

# Crea lugares seguros para jugar

## Establecer espacios seguros

Toma estos pasos para que tu comunidad sea un buen lugar para estar activo y mantenerse saludable.

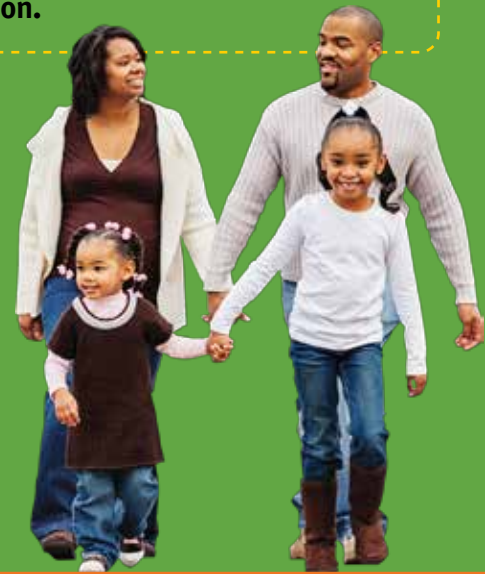
Elije lo que es importante para la seguridad.

- Mejorar las fuentes de agua en escuelas y parques para brindar fácil acceso a agua limpia y potable.
- Crear banquetas seguras y bien iluminadas para promover que la gente camine, incluyendo personas con movilidad reducida.
- Agregar y reparar senderos para bicicleta para crear rutas seguras hacia los parques y las escuelas.
- Mantener abiertos gimnasios y espacios verdes de escuelas para que se puedan usar después de la escuela y en fines de semana por medio de acuerdos de Uso Conjunto.



Platica con toda persona que conozcas.

- Habla con amistades y vecinos - te sorprenderá ver cuánta gente está de acuerdo contigo y con ganas de ayudar.
- Reúnete con líderes comunitarios y líderes religiosos para convencer a la policía local y a los representantes de la salud pública, los parques, la seguridad vial y el condado para que tomen acción.



## ¡Empieza!

Todos deben de gozar de un lugar seguro para estar activos, jugar y tener acceso a agua limpia y potable.



Los adultos deben ser activos 150 minutos o más a la semana para ayudar a prevenir enfermedades crónicas.



Asegurarse que la gente joven juegue al aire libre por lo menos 60 minutos al día es importante para su salud y bienestar. El juego activo al aire libre ayuda a luchar contra la obesidad infantil y las enfermedades crónicas.

## ¡No te des por vencido!

Al principio puede ser difícil, pero los cambios pequeños marcarán una gran diferencia.



### Ejemplo de un campeón

#### Grupo Caminante de Greenfield

El Grupo Caminante de Greenfield crea espacios seguros para que todos hagan actividad física en Bakersfield, CA.

El grupo fue creado por madres que querían juntarse y caminar en el parque de su comunidad. El parque estaba sucio y era inseguro - ¡así que tomaron acción!

Con el apoyo de California Walks, las mujeres hicieron un recorrido para determinar la seguridad del parque. Hablaron con funcionarios de parques y de transporte de la ciudad para iniciar limpieza y renovación del parque.



## ¡La juventud puede dirigir el cambio!

- La gente joven es una voz importante de la salud y el bienestar de sus comunidades.
- Los programas juveniles ayudan a prepararlos para que sean voces activas y modelos positivos a seguir.
- Los jóvenes maduran y desarrollan conocimientos prácticos como trabajar en equipo, liderazgo y confianza en sí mismos cuando están involucrados en programas que se enfocan sobre la juventud.
- Involúcrate y pregunta a líderes de las iglesias, a maestros y a organizaciones sin fines de lucro si conocen de programas locales para la juventud.

### Ejemplo de un campeón

#### La juventud en Watsonville dirige el cambio en contra de la obesidad infantil

Jóvenes Sanos, un grupo apoyado por The United Way, fue empezado por un estudiante de high school en Watsonville, CA.

El grupo ha creado eventos en Watsonville denominados Open Streets (Calles Abiertas) donde no se permiten automóviles y donde los miembros de la comunidad pueden montar bicicleta, caminar y jugar durante el día señalado.



Descubre nuevas ideas  
acerca de cómo puedes ayudar a tu  
comunidad  
**CampeonesDelCambio.net**



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

