

Lista para comprobar qué tan fácil es recorrer la comunidad a pie



¿QUÉ TAN FÁCIL ES RECORRER SU COMUNIDAD A PIE?

Vaya a caminar con algún familiar o amigo y respondan esa pregunta.

Todos se benefician de caminar, pero caminar debe ser seguro y fácil. Vaya a caminar con un familiar o amigo y, con ayuda de esta lista, compruebe si su colonia es un lugar donde sea fácil caminar. No se desanime si encuentra problemas. Hay cosas que puede hacer para que las cosas mejoren.

PARA EMPEZAR

Antes que nada, encuentre un lugar para caminar, como el camino a la escuela, a la casa de un amigo, a la tienda de abarrotes, al parque o simplemente un lugar divertido adonde ir.

Lea la lista antes de salir. Mientras camina, ponga atención en los lugares que le gustaría cambiar. Cuando termine, asigne una calificación en cada pregunta. Después sume las cifras para saber cuál es la calificación general de su paseo.

Si encontró áreas donde hay problemas, el siguiente paso es averiguar qué puede tratar de hacer para mejorar su colonia. En la sección "Cómo mejorar la calificación de su comunidad..." que se encuentra en la tercera página, encontrará respuestas inmediatas y soluciones a largo plazo.

¿CUÁL ES LA CALIFICACIÓN DE SU COLONIA EN CUANTO A LA FACILIDAD PARA CAMINAR?

Use esta lista durante su paseo para calificar qué tan fácil es recorrer su colonia a pie.

Lugar del paseo

(Anoté el nombre de las calles por donde caminé y las calles que cruzó).

Escala de calificación:

1 = Mala 2 = Hay muchos problemas 3 = Hay algunos problemas 4 = Buena 5 = Muy buena 6 = Excelente

1. ¿El espacio para caminar es suficiente?

- Sí Hay algunos problemas
(elijá todas las opciones que correspondan):

- En algunas partes, no hay banquetas ni camino.
- A las banquetas les faltan pedazos o tienen grietas.
- Las banquetas están bloqueadas con postes, letreros, arbustos, contenedores de basura, etc.
- No hay banquetas, caminos ni acotamientos.
- Hay mucho tránsito.
- Otros problemas (explíquelos): _____

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

2. ¿Es fácil cruzar las calles?

- Sí Hay algunos problemas
(elijá todas las opciones que correspondan):

- La calle es demasiado ancha.
- Los semáforos tardan demasiado en cambiar o no dan tiempo suficiente para cruzar la calle.
- Es necesario pintar los cruces o poner semáforos.
- Hay automóviles estacionados que bloquean la vista del tránsito.
- Hay árboles o plantas que bloquean la vista del tránsito.
- No hay rampas en las banquetas o las que hay necesitan reparaciones.
- Otros problemas (explíquelos): _____

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

1 2 3 4 5 6

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite <http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html> para obtener consejos de salud.



3. ¿Los conductores manejan bien?

- Sí Hay algunos problemas
(elijá todas las opciones que correspondan):
- Salen de las entradas con descuido.
- No ceden el paso a los peatones que cruzan la calle.
- Al dar vuelta, se topan con los peatones que cruzan la calle.
- Manejan demasiado rápido.
- Aceleran para pasar los semáforos en preventiva o se pasan los altos.
- Otros problemas (explíquelos): _____

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

- 1 2 3 4 5 6

4. ¿Es fácil seguir las normas de seguridad?

- ¿Usted y su familiar o amigo pudieron...
- Sí No cruzar en los pasos para peatones o cruzar por donde pudieran ver a los conductores y ser vistos por ellos?
 - Sí No detenerse y mirar hacia la izquierda y hacia la derecha y luego hacia la izquierda de nuevo antes de cruzar las calles?
 - Sí No caminar en las banquetas o en los acotamientos en dirección opuesta al tránsito, donde no había banquetas?
 - Sí No cruzar con el semáforo?

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

- 1 2 3 4 5 6

5. ¿El paseo fue agradable?

- Sí Hay algunas cosas desagradables
(elijá todas las opciones que correspondan):
- Hace falta que haya más pasto, flores y árboles.
- Hay perros que dan miedo.
- Hay personas que dan miedo.
- No hay suficiente iluminación.
- Hay suciedad, mucha basura y desperdicios.
- Otros problemas (explíquelos): _____

Lugar donde hay problemas: _____

Calificación (encierre en un círculo una opción):

- 1 2 3 4 5 6

¿Qué calificación obtuvo su colonia?

Para saber, sume los puntos.

Total de puntos en las 5 preguntas:

- Entre 26 y 30 ¡Muchas felicidades! Su colonia es el lugar ideal para caminar.
- Entre 21 y 25 Bueno, ¡felicidades! Las cosas están bien en su colonia.
- Entre 16 y 20 Está bien, pero necesita mejorar.
- Entre 11 y 15 Hay varios problemas graves. Póngase de acuerdo con sus vecinos para resolverlos.
- Entre 5 y 10 Los problemas son muy graves. Póngase de acuerdo con sus vecinos y elaboren un plan para informar a sus líderes locales sobre los problemas que hay.

Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Financiado por el Programa de Educación de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite <http://www.campeonesdelcambio.net/es/index.html> para obtener consejos de salud.