Manual para la campaña Stop + Walk

Tabla de contenidos

Introducción	2
¿Qué es la campaña Stop + Walk?	2
¿Cómo utilizo este manual?	2
Una campaña fácil y simple	3
Si quiere hacer más…	4
Detalles de la campaña Stop + Walk	5
Preguntas frecuentes	7
Sitios designados por la campaña Stop + Walk	9
Consejos para encontrar voluntarios	10
Ideas para actividades promocionales	11
Boletín informativo/Ejemplo de artículos para la página web	13
Ejemplo de una carta del Director	14
Información de contacto para Rutas más Seguras a la Escuela	15
Fuentes	16

Ejemplos/Modelos incluidos en el CD adjunto (Ejemplos en ingles incluidos)

Boletín informativo.doc	Folleto 1.doc	Cartel 1.psd	tarjetas perforadas.doc
carta del Director.doc	Folleto 2.doc	Cartel 2.psd	Comprométete tarjeta.doc

Comuníquese con nosotros

¿Tiene dudas sobre la campaña Stop + Walk? ¿Desea programar un entrenamiento? Por favor, comuníquese con nosotros:

Carolina Iraheta Gonzalez
Ciudad de Portland
Organizadora de Rutas más Seguras a la Escuela
Carolina.Iraheta@trans.ci.portland.or.us
Teléfono: 503-823-1189

Gabriel Graff
Ciudad de Portland
Organizador de Rutas más Seguras a la Escuela
Gabriel.Graff@trans.ci.portland.or.us
Teléfono: 503-823-5291

Manual para la campaña Stop + Walk

Introducción

Muchas gracias por su interés en la campaña Stop + Walk. Valoramos enormemente su dedicación para mejorar la salud y seguridad de los alumnos en su comunidad. Como defensor escolar de la campaña Stop + Walk, usted puede liderar la organización de esta campaña sencilla y divertida en su escuela.

¿Qué es la campaña Stop + Walk?

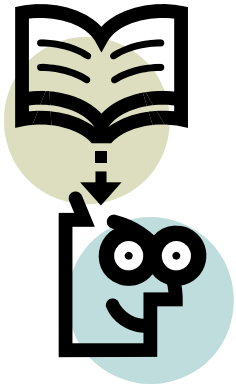
Stop + Walk es una campaña de estimulación diseñada para que resulte sencilla y divertida. No es necesario trabajar demasiado, pues la campaña incita a los padres a conducir hasta la escuela para llevar o buscar a sus hijos a 2 ó 4 cuadras de distancia de la escuela. Gracias a esta campaña, los alumnos tienen que caminar esa distancia hasta la escuela y así hacer un poco de ejercicio.

La campaña Stop + Walk se concentra en la congestión del tráfico que se genera en los alrededores de las escuelas. Cuantos más alumnos caminen hacia la escuela, menor será la congestión de tráfico y los niveles de contaminación cerca de ella, además de incrementar la actividad física y la seguridad de los alumnos.

¿Cómo utilizo este manual?

Este manual fue diseñado con el fin de hacer que la campaña Stop + Walk le resulte **lo más sencilla posible**. Hemos incluido un enfoque paso a paso para el inicio de su campaña acompañado de un conjunto de recursos, tales como folletos, artículos para los boletines informativos y pósters que podrá adaptar para su escuela. En concreto usted encontrará:

- Preguntas frecuentes
- Sitios designados por la campaña Stop + Walk
- Consejos para encontrar voluntarios
- Actividades promocionales
- Ejemplo de un artículo del boletín informativo de la escuela
- Ejemplo de una carta del Director
- Ejemplos de folletos
- Pósters



Todos estos recursos están listos para que usted les saque fotocopias y también están disponibles en el CD-ROM incluido en este manual para que pueda editarlos e imprimirlos fácilmente si tiene acceso a una computadora.

Una campaña fácil y simple

Gracias por aceptar ser un defensor de la campaña Stop + Walk. A continuación detallamos algunas ideas para hacer que su campaña Stop + Walk funcione. Recuerde que ésta es sólo una guía; usted conoce mejor su comunidad escolar así que tiene la libertad de crear la mejor campaña Stop + Walk para su escuela.

- ☐ Decida si la campaña Stop + Walk es conveniente para su escuela.
- ☐ Asista al entrenamiento de la campaña Stop + Walk.
- ☐ Verifique con el Director de su escuela para que conozca sus planes.
- ☐ Coloque pósters en toda la escuela.
- ☐ Reparta folletos a los padres cuando dejen o recojan a sus hijos.
- ☐ Incluya un artículo de la campaña Stop + Walk en el boletín informativo y en la página web de la escuela.
- ☐ Felicitaciones, **¡ya está listo!**

Notas:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Si quiere hacer más…

Hay muchas otras maneras de compartir la información con otras personas.

- ☐ Personalice ejemplos/modelos para su escuela. Quizás la comunidad de su escuela se interese más en la seguridad de los alumnos que en la contaminación. O puede ser que sea la salud lo que motive a los padres a intentar la campaña Stop + Walk en su escuela. Enfocar el mensaje según los intereses de su escuela hará que su campaña resulte más exitosa (se incluyen modelos en el CD-ROM).

- ☐ Considere anunciar su campaña en las reuniones PTA y los eventos escolares.

- ☐ Coloque pósters en los comercios locales.

- ☐ Cree para esta campaña sitios designados para que los padres dejen y recojan a sus hijos. Quizás haya algún comercio local camino a la escuela que podría llegar a servir como parada para que los alumnos se bajen y caminen hasta la escuela. Para más información, lea la página “Sitios designados por la campaña Stop + Walk”.

- ☐ Reúnase con el Organizador del programa Rutas más Seguras a la Escuela para crear mapas fáciles de utilizar con la indicación de las paradas designadas.

- ☐ Considere la organización de una actividad promocional o un programa de incentivo para alentar a los padres a que intenten la campaña Stop + Walk. Para más información, lea la página “Ideas para actividades promocionales”.

- ☐ Aliente a los alumnos y padres a completar una carta de compromiso para la campaña Stop + Walk (los modelos están incluidos en el CD-ROM).

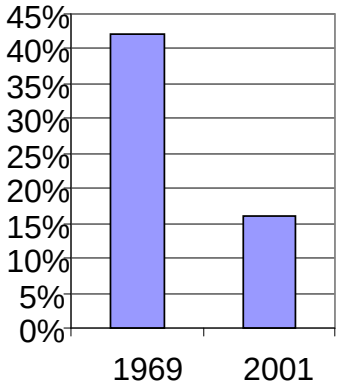
- ☐ Quédese en los alrededores de la escuela cuando sea la hora de llevar o recoger a los niños para tener una idea de la congestión del tráfico, la seguridad del alumno y cuántos alumnos ya van caminando o en bicicleta a la escuela antes y después de su campaña para así poder evaluar el impacto.

Éstas son algunas de las muchas posibilidades que existen para ampliar la campaña Stop + Walk.

Detalles de la campaña Stop + Walk

En el año 2001, menos del 16 por ciento de los alumnos entre los 5 y 15 años iban y volvían a o de la escuela caminando o en bicicleta. En el año 1969, el 42 por ciento de los alumnos iba caminando o en bicicleta a la escuela.[i]

Porcentaje de alumnos entre 5 y 15 años que va caminando o en bicicleta a la escuela.



Estamos trabajando en el programa Rutas más Seguras a la Escuela para aumentar la cantidad de niños que van a la escuela caminando o en bicicleta. Al mejorar las condiciones de seguridad y educar a los niños sobre la seguridad de los peatones y la bicicleta, podemos crear las mejores condiciones para que los niños tomen las decisiones más sanas. Nuestra campaña Stop + Walk se enfoca en los padres que llevan y recogen a sus hijos en la escuela. Los siguientes puntos son temas de conversación que pueden motivar a los padres a hacer que sus hijos vayan caminando a la escuela.

Salud

Dos estudios recientes descubrieron que ir caminando a la escuela implica una mayor cantidad de actividad física a lo largo del día.[ii] [iii] Existen muchos beneficios potenciales para los más jóvenes que se derivan de la actividad física y que incluyen:[iv,v]

- Incremento de la buena salud cardiaca
- Mantenimiento y salud de los huesos, músculos y articulaciones
- Menor riesgo de padecer diabetes
- Mejora en el bienestar emocional y mental
- Mejor rendimiento escolar del alumno[vi]

Seguridad

El 30.4% de los padres a nivel nacional señalaron que los peligros relacionados con el tráfico son la mayor barrera para evitar que sus hijos vayan caminando a la escuela.[vii] Sin embargo, “el 50% de los alumnos atropellados por un auto cerca de la escuela, son atropellados por los padres de otros alumnos.”[viii] Al conducir menos, disminuimos el tráfico en los alrededores de la escuela e incrementamos la seguridad de los alumnos.

Detalles de la campaña Stop + Walk (continuación)

Calidad del medio ambiente y del aire

Un solo auto puede liberar hasta 3 libras de contaminación por mes – por el sólo hecho de llevar o recoger a los alumnos en la escuela.[ix] La contaminación del aire puede ser muy dañina para los niños debido a que sus pulmones aún se están desarrollando.

- La contaminación del aire puede hacer que las condiciones crónicas en los pulmones, tales como el asma, empeoren. [x]
- El incremento en la tasa de personas con asma en el país son alarmantes: durante los últimos 25 años, se incrementó en un 74 por ciento entre niños de 5 a 14 años, y en un 160 por ciento en niños de hasta 4 años.[xi]
- Además, cada año se pierden 14 millones de días de escuela como consecuencia del asma.[xii]

Si los alumnos caminan o van en bicicleta a la escuela, disminuimos la cantidad de contaminación en el aire en los alrededores de la escuela. Esta sencilla acción hace que el aire sea más limpio y saludable para los alumnos.[xiii]

Notas:

Preguntas frecuentes

¿Qué es “Rutas mas seguras a la Escuela”?

El programa Rutas más Seguras a la Escuela (SR2S) de Oregon en Portland hace referencia al transporte en sociedad con las escuelas, las urbanizaciones y las organizaciones comunitarias para alentar a los alumnos y a sus familias a ir y volver de la escuela por medios que ayuden a reducir el tráfico, incrementar la seguridad, construir cuerpos más fuertes y mentes más lúcidas, y brindar un medio ambiente más puro.

El programa Rutas más Seguras hacia la Escuela de Portland brinda en la actualidad Educación, Estimulo, Ingeniería, Aplicación y Evaluación (5 objetivos base) de forma equitativa para apoyar a los alumnos y lograr que: Cuídese. Diviértase. Crezcan saludables. Lleguen a su destino.

¿Qué sucede si mi escuela aún no es parte del programa Rutas más Seguras a la Escuela?

Usted puede recibir ayuda para iniciar esta campaña siempre y cuando su escuela se encuentre en la Ciudad de Portland.

¿Qué es la campaña Stop + Walk?

Stop + Walk es una campaña de estimulación diseñada para que resulte sencilla y divertida. No es necesario trabajar demasiado, pues la campaña incita a los padres a conducir hasta la escuela para llevar o buscar a sus hijos a 2 ó 4 cuadras de distancia de la escuela. Stop + Walk tiene como objetivo disminuir la cantidad de tráfico en los alrededores de las escuelas. Cuantos más alumnos caminen hacia la escuela, mayor será la disminución del tráfico y de los niveles de contaminación cerca de ella, además de aumentar la actividad física y la seguridad de los alumnos.

¿Liderar la campaña Stop + Walk resulta trabajoso?

Stop + Walk es una campaña sencilla y divertida diseñada para que los alumnos caminen hasta la escuela. No hay que trabajar demasiado. Como líder defensor de la campaña, usted puede seleccionar el nivel del compromiso. En la página 3 (La campaña sencilla y divertida) encontrará una guía rápida y fácil sobre la campaña. La página 4 le presenta ideas adicionales para una campaña Stop + Walk más amplia si es que desea hacer más cosas.

¿Debería hablar con el Director antes de iniciar la campaña Stop + Walk en mi escuela?

Sí. Hablar con el Director es importante para que su campaña resulte exitosa. Por favor, hable con el Director de la escuela e infórmele sobre sus planes.

Preguntas frecuentes (continuación)

¿Es segura?

El 30.4% de los padres a nivel nacional señalaron que los peligros relacionados con el tráfico son la mayor barrera para evitar que sus hijos vayan caminando a la escuela. Sin embargo, “el cincuenta por ciento de los alumnos atropellados por un auto cerca de la escuela, son atropellados por los padres de otros alumnos”. Al conducir menos, disminuimos el tráfico en los alrededores de la escuela e incrementamos la seguridad de los alumnos.

¿Debo elegir paradas designadas por la campaña Stop + Walk?

No. La campaña Stop + Walk es tan fácil que simplemente hay que informar a los padres que dejen a sus hijos a 2 ó 4 cuadras de la escuela para que ellos caminen el resto de la distancia. Si usted desea crear una campaña más estructurada en su escuela o bien su escuela está cerca de una calle peligrosa, la selección de paradas puede ser una buena idea. Por favor, hable con el organizador del programa SR2S para compartir sus inquietudes.

¿Qué sucede si mi escuela no tiene un mapa para el programa Rutas más Seguras a la Escuela?

Aunque todavía no contamos con los recursos para hacer mapas escolares específicos para cada escuela, sí tenemos acceso a otros mapas de tipo familiar que probablemente incluyen su escuela. Entre en contacto con nosotros para obtener más información.

Me gustaría preparar una actividad especial junto con esta campaña.

Por favor, lea la hoja de actividades adicionales (página 9) del Manual para el Defensor de la Campaña Stop + Walk.

Sitios designados por la campaña Stop + Walk

¿Debo elegir los sitios específicos de la campaña Stop + Walk?

¿Su escuela está ubicada cerca de calles muy concurridas o de cruces inseguros? ¿Está usted preocupado de que los padres quizás no encuentren un lugar seguro para detenerse? De ser así, es una buena idea designar tres o cuatro paradas para la campaña Stop + Walk que estén en los alrededores de su escuela.

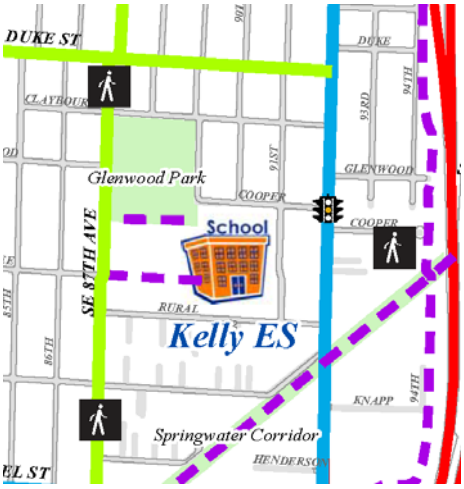
¿Cómo elijo un buen lugar para la campaña Stop + Walk?

Busque lugares que:

- Tengan un camino seguro hacia la escuela (de preferencia alguno que esté indicada en su mapa fácil)
- Se encuentren a ½ milla o menos de la escuela (equivalente a unos 10 a 15 minutos caminando)
- Tengan espacio para que los autos puedan detenerse o acercarse a la acera con seguridad
- Tengan aceras u otros lugares seguros para que los alumnos caminen
- Sean visibles y abiertos

Evite lugares que:

- Se encuentren en calles principales o muy concurridas
- Involucren cruces peligrosos
- No sean fáciles para estacionar o detenerse



Ejemplo: Mapa de la campaña Stop + Walk de Kelly con sitios designados e indicados con la letra 🚶

¿Cómo indico cuáles son los sitios designados por mi campaña Stop + Walk?

Entre en contacto con Gabe o Carolina para agregar los lugares designados a los mapas del programa Rutas más Seguras a la Escuela.

Consejos para encontrar voluntarios

Pregunte a sus amigos y vecinos.

¿Están interesados en la seguridad escolar, en caminar, en la congestión del tráfico o en la salud de los alumnos? Es más probable que las personas que usted conoce estén interesadas en involucrarse.

Hable con los maestros y el resto del personal de la escuela.

Pueden estar ansiosos por ayudar o poder brindar otras ideas valiosas. Quizás pueda encontrar una maestra a la que le interese incorporar la campaña a su clase o a un proyecto de servicio comunitario.

Reclutar alumnos como voluntarios.

Los alumnos pueden ser un buen recurso y asumirán el desafío si se les da la oportunidad.

Asista a las reuniones de la PTA.

Entre en contacto con otros padres e infórmeles sobre la campaña.

Asista a las reuniones locales de la urbanización.

Averigüe en qué lugar se realizan las reuniones vecinales visitando la página web de la Oficina de Participación Vecinal: http://www.portlandonline.com/oni/

Prepare una lista durante el evento nocturno "Regreso a clases" u otros eventos escolares.

Los eventos escolares (tales como el evento nocturno "Regreso a clases") son una gran oportunidad para llegar a los alumnos, a los maestros, a la administración escolar y a los padres, a todos de una sola vez.

Ideas para actividades promocionales

A continuación detallamos algunas ideas para promocionar la campaña Stop + Walk con actividades y eventos.

Asociación comercial

Utilizar los comercios locales para apoyar su campaña es una excelente manera de alentar a una mayor cantidad de padres a que participen, a que apoyen las tiendas del lugar y a que conozcan a otros padres. Busque una cafetería, una panadería, un centro comunitario u otro lugar clave para un encuentro ubicado en los alrededores de la escuela. Hable con el administrador o director y fíjese si es posible formar una asociación.

En el caso de una cafetería, el dueño podría estar dispuesto a ofrecer un descuento a los padres que participan en la campaña Stop + Walk. Si aún no están convencidos, usted puede ofrecerles incluir su negocio en sus folletos y pósters.

Programas de incentivos

La creación de un programa de incentivos para la campaña Stop + Walk ayudará a motivar a los alumnos a que participen.

Por ejemplo, los alumnos pueden utilizar tarjetas perforadas de la campaña Stop + Walk para calcular el número de veces que participan en esta campaña. Una vez que los alumnos alcancen las 5 perforaciones, recibirán un premio.

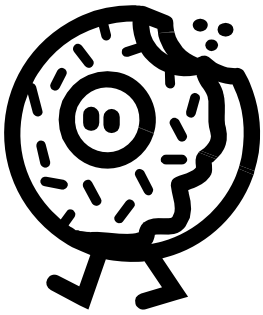
Los siguientes incentivos pueden utilizarse como premios: luces titilantes de seguridad, cordones para zapatos, pegatinas, bandanas y lápices. Entre en contacto con nosotros para solicitar los incentivos.

El CD-ROM adjunto incluye el modelo de tarjeta perforada para que la modifique y utilice.

Asegúrese de desarrollar un plan sólido para hacer la perforación y el cálculo en las tarjetas que utiliza el personal de su escuela. Quizás pueda reunir algunos alumnos para que lo ayuden en este proyecto.

Ideas para actividades promocionales (continuación)

Café y rosquillas



O té y frutas. Organice un refrigerio durante la mañana en su escuela para los padres que llevan a sus niños caminando a la escuela. Hable con el personal de la escuela para utilizar un salón apropiado para reunirse. Esta puede ser una gran oportunidad para hacer contacto con otros padres que estén motivados dentro de la comunidad escolar. Un comercio cercano quizás desee contribuir con alimentos y bebidas como donación para apoyar los esfuerzos de la campaña Stop + Walk.

Lavado de autos

¡Deténgase, Lave y Camine! Durante el transcurso de alguna tarde, organice una reunión para lavar autos en alguno de los sitios designados por la campaña Stop + Walk. Lavar autos puede servir como incentivo para que los padres participen o para agradecer a todos aquellos que ya se han involucrado en la campaña. También es un buen medio para hacer que los padres conozcan la campaña y los sitios designados. Podrá utilizar el dinero recaudado para comprar incentivos para su campaña Stop + Walk o bien para donarlo a la escuela.

Desfile

Durante la mañana, organice un desfile hacia la escuela, destacando la campaña Stop + Walk. Haga que los padres y alumnos se reúnan en los puntos designados para caminar juntos hasta la escuela. Los alumnos podrían llevar pancartas, utilizar disfraces o tocar instrumentos para agregar mayor entusiasmo al desfile. Los desfiles pueden ser apoteósicos o simples. Tenga en cuenta qué es lo que tiene más sentido para usted y la escuela.

Tarjetas de compromiso

Hacer que los alumnos y padres firmen una Tarjeta de Compromiso de la campaña Stop + Walk es una manera de comprometerlos en la campaña. Distribuya tarjetas de compromiso y folletos en los eventos escolares o durante los horarios en que los alumnos llegan o se van de la escuela. Puede también brindar un pequeño incentivo por devolver las tarjetas (por ejemplo, una pegatina). Asegúrese de tener un plan para recoger las tarjetas para no sobrecargar a las maestras. Quizás pueda colocar un recipiente de recolección en la oficina principal. Se incluye un ejemplo de Tarjeta de Compromiso en el CD-ROM.

Boletín informativo/Ejemplos de artículos para la página web de la escuela

Los siguientes ejemplos pueden utilizarse para un artículo del boletín informativo de la escuela. Siéntase en libertad de cambiarlos y personalizarlos conforme sea conveniente para su escuela.

Ejemplo 1

Campaña Stop + Walk. Un niño más sano. Una escuela más segura.

Stop + Walk es una campaña que incentiva a los padres y tutores a llevar y recoger a sus hijos a 2 ó 4 cuadras de la escuela. Los alumnos pueden caminar la distancia de diferencia con sus amigos, o tal vez sus padres o tutores quieran unirse a ellos y hacer un poco de ejercicio también.

La campaña Stop + Walk es una acción sencilla que puede ayudar a reducir la contaminación del aire y hacer que las escuelas sean más seguras. La congestión del tráfico en los alrededores de la escuela es el mayor contribuyente de contaminación del aire. Un solo auto puede liberar hasta 3 libras de contaminación por mes –por el sólo hecho de llevar o recoger a los alumnos a la escuela. La contaminación del aire puede ser muy dañina para los niños debido a que sus pulmones aún se están desarrollando. El incremento en la tasa de personas con asma en el país es alarmante: durante los últimos 25 años, hubo un incremento del 74 por ciento entre los niños de 5 a 14 años, y del 160 por ciento en niños de hasta 4 años

La campaña Stop + Walk es una manera sencilla de marcar la diferencia en nuestro ambiente escolar. Por lo tanto, por favor elija un día y deje su auto a 2 ó 4 cuadras de la escuela y deje que su hijo llegue caminando.

Si necesita más información sobre la campaña Stop + Walk, por favor entre en contacto con _____(*escriba su nombre*)_____ por el _____(*su número de teléfono/dirección de correo electrónico*).

Ejemplo 2

Campaña Stop + Walk. Un niño más sano. Una escuela más segura.

Stop + Walk es una campaña que incentiva a los padres y tutores a llevar y recoger a sus hijos a 2 ó 4 cuadras de la escuela. Los alumnos pueden caminar la distancia de diferencia con sus amigos, o tal vez sus padres o tutores quieran unirse a ellos y hacer un poco de ejercicio también.

La campaña Stop + Walk es una acción sencilla que enseña a los niños a tomar decisiones más saludables. Dos estudios recientes descubrieron que ir caminando a la escuela implica una mayor cantidad de actividad física general a lo largo del día. Ir caminando a la escuela ayuda a incrementar la salud cardiaca, mejora el estado físico, reduce el riesgo de padecer diabetes y el estrés.

La campaña Stop + Walk es una manera sencilla de marcar la diferencia en nuestro ambiente escolar. Por lo tanto, por favor elija un día y deje su auto a 2 ó 4 cuadras de la escuela y deje que su hijo llegue caminando.

Si necesita más información sobre la campaña Stop + Walk, por favor entre en contacto con _____(*escriba su nombre*)_____ por el _____(*su número de teléfono/dirección de correo electrónico*).

Gracias

Ejemplo de una carta del Director

(Fecha)
Estimados padres,

Les escribo con el fin de alentarlos a que participen en nuestro nuevo programa, Stop + Walk. Fui convocado por (*ingrese el nombre del defensor de la campaña Stop + Walk*) que está coordinando este increíble programa para la escuela (*ingrese el nombre de la escuela*).

La campaña Stop + Walk pide a los padres o tutores que dejen a los alumnos en un punto seguro que se encuentre a 2 ó 4 cuadras de distancia la escuela. Desde allí, los alumnos (y sus padres si lo desean) pueden ir caminando juntos hasta la escuela. Es una manera fácil de incrementar la actividad física y reducir el tránsito y la contaminación en los alrededores de la escuela.

Lo que más me gusta de la campaña Stop + Walk es que ofrece a nuestros alumnos una oportunidad adicional de incluir un ejercicio físico durante el día. Se ha comprobado que realizar alguna actividad física antes de ingresar a la escuela mejora la capacidad de aprendizaje del niño además de mejorar su estado físico. Aquellas familias que estén interesadas en participar en la campaña Stop + Walk en nuestra comunidad escolar, pueden entrar en contacto conmigo o bien con *(ingrese el nombre del defensor de la campaña Stop + Walk)* para obtener más información.

Le propongo a usted y a sus alumnos que firmen la tarjeta de compromiso de la campaña Stop + Walk que encontrarán a continuación y que se unan a nosotros para crear una escuela más segura y saludable.

Atentamente,

(Su Director)

Corte por la línea punteada.

Comprométase con la Campaña Stop + Walk

"Me comprometo a que al menos una vez por semana pediré a mis padres o tutor que se detengan a 2 ó 4 cuadras de la escuela y caminaré el resto de la distancia."

Nombre del alumno _____ Fecha

"Me comprometo a detenerme y dejar a mi hijo(a) a 2 ó 4 cuadras de la escuela al menos una vez por semana y caminaré con él/ella o dejaré que vaya con sus amigos."

Nombre del padre o tutor _____ Fecha

Información de contacto para Rutas más Seguras a la Escuela

Carolina Iraheta Gonzalez
Ciudad de Portland
Organizadora de Rutas más Seguras a la Escuela

Correo electrónico:
Carolina.Iraheta@trans.ci.portland.or.us
Teléfono: 503-823-1189

Gabriel Graff
Ciudad de Portland
Organizador de Rutas más Seguras a la Escuela

Correo electrónico:
gabriel.graff@trans.ci.portland.or.us
Teléfono: 503-823-5291

http://www.SafeRoutesPortland.org

Fuentes

[i] Centro de control y prevención de enfermedades. 2005. cdc.gov

[ii] Alexander et al., El mayor impacto de caminar hasta la escuela entre los adolescentes. BMJonline. Acceso 9/16/05 en bmj.bmjjournals.com

[iii] Cooper et al., Viajar todos los días a la escuela: ¿Son físicamente más activos los chicos que caminan? Am J Prev Med 2003: 25 (4)

[iv] Asociación de Cardiología Americana. Ejercicio (La actividad física y los niños). Acceso 9/16/05 en www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596.

[v] Centro de control y prevención de enfermedades. La importancia de la actividad física regular en los niños. Acceso 9/16/05 en http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/health_benefits.htm.

[vi] Departamento de Educación de California. Estudio sobre la relación entre la salud física y el logro académico en California utilizando los resultados de la evaluación de 2004. Acceso 9/16/05 en http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/documents/2004pftresults.doc.

[vii] Centro Nacional de Rutas más Seguras hacia la Escuela. Temas de conversación de las Rutas nacionales hacia la escuela. Acceso 10.29.08 en http://www.saferoutesinfo.org/resources/marketing_talking-points.cfm

[viii] Departamento de Transporte de Oregon. Nuevas leyes para que los conductores aumenten la seguridad de los peatones y ciclistas. Acceso 10.29.08. http://www.oregon.gov/ODOT/DMV/news/nr_20051220_1.shtml

[ix] Valley Air Now. Iniciativa para reducir el ocio. Acceso 20 de octubre de 2008. http://www.valleyairnow.com/idlereduction.htm

[x] Centro de Información para el peatón y las bicicletas. Calidad del aire y del medioambiente. Acceso 9/16/05 en www.walktoschool.org/why/environment.cfm.

[xi] Centro de control y prevención de enfermedades. Vigilancia para el asma — Estados Unidos, 1960-1995: Resúmenes de vigilancia CDC, 24 de abril de 1998. *MMWR Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad*, Vol. 47 (SS-1), 1998, pp. 1-27.

[xii] Centro de control y prevención de enfermedades. ¡Saludable adolescencia! Temas de salud: Asma. Acceso 9/16/05 en http://www.cdc.gov/HealthyYouth/asthma/index.htm.

[xiii] US EPA. Consecuencias de la ubicación escolar para el viaje y el medio ambiente, Octubre 2003. Acceso 9/16/05 en www.smartgrowth.umd.edu/pdf/SchoolLocationReport.pdf.