

Enero

Tema: Exploración

El año nuevo es un gran tiempo para explorar las vistas en su comunidad y ¡más allá! Revisen su ruta a la escuela y piensen cómo pueden explorar su vecindario de una forma nueva. Pueden intentar tomando una ruta diferente, usando un modo de transporte nuevo durante el mes, o explorando un lugar que nunca han visitado antes.

Actividades que sus hijos o sus estudiantes podrían hacer antes de su evento de caminar o andar sobre ruedas:

- ¿Buscan aventura? ¡Viajen a [un parque urbano](#), [un parque estatal](#) o a [un camino](#) cerca para ver qué cosas nuevas pueden encontrar.
- Sean creativos: Pídanle a sus hijos que hagan un dibujo de sí mismos caminando o andando sobre ruedas a un lugar nuevo. Díganle que incluyan todas las cosas interesantes que podrían encontrar en su aventura (i.e., insectos, flores, árboles).

Actividades que sus hijos podrían hacer durante el evento de caminar o andar sobre ruedas:

¡Hagan una mezcla saludable de frutas secas y nueces para llevar mientras exploran!



Mezcla de frutas secas y nueces

¡Una merienda saludable perfecta para sus aventuras al aire libre!

Ingredientes

Cualquier combinación de...

- Nueces (cacañuetes, marañones, almendras, pistachos, etc.)
- Frutas secas (pasas, arándanos rojos secos, cerezas secas, etc.)
- Granola
- Otros ingredientes que les gusten - ¡sean creativos!

Instrucciones

1. Combinen los ingredientes en un bol grande o plato ondo.
2. Transfíranlos a una bolsa para compartir y ¡disfruten!

¡Recuerden utilizar [estos consejos útiles](#) mientras caminan!



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.