



# Paseos Sanos

## Marzo de 2021



Alameda County Safe Routes to Schools  
Learn more at [alamedacountysr2s.org](http://alamedacountysr2s.org)

### Tema:

El tema para el mes de marzo es **autocuidado**. Mientras seguimos sintiendo el impacto de COVID-19 en nuestras vidas, es más importante que nunca centrar el autocuidado. Autocuidado involucra deberes y actividades diarios que puede hacer para establecer y mantener la salud física, emocional y mental. [Mire este video](#) para obtener más información sobre el autocuidado y cómo incorporarlo en la rutina diaria.

### Actividades:

- **Comparte de autocuidado** - Mientras está paseando, comparta algunas cosas que aprendió en el video sobre cuidar de sí mismo.
- **Tome un descanso** – Para su bienestar, haga un compromiso de reducir el tiempo que pasa frente a una pantalla. Tiempo de aprendizaje asincrónico, el tiempo de descanso de almuerzo o antes y después del día escolar son buenas oportunidades para pasar tiempo de calidad caminando con alguien en quien confía.
- **Forme su autoconsciencia** – Dese cuenta de cómo se siente antes y después de caminar. ¿Cómo fue que el paseo afectó su humor?

¡Recuerde utilizar estos consejos útiles 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](http://alamedactc.org)) y es financiado con el impuesto a la venta "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.*