

Recursos Familiares para Mantenerse **Activo Durante COVID-19**

El refugio en el lugar no significa que deba permanecer adentro de su hogar todo el día. De hecho, salir es importante para la actividad física y el bienestar mental, especialmente durante COVID-19. De acuerdo con la Orden Ejecutiva del Gobernador de quedarse en casa, se permite salir al aire libre siempre que mantenga una distancia social segura de al menos seis pies de las personas que no están en su hogar.

Este documento proporciona algunas ideas sobre cómo mantenerse activo mientras practica el distanciamiento social seguro, incluidas se encuentran formas de hacer su caminata más divertida, actividades temáticas del Día de la Tierra y recursos educativos seguros para caminar y andar en bicicleta.

Cuando salga o visite un parque cercano, recuerde...

- Manténgase al menos a seis pies de distancia de los demás.
- Evite equipos compartidos como parques infantiles y bancos.
- Si su parque está demasiado lleno, jvuelva más tarde o camine alrededor de la manzana!
- Cuando regrese a casa, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

CAMINATAS GUIADAS POR SÍ MISMO

Uso de GPS para registrar su Recorrido a pie

Pruebe uno de estos seis recorridos guiados por se mismo de varios destinos turísticos en Sacramento. También puede crear su propio recorrido personalizado adaptado a las atracciones que le interesan.

Excursión de Arte y Murales

¿Has visto alguno de los murales alrededor de Sacramento? ¡Da un paseo para ver cuántos puedes encontrar! Puede encontrar mapas de murales y diseñar su propio recorrido.

Wide Open Walls (Pagina de internet) <u>Franklin Boulevard Murals</u> (Pagina de internet)

Recorridos a pie de la Herencia de

Sacramento

¡Aprende sobre la historia de Sacramento en un recorrido que recorre su herencia! Estos recorridos a pie guiados por sí mismo adaptados a temas y vecindarios específicos, incluidos el municipio, las calles J y K, y los recorridos por el Capitolio.

Prueba tu Viaje Escolar

¿Sueles utilizar un automóvil para ir a la escuela? Pruebe cómo se sentiría caminar o andar en bicicleta a la escuela. ¿Cuánto tiempo tomó? ¿Como se sintió? Con menos autos en las calles, puede practicar un viaje escolar seguro para el otoño.



ACTIVIDADES DIVERTIDAS MIENTRAS CAMINA

<u>Juege una Búsqueda de Tesoros</u>

Una búsqueda del tesoro puede ayudar hacer su caminata más divertida e interactiva. Descargue nuestro paquete de búsqueda del tesoro y vea cuántas cosas puede encontrar en su caminata.

Tome Fotos o Videos

Describa su caminata usando fotos o videos. ¿Qué viste? ¿Dónde fuiste? ¿Cuál fue tu parte favorita? Comparta sus obras maestras con nosotros etiquetándonos en Facebook @WALKSacramento y usando el hashtag: #SocialDistanceWalks

El uso de Gis para hacer Juegos y Arte

Todo lo que necesitas es un poco de gis para jugar uno de estos ocho juegos de gis. ¡También puedes divertirte creando arte en la acera!



ACTIVIDADES DEL DÍA DE LA TIERRA

Dibujar el rastro de la Naturaleza

Traiga papel y crayones con usted en su caminata y empiecen a frotar un árbol, hojas, rocas y otros diseños naturales. ¡Asegúrate de no tocarte la cara y lavarte las manos después!

<u>Aprenda sobre el Transporte</u> <u>Ecológico</u>

Woo! Jr. enseña a los niños sobre los beneficios ambientales del transporte ecológico a través de actividades. Estos incluyen hojas de trabajo, lecciones de vocabulario, rompecabezas e instrucciones para un proyecto de arte.



Actividades para Explorar la Naturaleza

PBS Kids ofrece una serie de actividades científicas fáciles y divertidas para hacer con los niños, incluidos proyectos al aire libre y videos educativos.



CONSEJOS SEGUROS PARA CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA

Es importante estar seguro mientras disfruta de su caminata o paseo en bicicleta. Aquí hay algunos recursos y lecciones fáciles para que los niños practiquen sus habilidades seguras para caminar, andar en bicicleta o patineta.

CAMINAR SEGURO

Enseñar a los niños a caminar y andar en bicicleta con seguridad

Sencillos consejos para los padres para enseñar a los niños acerca de las reglas de seguridad de tráfico. Consejos están agrupados por edades de 4-6, 7-9, y mayores de 10 años. (Centro Nacional de Rutas Seguras a la Escuela)

Consejos de Seguridad para Peatones (En español)

Consejos para cruzar las calles de manera segura, estar alerta y no distraerse mientras camina, y cómo ser un modelo para el buen comportamiento. (Safe Kids Worldwide)

Viaje Peatonal más Seguro (en inglés y español)

Videos y cuestionarios para niños de 5-9, 10-14 y 15-18. (Federal Highway Administration)

CICLISMO Y PATINAJE SEGURO

Enseñar a los niños a Caminar y andar en Bicicleta con Seguridad (En español)

Consejos simples para que los padres evalúen las habilidades de los niños en bicicleta y practiquen con una ruta. (National Center for Safe Routes to School)

Consejos de Seguridad para Bicicletas (En español)

Consejos sobre cómo usar un casco correctamente, mantenerse alerta y cómo ser un modelo para el buen comportamiento. (Safe Kids Worldwide)

Viajes en Bicicleta Seguros (En español o inglés)

Videos and quizes for children ages 5-9, 10-14, and 15-18. En inglés y español. (Federal Highway Administration)

Prueba de Ajuste del Casco (En español o inglés)

Pasos sobre cómo asegurarse de que el casco esté ajustado correctamente. Incluye instrucciones paso a paso y un video para demostrar. (Safe Kids Worldwide)

Chequeo de Bicicleta Básica

Un video que muestra cómo asegurarse de que su bicicleta esté lista para funcionar antes de montar. Siga el chequeo rápido de ABC para revisar su aire, frenos, cadena y liberación rápida para un viaje seguro y sin problemas. (League of American Bicyclists)

