



A pie y sobre ruedas en curso



mayo

El tema: Mes de la bicicleta

Mientras los días se alargan y el tiempo se calienta, nos agradecemos que tengamos más horas de luz cada día para disfrutar las actividades al aire libre. El tema de ir a pie y sobre ruedas de mayo es el **Mes de la bicicleta**. Abajo hay algunas maneras para hacer más fácil circular en bici durante el verano.

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

- Mire [este video](#) sobre la seguridad de bicicletas que enseña a ser predecible, visible y seguro mientras se circula en bicicleta. Después de mirar el video, pida a los estudiantes que nombren tres maneras que van a escoger para estar seguros en la calle.
- ¿Cómo es su casco favorito? Las familias pueden bajar e imprimir [este casco](#) y ¡decorarlo como quieran! Puede trabajar con su escuela para recoger estos diseños y ¡mostrarlos alrededor de la escuela en los tabloncillos de anuncios o en las salas!
- Las familias pueden usar [nuestra hoja de ajustar un casco](#) como un recordatorio sobre cómo ponérselo seguramente antes de montar en bici. Luego, los estudiantes pueden usar sus propios cascos para practicar poniéndolo seguramente antes de cada viaje en bici.

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

- Una actividad divertida que va a ocurrir durante el Mes de la bicicleta es la [Semana de pedalear a la luna](#), la cual va a correr desde el 9 de mayo al 13 de mayo. Durante este evento, los estudiantes, las familias y el personal de la escuela registran sus millas y minutos que pasan viajando en transporte activo con el objetivo de "pedalear" en conjunto hasta la luna, o ¡286,900 millas de distancia! ¡Su coordinador de sitio tiene más información si le gustaría registrar su escuela para este evento!
- Durante sus viajes, los estudiantes pueden observar los letreros en la calle, cómo su bicicleta se mueve por la calle y cualquier pregunta que surge. Después de sus viajes, pide a los estudiantes que reflexionen sobre su viaje y todo lo que observaron.
- Si sus estudiantes caminan a la escuela, haga que usen la mano para contar cinco maneras en que pueden ser predecibles, seguros y visibles durante sus viajes.

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



El programa Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión del Transporte del Condado de Alameda (alamedactc.org) y es financiado con el impuesto a las ventas "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.