



Día de Caminar y Llegar en Bicicleta



Diciembre

Theme: Caminar Calurosamente Juntos

El invierno suele ser una estación la que pasamos más tiempo con los amigos y familia más cercana. Caminar Calurosamente Juntos se trata de ir a pie y sobre ruedas con estos seres queridos. Cuantas más personas caminen con nosotros, más seguro será el viaje, ¡especialmente con los días más cortos! ¡Es divertido tomar un momento a observar juntos todos los cambios estacionales que están pasando por toda la comunidad! Toda la charla y las risas le ayudaran a mantener el calor durante el paseo.

Actividades que quizás le gustaría hacer antes de su evento de ir a pie y sobre ruedas:

- Antes de su paseo, mire este [video](#) sobre el uso de sus sentidos mientras camina y piense en cómo puede usar sus sentidos durante el paseo.
- También, ¡puede usar sus sentidos para mantenerse seguro(a)! Aprenda cómo hacerlo revisando la hoja de ejercicios de Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County ([Use la cabeza antes que los pies](#))!

Actividades que quizás le gustaría hacer durante su evento de ir a pie y sobre ruedas:

- Piense sobre sus sentidos: el gusto, el tacto, el olfato, el oído, y la vista. Describa sus sentidos durante el paseo y luego compártalo con su compañero(a) de paseo.
- Pruebe [nuestra hoja de ejercicios](#) – ¡una actividad divertida que le hace usar los oídos para encontrar sonidos en su vecindario!

¡Recuerde utilizar [estos consejos útiles](#) mientras camina!



The Alameda County Safe Routes to Schools Program is a program of the Alameda County Transportation Commission ([alamedactc.org](#)) and is funded with Alameda County's local sales tax Measure B, regional, state, and federal funds.