



Paseos Sanos

Junio de 2021



El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County
Obtenga más información en alamedacountysr2s.org

Tema:

Queremos conmemorar el fin del año escolar y por eso, ¡el tema del mes de junio es la celebración! La celebración nos permite marcar el fin de un año especialmente difícil y sentir gozo mientras comienza el verano. Tomar descanso y sacar tiempo para diversión es esencial para su salud mental. Este mes y durante el verano, le animamos a celebrar todos los éxitos que has logrado. Esperamos que hagas cosas que te hace sentir bien, ¡tal como ir al aire libre o conectar con amigos!

Actividades:

- **Arte en la acera** – ¡Crea arte interactiva en la acera [como esta](#) para hacer tu paseo más divertido!
- **Reflexión del fin del año** – Mientras caminas, piensa en el año pasado y comparte algunas cosas que más te gustaron o las de que estás orgulloso(a).
- **Ve a una aventura al aire libre** – Explora los caminos y los espacios al aire libre a los que no has ido a pie o sobre ruedas antes en Alameda County. Echa un vistazo a los caminos [aquí](#).

¡Recuerda utilizar estos consejos útiles mientras caminas!



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.