

Caminar + Montar Bicicleta

# = Niños Saludables

Algunas ideas para ayudarlo a disfrutar el caminar o andar en bicicleta para ir a la escuela.

- Siempre siga las leyes de tránsito y explique a su hijo por qué la seguridad tráfico es importante. Use casco cuando ande en bicicleta asegurándose de que le quede bien.
- Practique el detenerse en las intersecciones, mirar a la izquierda, derecha, adelante y atrás, prestando atención a sonido de tráfico y haciendo contacto visual con los automovilistas.
- Encuentre todas las señales de tránsito en su ruta. Hable de lo que esas palabras y símbolos significan.
- Observe la gente que camina, que monta en bicicleta y que anda en automóvil. Hable con su hijo acerca de la manera en que puede evitar o minimizar los peligros que encuentra en el camino. Por ejemplo, qué hacer en las intersecciones o cuando hay automóviles estacionados.
- Mire a su alrededor - conozca su vecindario - la gente, los edificios, los animales, la jardinería, etc., que hay en su camino.
- Los padres deben determinar la preparación de su niño y la ruta más segura para caminar y andar en bicicleta hacia y desde la escuela.
- Las rutas señaladas en el mapa son rutas sugeridas seleccionadas en base a las comodidades de bicicletas y peatones en la zona. La ubicación de los dispositivos de control de tráfico y condiciones de la carretera pueden cambiar, así que los padres deben revisar continuamente la ruta con sus hijos.

Iniciativa de California Rutas Escolares Seguras

## ¿Necesita un casco?

La División de Salud Pública del Condado de San Benito ofrece cascos para familias de bajos ingresos.

Para más información llame al  
831.637.5367

Concilio de Gobiernos del  
Condado de San Benito

Correo electrónico:

info@sanbenitocog.org

[www.SanBenitoRideshare.org](http://www.SanBenitoRideshare.org)

Iniciativa de California Rutas Escolares Seguras

Numero de Telefono Gratuito 1-888-393-0353

[www.dhs.ca.gov/routes2school](http://www.dhs.ca.gov/routes2school)

Las Rutas Escolares Seguras en el  
Condado de San Benito son financiadas por:



Condado de San Benito

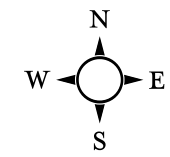
# Rutas Escolares SEGURAS



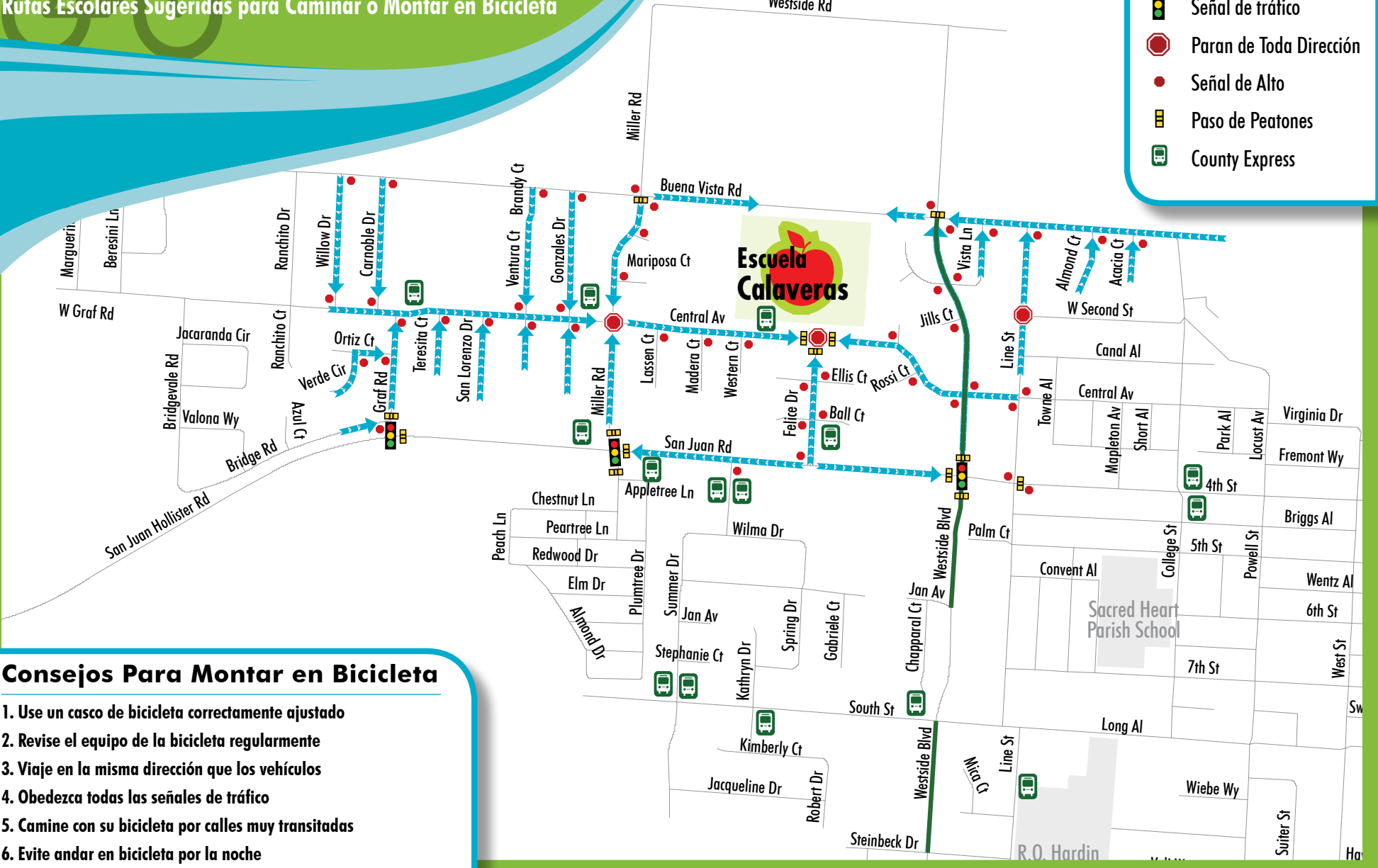
Escuela  
Calaveras

# Escuela Calaveras

Rutas Escolares Sugeridas para Caminar o Montar en Bicicleta



- Escuela
- Ruta Sugerida
- Carril de bicicletas
- Señal de tráfico
- Paron de Toda Dirección
- Señal de Alto
- Paso de Peatones
- County Express



## Consejos Para Montar en Bicicleta

1. Use un casco de bicicleta correctamente ajustado
2. Revise el equipo de la bicicleta regularmente
3. Viaje en la misma dirección que los vehículos
4. Obedezca todas las señales de tráfico
5. Camine con su bicicleta por calles muy transitadas
6. Evite andar en bicicleta por la noche