



Paseos Sanos

ENERO

Obtenga más información en
alamedacountysr2s.org



Alameda County
Transportation Commission

Tema: ¡El tema para el mes de enero es HACER UN CAMBIO!

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

Actividades:

- Encuentre un/a amigo/a que le ayude a cumplir sus metas. Rétense entre ustedes a cumplir [la promesa de ir a caminar o ir sobre ruedas](#). Al final de la semana, compartan su progreso uno con el otro.
- Tómese el tiempo mientras camina. ¿Puede superar el número de minutos que caminó ayer?
- ¿Qué cambios quisiera ver en su barrio? Vaya a caminar y llene [esta evaluación](#) para ver cómo su caminata por el barrio podría mejorar. Hable sobre estos cambios con su padre o tutor.

¡Utilice [estos consejos](#) mientras camina!



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) y es financiado con el impuesto a la venta "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.