

## Manténgase a salvo

Dos de los tipos más populares de la actividad física son caminar y andar en bicicleta. Cuando usted y su familia están afuera, siempre tengan en cuenta la seguridad. Durante 2009, 4,092 peatones perecieron en los Estados Unidos y 59,000 fueron lesionados. Estas lesiones ocurren con más frecuencia en las áreas residenciales y en las calles locales; y casi siempre, con niños pequeños afectados.

Al mantenerse activo alrededor del vecindario, hable con su familia sobre las reglas de la carretera. Deben ser capaces de:

- Aprender y obedecer las señales de tráfico.
- Cruzar en las esquinas usando las señales de tráfico y las cruces de peatones
- Mirar a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda antes de cruzar la calle.
- Aprender a caminar mirando el tráfico que viene en dirección contraria, y caminar en las banquetas o los senderos.
- Tener cuidado con los carros que están dando vuelta o manejando de reversa.

También, cuando los niños están jugando, recuerde vigilarlos en todo momento. Hablen acerca de los lugares seguros para jugar y los lugares adónde no deben ir.



### ¿Sabía usted?

- ✦ La persona normal sólo da de 3,000 a 5,000 pasos al día. ¡La cantidad diaria recomendada es 10,000!
- ✦ 6 de 10 americanos son dueños de algún tipo de mascota. ¡Pasear a la mascota familiar es una manera maravillosa de estar activo!
- ✦ En promedio, ¡cada minuto que usted camina puede extender su vida de 1.5 a 2 minutos!



Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age, or national origin. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.

