

DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS AL CENTRO

“Caminar es la primera cosa que un niño quiere hacer y la última a la que una persona mayor desea renunciar. Caminar es el ejercicio que no necesita tener gimnasio. Es la prescripción sin medicina, el control de peso sin dieta, y el cosmético que no se compra en una farmacia. Es el tranquilizante sin pastillas, la terapia sin un psicoanalista, y el ocio que no cuesta un céntimo. Y además no contamina, consume pocos recursos naturales y es altamente eficiente. Caminar es conveniente, no necesita equipamiento especial, es auto-regulable e intrínsecamente seguro. Caminar es tan natural como respirar”.

John Butcher (1999) I Congreso sobre caminar.

La vida en un pueblo es muy diferente al de una ciudad. Los desplazamientos que se realizan en los pueblos suelen ser cortos y tranquilos. No obstante, se abusa demasiado del coche para todo tipo de desplazamientos, incluido el trayecto de casa a la escuela.

Ante esta situación, desde nuestro centro, tenemos la intención de cambiar estos hábitos que no benefician a la salud de nuestros alumnos ni la de sus familias, además del gasto que supone y la contaminación que genera a nuestro planeta.

Un desplazamiento activo al centro proporciona una oportunidad para aumentar niveles de actividad física, reducir la contaminación y la densidad de tráfico.

Nuestra finalidad es de concienciación de las familias y escolares en el uso de medios de transporte alternativo, tales como la bicicleta, patines, patinete o simplemente ir andando.

Pero, ¿cómo van tus hijos al colegio? Lo más recomendable es hacer el trayecto caminando o en bicicleta, ya que harán ejercicio, hablarán con sus amigos y aprenderán seguridad vial.

En este trayecto a la escuela lo más recomendable es dejar el coche aparcado en las inmediaciones, sin llegar hasta el mismo centro. Y es que si el cole está suficientemente cerca de tu casa, es mucho más beneficioso que tus hijos realicen el camino andando o incluso en bicicleta porque harán más ejercicio y tendrán un momento de conversación y aprendizaje ya antes de llegar a clase.

De hecho, no hace muchos años, era habitual ver a los niños caminando o pedaleando por la calle. Ahora, sin embargo, muchas familias prefieren llevarlos a la escuela en coche. Los principales motivos son, la creencia de que es más rápido y cómodo, la preocupación por la seguridad de los niños, los cambios meteorológicos, la posibilidad de que se distraigan y lleguen tarde e incluso que los mismos pequeños rechacen andar o ir en bici hasta el colegio.

Beneficios de que tus hijos se desplacen de una forma activa al centro

1. **Es saludable:** andar y pedalear permiten hacer un poco de ejercicio y hace que tus hijos se mantengan en forma. 1 minutos seguidos de actividad y su corazón, pulmones y huesos lo agradecerán.
2. **Pueden divertirse:** en el trayecto tienen la oportunidad de ver muchas cosas, pensar, hablar con sus acompañantes, etc.
3. **Favorece la educación:** ir al cole de una forma activa mejora el estado de ánimo, la concentración, la creatividad y las habilidades para resolver problemas.
4. **No contamina:** al evitar ir en coche, no se emiten gases que llenen el medio ambiente de polución y, de este modo, las personas que andan o van en bici respiran un aire también más limpio.
5. **Es cívico:** andar hacia el cole hará que tus hijos conozcan a más niños y creen nuevas amistades. Además, la convivencia entre vecinos también mejorará si la entrada del colegio no está colapsada de coches.
6. **Te estresarás menos:** al no tener que planificar los horarios para llevar y recoger a los pequeños. También es positivo porque evitarás conducir en momentos de mucho tráfico.
7. **Es una oportunidad para que los niños aprendan:** en el trayecto, si les acompañas, les puedes enseñar seguridad vial desde el punto de vista de los peatones.
8. **Es conveniente:** si se acostumbran, los niños no sólo podrán ir andando a la escuela, también a la biblioteca o al parque.
9. **Te resulta más económico:** al caminar eliminas el gasto de combustible del coche.
10. **Es más seguro:** si hay mucha gente caminando y en bici, eso querrá decir que hay menos coches y por lo tanto, menor será la posibilidad de sufrir un accidente.

OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON EL DESARROLLO DE ESTE PROGRAMA

- Promover el uso de medios de transporte alternativos al coche tales como bicicletas, patinetes, patines... así como caminar.
- Poner en práctica las normas de Educación Vial para la mejora de la convivencia cívica y afianzamiento de la seguridad en la vía pública.
- Fomentar desplazamientos activos al centro para mejorar nuestros hábitos de vida.

- Concienciar a todos los miembros de la comunidad educativa en el consumo responsable y el respeto al medio ambiente.

En nuestro colegio se ha habilitado un portabicis para aquellos alumnos que se desplacen con su bici.

Durante el mes de mayo la distribución será la siguiente:

CURSO	FECHAS
1º A y B	9, 17 y 25 de mayo.
2º	8, 16 y 24 de mayo.
3º	7, 15, y 23 de mayo.
4º	4, 14, 22 y 29 de mayo.
5º	3, 11, 21 y 30 de mayo.
6º	2, 10, 18 y 28 de mayo.





OS ANIMAMOS A
PARTICIPAR EN ESTE
PROGRAMA Y CONSIGAMOS
SER MÁS SANOS Y
SALUDABLES

