Walk n' Roll? ¡Estaremos encantados de ayudarlo! Comuníquese con Ann Jasper a [Ann.Jasper@sanjoseca.gov](mailto:Ann.Jasper@sanjoseca.gov).

## ¡Celebramos el Mes de Ir a la Escuela en Bicicleta!

El programa [Santa Clara County Safe Routes to School \(STRS\)](#) (Rutas Seguras a la Escuela del condado de Santa Clara) organiza un concurso de decoración de cicleros para celebrar el Mes de Ir a la Escuela en Bicicleta. Para participar, asegúrese de inscribir a su escuela antes del **6 de mayo de 2022**. Es una manera de mostrar su espíritu escolar y creatividad. Su escuela participará para ganar el Golden Bike Award (premio Bicicleta de Oro) y las primeras 20 escuelas que se inscriban recibirán un kit de inicio del concurso de cicleros.

¡Pero eso no es todo! Con motivo del Mes de la Bicicleta, les recomendamos que hagan un seguimiento de las millas y los minutos de transporte activo durante la semana del 16 al 20 de mayo como parte del evento "I Biked to the Moon" (Viaje en Bicicleta a la Luna). La luna está a 286,9000 millas de distancia, ¿podrán usted y su escuela llegar a la luna? Asegúrese también de inscribir a su escuela antes del 6 de mayo de 2022. ¡Las primeras 18 escuelas en inscribirse recibirán 120 luces para bicicletas gratis!

Deseamos celebrar el Mes Nacional de la Bicicleta con todos ustedes. ¡Cuidense y diviértanse!

