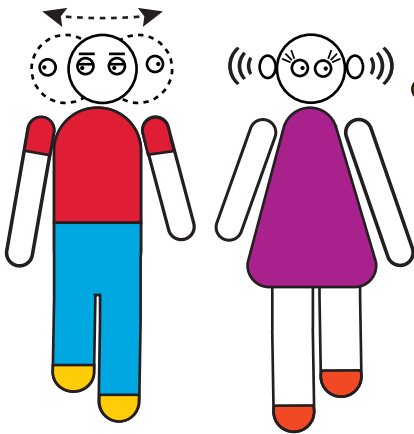


Caminar con Seguridad

Caminar es una forma saludable y divertida de llegar a tu destino.

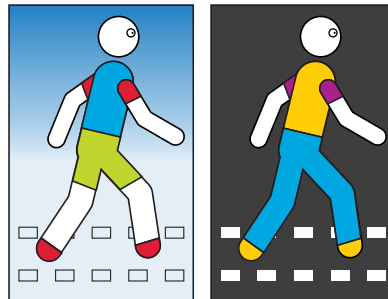
[Consejos para caminar de forma segura.]

1 Sé alerta, mira y escucha



- Siempre mira para todos lados al caminar
- Usa tus ojos y oídos para ver y escuchar por coches, camiones, bicicletas y otros peatones.

2 Hazte ver, día o noche



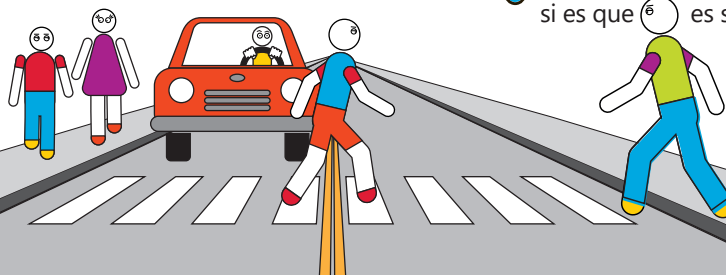
- Puede ser difícil para los conductores verte caminar - usa ropa brillante, blanca, o de color claro.
- Usa ropa reflejante y lleva una linterna o luz intermitente durante la noche.
- Observa si hay autos saliendo de entradas o callejones donde puede ser especialmente difícil para los conductores verte.

3 Usa las banquetas

- Usa las banquetas.
- Si no hay banqueta, camina en el lado izquierdo de la carretera, viendo de frente al tráfico.
- Habla con tus padres u otro adulto para planear rutas seguras para caminar.

4 Cruza con cuidado

- Antes de cruzar, para, mira hacia la izquierda, mira a la derecha, y mira a la izquierda de nuevo.
- Cruza por un paso peatonal cada que puedas.
- En semáforos, espera que ilumine la señal "WALK" (*camine*), y luego mira hacia la izquierda, derecha, e izquierda nuevamente antes de cruzar.
- Observa si hay coches girando en todas las intersecciones, incluso si se enciende la señal de *camine*.
- "Espera, Mira, y Señala con un gesto" - antes de cruzar, asegúrate que TODOS los autos estén parados en TODOS los carriles, y que los conductores te hayan visto.
- Sé predecible - no corras hacia la calle por cualquier motivo.
- Cuando cruces con otros, toma tu propia decisión si es que es seguro cruzar para ti.



¡Cuando todos caminamos con precaución, es fácil estar seguros, hacer ejercicio, y divertirse!

Mejorar la Seguridad de sus Hijos



Un Mensaje para los Padres

Caminar es una gran manera para que usted y sus hijos se diviertan y se mantengan en forma. Caminar a la escuela es también una gran manera para que sus hijos hagan ejercicio regularmente, se ha demostrado que esto ayuda a los niños a estar más alerta durante todo el día.

Por favor, revise el reverso de este folleto y luego compártalo con sus hijos. Su orientación y ejemplo son la mejor manera de hacer que caminar en su comunidad sea más seguro.

Planificar y caminar rutas seguras con sus hijos

Una de las cosas más importantes que puedes hacer es caminar con tus hijos alrededor de su vecindario. Puede determinar las rutas más seguras para ellos y mostrarles cómo enfrentar cualquier tramo difícil en el camino.

Caminen juntos a la escuela en un fin de semana de mañana y de tarde cuando la luz de día sea similar a cuando ellos caminarán de ida y vuelta a la escuela. Enséñele las mejores rutas y como caminar con seguridad en ellas. Pídales que utilicen estas rutas cada vez que caminen. Utilice este método con otros destinos tales como casas de amigos, tiendas o parques infantiles.



Sé un Conductor Seguro

Cuando usa buenos hábitos de manejo en su comunidad, nos ayuda a todos. Aquí están las maneras más comunes para proteger a los peatones y ciclistas. **¡Ojo! — La seguridad es una calle de dos vías!**

- No se apresure - siga el límite de velocidad. Esto asegura que los conductores detrás también lo harán.
- Evita distracciones como los teléfonos celulares, comer o beber mientras conduces.
- Pare antes de las banquetas antes de salir de un entrada o estacionamiento.
- Mire en todas las direcciones por ciclistas o peatones antes de salir, dar marcha atrás, o dar vuelta.
- Ceda el paso a los peatones en los cruces. En Oregon, cada esquina es un cruce de peatones oficial.
- Reduzca la velocidad y espere por un lugar seguro para pasar a un ciclista o peatón. Deje suficiente espacio para evitar golpearle si él/ella se cae.
- Fíjese antes de abrir la puerta de su coche por si se acercan ciclistas.
- No conduzca en los carriles de bicicleta marcados.



Metro



Este volante fue adaptado. Crédito por el volante original es de Bicycle Coalition of Maine.