

# Recuerde LO BÁSICO



## SIGA LAS REGLAS PARA CAMINAR

- Deténgase siempre en el bordillo
- Mire a la izquierda, derecha e izquierda de nuevo antes de cruzar en las esquinas o en los bordillos
- Siga las leyes de tráfico
- Use los caminos y aceras donde se disponga

## SIGA LAS REGLAS PARA EL CICLISMO



- Use un casco
- Viaje por el lado derecho con el tráfico
- Deténgase en las señales de alto y mire a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo antes de continuar
- Use las señales de mano adecuadas al girar

## CAMINE Y ANDE EN BICICLETA DE MANERA PREDECIBLE

- No corra. Camine al cruzar la calle
- No de vueltas alrededor de los vehículos estacionados
- Vigile a los conductores que giran o salen de las entradas
- Haga contacto visual con los conductores en las intersecciones

## MANTÉNGASE ALERTA

- ¡Preste atención! No envíe mensajes de texto ni hable por teléfono celular mientras camina o anda en bicicleta
- No escuche música con auriculares mientras caminado o conduciendo en bicicleta

Visite [www.sccphd.org/traffic](http://www.sccphd.org/traffic) y hace clic en Traffic Safety Resources (Recursos de Seguridad de Tráfico) para más información y consejos

# CAMINE Y ANDE EN BICICLETA CON SU FAMILIA

## mientras práctica el distanciamiento social

El Departamento de Salud Público del Condado de Santa Clara ha estado publicando actualizaciones periódicas sobre cómo mantener a su familia seguro y ayudar a protegerse contra la propagación de COVID-19. Se aconseja a las familias que participen de manera segura en actividades de recreación al aire libre como caminar, andar en bicicleta y hacer excursiones, siempre y cuando se cumplan los requisitos de distanciamiento social: mantenerse a más de seis pies o más de distancia de los demás, lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos y usar una mascarilla para la cara cuando esté cerca de otras personas o en público.

Consulte las actualizaciones de las pautas locales: [www.sccgov.org/coronavirus](http://www.sccgov.org/coronavirus)

## ¿Qué quiere decir MÁS DE SEIS PIES?

Podemos usar elementos comunes para visualizar cómo se ve la distancia social recomendada

**Dos bicicletas infantiles** alineadas rueda a rueda (tamaño de rueda de 14 pulgadas), a 38 pulgadas cada una, pueden equivaler a unos seis pies.



**Dos carros de compras** alineados uno tras otro, a 3 pies cada uno, pueden equivaler a unos seis pies.



San Mateo County  
**SAFE ROUTES TO SCHOOL**  
Healthy Kids • Green Communities • Safe Journeys

**WALK & ROLL**  
safe routes to school in santa clara county

**WALK n' ROLL**  
City of San José



Adaptado con el permiso de la Oficina de Educación del Condado de San Mateo (SMCOE)



# CONSEJOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA CAMINAR O ANDAR EN BICICLETA



## MANTENGA MÁS DE SEIS PIES

- Al adelantar a otros, use las entradas y el césped para salir de la acera y dejar pasar a otras personas.
- Comunique sus intenciones haciendo saber a los demás adónde va.
- Hable con sus hijos antes de salir sobre la importancia de dar a los demás mucho espacio.

## ANDE EN BICICLETA DE FORMA RESPONSABLE

- Cuando vaya en bicicleta, vaya por el lado derecho de la carretera donde los vehículos esperan verlo.
- Cuando vaya en grupo, solo viaje con las personas de su casa.
- Esté en alerta y mantenga una distancia física de más de seis pies con los demás cuando se detenga por completo.
- ¡No olvide llevar con usted una máscara para la cara!

## ESTÉ SEGURO MIENTRAS CRUZA

- Intente cruzar solo en los bordillos o en los pasos de peatones donde la gente espera verlo.
- Si puede, evite pasar a otros demasiado cerca en una acera, tenga cuidado al cruzar la media cuadra o al entrar en una calle residencial para rodearlos.

- Si hay vehículos estacionados, asegúrese de ponerse entre ellos antes de mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo y proceder cuando sea seguro.

## TENGA CUIDADO CON LOS VEHÍCULOS QUE VAN A EXCESO DE VELOCIDAD

- Cuidado al cruzar la calle, mire a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo antes de cruzar.
- Evite caminar o andar en bicicleta en medio de la calle o dar vueltas alrededor de los vehículos estacionados.



# MANTÉNGALO DIVERTIDO



El ejercicio es beneficioso para la salud física, mental y emocional. La actividad física apoya el sistema inmunológico y puede ser muy útil para tratar la ansiedad y la depresión que pueden resultar del aislamiento.

### ¡Explore su vecindario!

Organice una búsqueda de tesoros como parte de una salida familiar.

**¡Baya de excursión!** Explore nuevos lugares y vive una pequeña aventura visitando los parques de su ciudad o condado.

**¡Salga a dar un paseo en bicicleta en familia!** Practique las reglas de seguridad para el ciclismo y la inteligencia callejera durante el paseo.

### ¡Pruebe su ruta a pie o en bicicleta para ir a la escuela!

Familiarícese con las rutas a su escuela para que cuando la escuela se reanude, esté listo.

**¡Sea creativo!** Decore sus aceras, coloque letreros y anime a sus vecinos a hacer que el espacio sea divertido para que otros caminen o anden en bicicleta.