

Caminar o andar sobre ruedas, en curso mayo



Tema: El mes de la bicicleta

Mientras que los días se alargan y el tiempo se calienta, agradecemos que cada día tenemos más horas de luz para disfrutar actividades al aire libre. Mayo es el mes de la bicicleta. A continuación hay algunas formas de facilitar montando en bicicleta durante el verano.

¡REGALOS! Como incentivo para participar en más actividades en curso a medida que se acerca el final del año escolar, el programa Rutas Seguras a las Escuelas va a organizar un sorteo para las escuelas que organizan un evento en curso (Día de Caminar o Andar Sobre Ruedas, Autobús Escolar a Pie o Tren de Bicicletas). Para inscribirse al sorteo, contacten a su coordinador de sitio e infórmenle sobre el evento que quieren hacer.

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

- ¡Descubran que eventos y talleres divertidos están ocurriendo cerca de ustedes con el organizador [Bike East Bay!](#)
- Las familias pueden usar nuestras instrucciones [para ajustar su casco seguramente](#) como un recordatorio de cómo ponerse un casco correctamente antes de montar en bicicleta. Luego, los estudiantes pueden usar sus propios cascos para practicar poniéndoselos seguramente antes de montar en bicicleta.

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

- ¡Celebren el Día de Montar en Bicicleta a la Escuela el 11 de mayo o en el día que su escuela escogió!
- Monten en bicicleta el Día de Montar en Bicicleta al Trabajo el 18 de mayo y visiten una estación energizante. [¡Busquen una cerca!](#)
- Encuéntrense con algunos miembros de su comunidad y juntos planeen su ruta en bicicleta a la escuela.

¡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.