

Caminar a la escuela puede beneficiar a sus hijos y a la comunidad

Este año escolar, haga que su hijo "pierda" el autobús o deje el auto en casa.

¿Por qué? Porque hacer que su hijo vaya caminando a la escuela (o en bicicleta si está muy lejos) tiene muchas ventajas.

Caminar a la escuela es una forma perfecta de poner el cuerpo en marcha y hacer la actividad recomendada para ayudar a nuestros hijos a tener unas vidas más largas y saludables.

Las pautas de actividad física para los estadounidenses de 2008 (*2008 Physical Activity Guidelines for Americans*) recomiendan que niños y adolescentes se mantengan activos al menos durante 60 minutos al día. Los recortes en los recreos y las clases de educación física de algunos distritos escolares lo dificultan, y es ahí donde usted puede ayudar incorporando al día de su hijo un viaje a la escuela a pie o en bicicleta.



Si le preocupa la seguridad, reúnase con los vecinos y organicen un programa para ir caminando a la escuela en grupo. Aquí le presentamos algunas sugerencias para empezar:

- El sitio web <http://www.saferoutesinfo.org> (en inglés) es un recurso para crear rutas seguras a la escuela a pie o en bicicleta, y ofrece información útil y asistencia técnica.
- Consiga padres que sirvan de guardas de cruce, garantizando así rutas seguras para ir a la escuela. También pueden formar también un "autobús de escuela andante" para que los niños que caminan a la escuela tengan alguna supervisión de adultos.
- Designe en su comunidad un día cada semana como el "día de ir caminando a la escuela". El sitio WalktoSchool.org (<http://www.walktoschool.org>) (en inglés) ofrece consejos para iniciar eventos de caminatas en su escuela o en su comunidad.
- Forme un club de millas con incentivos saludables por ir caminando o en bicicleta a la escuela, u organice competencias amigables con otras escuelas del distrito.
- Organice un evento para promover el caminar a la escuela alrededor del campo deportivo o del terreno de la escuela.

Para obtener más recursos que ayuden a sus hijos a obtener su dosis diaria de actividad física, visite el sitio web del programa **We Can! Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition®** (Formas para mejorar la nutrición y la actividad de los niños) en <http://wecan.nhlbi.nih.gov>. El Programa **We Can!**, desarrollado por el Instituto Nacional de la Salud, ofrece estrategias y recursos para los padres, las personas que cuidan niños y las comunidades, para ayudar a los niños entre 8 y 13 años a mantener un peso saludable comiendo bien, aumentando la actividad y reduciendo el tiempo delante del televisor. En el sitio encontrará recursos de actividad física, planes de actividades, consejos para una familia activa e ideas para un estilo de vida más saludable.