



# El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County



## Compañeros por Correspondencia a pie y sobre ruedas

### Tema:

El tema para el mes de enero es **hacer un cambio**. Cuando el año nuevo comienza, la gente suele pensar en **hacer un cambio** para mejorar algo en sus vidas. Podríamos hacer un cambio practicando y formando hábitos positivos—¡aún los cambios pequeños podrían generar grandes impactos! Por ejemplo, pasar el tiempo caminando al aire libre con regularidad podría tener un impacto positivo en nuestra salud física y mental. Podríamos hacer cambios haciendo algo positivo para el medio ambiente también. Como parte del año nuevo, haga la promesa de cambiar algo en su vida diaria.

### Sugerencias para escribir cartas:

- Buscar [aquí](#) cambios pequeños que podría hacer para ayudar al medio ambiente. Escríble una carta a un/a amigo/a sobre dos cosas que le gustaría cambiar este año y por qué piensa que son importantes.
- Piense en las cosas que le gustaría mejorar en su barrio y llene [este página](#). Háganos saber cuáles cambios le gustaría hacer enviando la página por correo electrónico a [info@alamedacountysr2s.org](mailto:info@alamedacountysr2s.org).
- Cree una lista de metas o escriba su [propia promesa](#) y póngala en algún lugar donde pueda verla a menudo como si fuera un recordatorio diario para reflexionar sobre las metas.

### Instrucciones:

Aquí le mostramos un [video](#) útil de cómo escribir una carta.

### Enviando por correo:

Usted puede entregar las cartas en la oficina de correo, o también depositarlas a pie o sobre ruedas en un buzón de correo. Puede usar [este enlace](#) para encontrar las oficinas de correo o los buzones de correo cerca de usted o puede entregar la carta a la mano. También, puede enviar cartas a sus compañeros de clase—¡simplemente pídale ayuda a su maestro/a para intercambiarlas!



METROPOLITAN  
TRANSPORTATION  
COMMISSION

El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County es un programa de La Comisión de Transporte de Alameda County ([alamedactc.org](http://alamedactc.org)) y es financiado con el impuesto a las ventas "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.