

# Lista acerca de lo Caminable que es su Comunidad

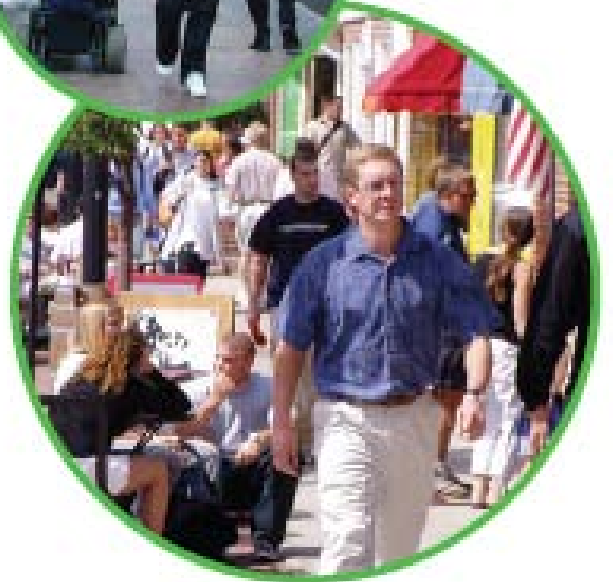
## ¿Cuán caminable es su comunidad?

Toma un paseo con su hijo y decidan ustedes mismos.

Todo el mundo se beneficia de caminar. Estos beneficios incluyen: mejoramiento de la salud, aires más puros, la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y otros problemas de salud, y un mayor sentido de la comunidad; pero caminar necesita hacerse de una manera segura y fácil. Toma un paseo con su hijo y utilice esta lista para decidir si su vecindario es un lugar amigable para caminar. Si encuentra problemas, tome iniciativa, hay formas en las que usted puede mejorar las cosas.

### Empezando.

Primero, usted necesitara escoger un lugar donde caminar, como la ruta que utiliza para caminar a la escuela, la casa de un amigo, o simplemente un lugar divertido a donde ir. El segundo paso requiere la lista. Lee la lista antes de su paseo, y mientras camina, anote la locación de las cosas que usted desearía cambiar. Al final, dele a cada pregunta una puntuación. Entonces, sume sus números para ver que puntuación recibió su comunidad y su paseo en general. Después que le ha dado su puntaje y ha identificado los problemas de su área, el próximo paso es decidir qué puede hacer para mejorar el puntaje de su comunidad. Puede encontrar alguna de las soluciones, a corto y a largo plazo, bajo la sesión "Mejorando el puntaje de su comunidad..." en la pagina tres.

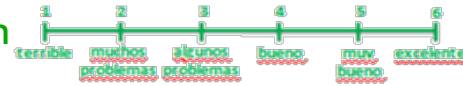


Tome un paseo y utilice esta lista para evaluar cuán caminable es su comunidad.

# ¿Cuán Caminable es su Comunidad?

## Lugar

## Escala de Puntuación



1. ¿Tuvo espacio para caminar?

- Sí  Algunos problemas:
- Las aceras o caminos terminaban antes del final de la calle
  - Las aceras estaban rotas
  - Las aceras estaban bloqueadas por árboles, palos, latones de basura, etc.
  - No había aceras o caminos
  - Había demasiado tráfico
  - Algo más \_\_\_\_\_

**Puntuación:** (circule una)      Lugares de los problemas:  
**1 2 3 4 5 6**      \_\_\_\_\_

2. ¿Fue fácil cruzar la calle?

- Sí  Algunos problemas:
- La calle es muy ancha
  - Las señales de tráfico nos hicieron esperar mucho o no nos dio tiempo a cruzar
  - Se necesitan las rayas del cruce peatonal en el piso o señales de tráfico
  - Los carros que estaban parqueados nos bloquearon la visibilidad
  - Árboles u otras plantas nos bloquearon la visibilidad
  - Se necesitan rampas o las rampas necesitan reparación
  - Algo más \_\_\_\_\_

**Puntuación:** (circule una)      Lugares de los problemas:  
**1 2 3 4 5 6**      \_\_\_\_\_

3. ¿Los conductores se comportaron bien?

- Sí  Algunos problemas. Los conductores:
- Hicieron marcha atrás sin mirar
  - No les cedieron el paso a las personas que cruzaban la calle
  - Doblaron mientras había personas cruzando la calle
  - Manejaban muy rápido
  - Aceleraron para poder cruzar con la luz o se llevaron la luz roja.
  - Algo más \_\_\_\_\_

**Puntuación:** (circule una)      Lugares de los problemas:  
**1 2 3 4 5 6**      \_\_\_\_\_

4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad? Usted y su hijo pudieron...

- Sí  No ¿Cruzar en los cruces peatonales o en lugares donde usted podía ver y podía ser visto por los conductores?
- Sí  No ¿Parar y mirar izquierda, derecha, e izquierda nuevamente antes de cruzar la calle?
- Sí  No ¿Caminar en aceras o en el borde de la calle de frente al tráfico si no habían aceras?
- Sí  No ¿Cruzar con la luz?

**Puntuación:** (circule una)      Lugares de los problemas:  
**1 2 3 4 5 6**      \_\_\_\_\_

5. ¿Fue su paseo placentero?

- Sí  Algunos problemas:
- Necesite mas yerba, flores, o arboles
  - Perros que dan miedo
  - Personas que dan miedo
  - Sin suficiente iluminación
  - Sucio, con mucha basura
  - El aire sucio debido a los automóviles
  - Algo más \_\_\_\_\_

**Puntuación:** (circule una)      Lugares de los problemas:  
**1 2 3 4 5 6**      \_\_\_\_\_

¿Cuál fue el acumulado de su vecindario?  
 Sume sus puntajes y decida.

1. \_\_\_\_\_ **26-30** ¡Celebre! Tiene un muy buen vecindario para caminar.
2. \_\_\_\_\_ **21-25** Celebre un poquito. Su vecindario está bastante bueno.
3. \_\_\_\_\_ **16-20** Está bien, pero necesita un poco de trabajo.
4. \_\_\_\_\_ **11-15** Necesita muchísimo trabajo. Usted se merece más que eso.
5. \_\_\_\_\_ **5-10** ¡Es un desastre para caminar!

**Total:** \_\_\_\_\_

Ahora que sabe los problemas, puede encontrar la solución.

# Mejorando el puntaje de su comunidad.

## 1. ¿Tenía espacio para caminar?

Las aceras o caminos terminaban antes del final de la calle  
Las aceras estaban rotas  
Las aceras estaban bloqueadas por árboles, palos, latones de basura, etc.  
No había aceras o caminos  
Había demasiado tráfico

### Lo que usted y su hijo/a pueden hacer de inmediato

- Escoja otra ruta por el momento
- Reporte problemas específicos al ingeniero local o el departamento de trabajos públicos y entregue una copia de la página anterior

### Lo que usted, y su comunidad pueden hacer con más tiempo

- Hable en reuniones de directores
- Escriba una petición a la ciudad para crear aceras y reunir firmas del vecindario
- Informe del problema a los medios de comunicación
- Trabaje con algún ingeniero local para crear un plan para una ruta más segura

## 2. ¿Fue fácil cruzar la calle?

La calle es muy ancha  
Las señales de tráfico nos hicieron esperar mucho o no nos dio tiempo a cruzar  
Se necesitan las rayas del cruce peatonal en el piso o señales de tráfico  
Los carros que estaban parqueados nos bloquearon la visibilidad  
Arboles u otras plantas nos bloquearon la visibilidad  
Se necesitan rampas o las rampas necesitan reparación

- Escoja otra ruta por el momento
- Comparta los problemas y la lista anterior con el ingeniero de tráfico local o con el departamento de trabajos públicos
- Corte los árboles que bloquean la calle y pídale a sus vecinos que hagan lo mismo
- Deje una nota a los choferes de los carros pidiéndole cordialmente que no parqueen en ese lugar

- Pida que se hagan cambios en los cruces de calles, señales, y parqueos en las reuniones de la ciudad
- Reporte al ingeniero de tráfico dónde los carros parqueados crean problemas de visibilidad
- Reporte los carros que se parquean ilegalmente
- Pida al departamento de trabajos públicos que corte los arboles o plantas
- Informe del problema a los medios de comunicación

## 3. ¿Los conductores se comportaron bien?

Hicieron marcha atrás sin mirar  
No les cedieron el paso a las personas que cruzaban la calle  
Doblaron mientras había personas cruzando la calle  
Manejaban muy rápido  
Aceleraron para poder cruzar con la luz o se llevaron la luz roja

- Escoja otra ruta por el momento
- Sea un ejemplo: maneje despacio y sea considerado con los peatones
- Hable con sus vecinos para que hagan lo mismo
- Reporte los incidentes de mala conducta al manejar a la policía

- Pida que se apliquen más las reglas
- Pregunte por ideas para disminuir el tráfico a los planeadores de la ciudad y a los ingenieros de tráfico
- Pregúntele a la escuela si es posible obtener guardias de cruces en intersecciones importantes

## 4. ¿Pudo seguir las reglas de seguridad?

Cruzar en los cruces peatonales o en lugares donde usted podía ver y podía ser visto por los conductores  
Parar y mirar izquierda, derecha, izquierda nuevamente antes de cruzar la calle  
Caminar en aceras o en el borde de la calle de frente al tráfico si no habían aceras  
Cruzar con la luz

- Edúquese, usted y su hijo/a acerca de caminar seguramente
- Organice un grupo de padres en su vecindario para que caminen con sus hijos a su escuela

- Recomiende a las escuelas que enseñen sobre cómo caminar seguramente
- Ayude a las escuelas a crear programas de para enseñar a caminar seguramente
- Pida ayuda corporativa para que los horarios permitan que los padres caminen con sus hijos

## 5. ¿Fue su paseo placentero?

Necesite más yerba, flores, o árboles  
Perros que dan miedo  
Personas que dan miedo  
Sin suficiente iluminación  
Sucio, con mucha basura  
Aire sucio debido a los automóviles

- Seleccione las áreas que su hijo/a debe de evitar; pónganse de acuerdo en zonas seguras
- Pídele a sus vecinos que mantengan sus perros encadenados o tras de una cerca
- Reporte los perros que den miedo al departamento de control de animales

- Pida que se apliquen más las reglas
- Comience un programa de vigilancia de crímenes en su comunidad
- Organice un día para limpiar su comunidad
- Empiece un programa para poner embellecer la calle o un día para plantar árboles
- Empiece un programa de adoptar calles
- Ayude a proveer rutas con menos tráfico

## Un chequeo rápido de su salud

No pude ir tan lejos o tan rápido como quería  
Nos cansamos, nos faltó la respiración, teníamos dolor en los pies y músculos.  
El sol estaba muy fuerte

- Empiece con caminatas cortas hasta llegar a 30 minutos diarios
- Invite a un amigo o un niño/a
- Camine en rutas con sombra cuando sea posible
- Use protector solar, sombrero y gafas
- Trate de no caminar durante las horas más calientes del día

- Haz que los medios de comunicación hagan una historia acerca de los beneficios de caminar
- Llame al departamento de parques y recreación acerca de caminar en la comunidad
- Promueva la ayuda de corporaciones para programas de peatones a sus empleados
- Plante árboles en las rutas
- Ten un seminario de cómo cuidarse del sol para niños
- Haz que los niños aprendan acerca de la calidad del aire

¿Necesita guía? Estas organizaciones pueden ayudarle...

# Organizaciones Utiles

## WALKING INFORMATION

### **Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)**

UNC Highway Safety Research Center

Chapel Hill, NC

[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org)

[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

### **National Center for Safe Routes to School**

Chapel Hill, NC

[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)

### **For More Information about Who Can Help Address Community Problems**

[www.walkinginfo.org/problems/help.cfm](http://www.walkinginfo.org/problems/help.cfm)

### **State Bicycle & Pedestrian Coordinators**

<http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm>

## FEDERAL POLICY, GUIDANCE AND FUNDING SOURCES FOR WALKING FACILITIES

### **Federal Highway Administration**

Bicycle and Pedestrian Program

Office of Natural and Human Environment

Washington, DC

[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)

## PEDESTRIAN SAFETY

### **Federal Highway Administration**

Pedestrian and Bicycle Safety Team

Office Of Safety

Washington, DC

[http://safety.fhwa.dot.gov/ped\\_bike/](http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/)

### **National Highway Traffic Safety Administration**

Traffic Safety Programs

Washington, DC

[www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE)

## SIDEWALK ACCESSIBILITY INFORMATION

### **US Access Board**

Washington, DC

Phone: (800) 872-2253;

(800) 993-2822 (TTY)

[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)

