



¿DE QUE SE TRATA RUTAS SEGURAS?

En Rutas Seguras de Nebraska (Safe Routes Nebraska), estamos comprometidos ayudar a construir rutas seguras a la escuela, para que los niños pueden caminar y andar en bicicletas más...conseguiendo 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.

Propósito del programa

Para permitir y animar a los niños, incluidos aquellos con discapacidades, a caminar y andar en bicicleta a la escuela, para hacer caminar y andar en bicicleta a la escuela segura y más atractiva, y para facilitar la planificación, desarrollo y aplicación de los proyectos que mejorarán la seguridad y reducen el tráfico, el consumo de combustible, y la contaminación del aire en los alrededores de las escuelas.

Financiación Nacional

- A través de la aprobación en 2005, del Acto de Transportación Seguro, Responsable, Flexible y Eficiente: Un Legado para los Usuarios (Safe, Accountable, Flexible, Efficient Transportation Equity Act: A Legacy for Users [SAFETEA-LU]), el Congreso designó un total de 612 millones de dólares hacia el desarrollo del Program Nacional de las Rutas Seguras a la Escuela. Estos fondos siguen siendo distribuido a los departamentos de estado de carreteras para financiar la educación, la planificación y implementación de planes y programas de Rutas Seguras a la Escuela.

Estadística Nacional

- A nivel nacional, la obesidad infantil ha alcanzado proporciones epidémicas con 4.7 millones de jóvenes dentro de la edad de 6-17 ahora son sobrepeso o son obesos. Eso significa que el 22 por ciento de los niños estadounidenses son considerados obesos, y ese número se duplica cada 10 años.
- Durante los últimas tres décadas en los Estados Unidos, las proporciones de obesidad infantil se ha duplicado para los niños preescolares de 2-5 años y adolescentes de 12-19 años, y se ha más que triplicado para niños de 6-11 años. La falta de actividad física contribuye a la obesidad y los problemas de salud.
- Menos del 1 por ciento de los niños de la edad de 7-15 años ahora andan en bicicleta a la escuela, una disminución de más del 60 por ciento desde la década de 1970.
- Setenta por ciento de los niños ven al menos una hora de televisión cada día, el 35 por ciento ven cinco o más horas.



EL COSTA DE INACTIVIDAD

- La diabetes tipo 2 es cada vez más común en los niños...antes sólo ocurría en los adultos
- Los niños obesos frecuentemente presentan problemas ortopédicos, enfermedades del hígado, y asma
- Muchos niños obesos tienen niveles de colesterol y presión arterial alta lo suficiente como para ponerlos en riesgo de enfermedad cardíaca
- Los niños obesos corren el riesgo de apnea del sueño, que puede afectar su aprendizaje y la memoria
- Adolescentes sobrepesos tienen un 70 por ciento de probabilidades de convertirse en adultos sobrepesos

¿PREGUNTAS?

Contacte a Angela Barry,
Coordinadora del Programa Rutas Seguras de Nebraska,
al 402-476-7331 o
abarry@sinclairhille.com.

- Casi la mitad de los jóvenes de 12-21 años no participan en actividad física vigorosa en una base regular. La participación en actividad física disminuye notablemente cuando van creciendo los niños.
- Los niños que están sobrepeso a menudo se sienten estigmatizados, tienen baja autoestima, y son menos propensos a participar en la actividad física a fin de evitar las burlas de sus compañeros.
- Los padres a menudo citan el temor del secuestro como una razón para no dejar a sus hijos caminar o andar en bicicleta a la escuela. Sin embargo, las probabilidades de que un niño sea víctima de un secuestro estereotipadas (0.00016%) son menos que las posibilidades de un niño alcanzado por un rayo (0.00025%) o muertos en un accidente de vehículo de motor (0.0125%).

Información de Nebraska

- Animar y facilitar que los niños de Nebraska caminen y anden en bicicleta de forma segura a la escuela, el Departamento de Carreteras de Nebraska ha lanzado recientemente su programa de Rutas Seguras de Nebraska.
- En Nebraska, 1 de cada 6 estudiantes en los grados K-12 es sobrepeso, mientras que un 17.1 por ciento adicional está en riesgo de tener sobrepeso. Esto significa que 1 de cada 3 –o aproximadamente 106,000 estudiantes en todo el estado –están en riesgo o están sobrepeso. (Datos obtenidos del reporte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska titulado “Sobrepeso en la Juventud de Nebraska” [“Overweight Among Nebraska Youth”])
- Rutas Seguras de Nebraska es 100 por ciento financiado por el gobierno federal y no requiere de fondos compensatorios por las entidades locales.
- El estado de Nebraska, recibe aproximadamente \$1 millón en fondos para construir caminos más seguros a la escuela y promover caminar y andar en bicicletas en nuestras comunidades. Las escuelas y comunidades en todo el estado son elegibles para una porción de estos fondos.
- Durante el primer año del programa de poner fondos a disposición, más de 160 grupos en Nebraska pidieron más de \$16 millones para animar la seguridad en caminar y andar en bicicleta.

PRESENTANDO A



Rutas Seguras de Nebraska desarrollo a Zack y Wendell para que los niños estén interesados en los beneficios de salud de caminar y andar en bicicleta a la escuela con seguridad. Estas mascotas digitales juguetonas enseñan a los niños sobre la importancia de permanecer seguro y activo a través de juegos, dibujos animados, y texto centrado en niños. Asegúrese de comprobar lo que Zack y Wendell tienen que decir...visite la sección de Niños en www.SafeRoutesNE.com.