



LA NUEVA FORMA DE MOVERSE INTELIGENTE

Los niños que caminan y andan en bicicleta a la escuela son más saludables... físicamente, emocionalmente, académicamente y socialmente.



www.SafeRoutesNE.com

Por qué caminando y andando en bicicleta a la escuela es tan importante

Durante las últimas décadas, la obesidad infantil en los Estados Unidos se ha convertido en una epidemia. Los niños simplemente no están recibiendo suficiente movimiento. Muy a menudo, los niños que están sobrepeso llevan estos hábitos no saludables a la edad adulta. Y las consecuencias son graves... esta generación de niños pueden tener una esperanza de vida más corta que sus padres.

Caminando o andando en bicicleta a la escuela todos los días puede ayudar a su hijo/a evitar esta tendencia peligrosa!

Los beneficios de caminar y andar en bicicleta a la escuela no son sólo físicos. Los niños que hacen suficiente ejercicio están más alertos, hacen mejor en la escuela, y tienen más posibilidades de interacción social significativa. ¡Cuando usted piensa en que tan divertido es en el camino a la escuela cada día, no es de extrañar!



Qué puede hacer

- Ayude a sus hijos trazar una ruta a la escuela.
- Si usted vive muy lejos, deje a sus hijos dentro de una distancia razonable de la escuela y dejen que caminen de allí.
- Trabajar con los padres del vecindario para establecer un autobús de caminar a la escuela, donde los niños caminan en grupo supervisados por un adulto.
- Enseñe a sus hijos las reglas de la carretera y cómo tratar a los extraños.

Acerca de Rutas Seguras de Nebraska

En Rutas Seguras de Nebraska (Safe Routes Nebraska), estamos comprometidos a ayudar a construir rutas seguras a la escuela, para que los niños puedan caminar y andar en bicicleta más... consiguiendo el ejercicio que necesitan para una vida feliz y saludable. Aquí es cómo lo hacemos:

- Financiación de proyectos para que las comunidades para caminen y anden en bicicletas más
- Educar a los maestros, estudiantes, padres y comunidades sobre como estar seguro en caminar y andar en bicicleta
- Animar a los niños que caminen o anden en bicicletas para la escuela — después de todo, es divertido!

Visita a www.SafeRoutesNE.com para saber más sobre cómo ayudar a construir comunidades más sanas con Rutas Seguras de Nebraska.