

Evaluación de las Áreas para Caminar

¿QUÉ POSIBILIDADES OFRECE SU COMUNIDAD PARA CAMINAR?

Salga a caminar con un familiar o amigo y decidan por sí mismos.

Todos nos beneficiamos al caminar. Sin embargo, la caminata debe ser segura y fácil. Salga a caminar con un familiar o amigo, y use esta lista de verificación para decidir si su vecindario ofrece áreas adecuadas para caminar. No se desanime si encuentra problemas, ya que hay maneras en que usted puede mejorar las cosas.

PARA COMENZAR

Primero, escoja un lugar para caminar, como por ejemplo el camino a la escuela, a la casa de un amigo, al mercado, al parque o a algún lugar divertido para visitar.

El segundo paso consiste en utilizar la lista de verificación. Lea las preguntas de la evaluación antes de ir a caminar y, mientras camina, tome nota del lugar donde están las cosas que quisiera cambiar. Al final de la caminata califique cada pregunta. Luego, sume los puntos para ver la puntuación de su caminata.

Una vez que haya calificado su caminata e identificado los problemas, el siguiente paso es determinar qué puede hacer para mejorar la puntuación de su comunidad. En la sección *Mejore la Puntuación de su Comunidad* de la tercera página encontrará respuestas inmediatas y soluciones a largo plazo.

¿QUE PUNTUACIÓN OBTUVO SU COMUNIDAD?

Salga a caminar y use esta lista de verificación para determinar si su vecindario ofrece áreas adecuadas para caminar.

Lugar de la caminata _____

Escala de calificación:

1 = Mal 2 = Muchos problemas 3 = Algunos problemas 4 = Bien 5 = Muy bien 6 = Excelente

1. ¿Tuvo espacio suficiente para caminar?

- Sí Algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Las banquetas comenzaban y terminaban de repente.
 - Las banquetas estaban rotas o quebradas.
 - Las banquetas estaban obstruidas con postes, rótulos, plantas, basureros, etc.
 - No había banquetas ni lugares para caminar.
 - Demasiado tráfico.
 - Otro problema _____

Los problemas están localizados en: _____

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1 2 3 4 5 6

2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?

- Sí Algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- La calle era demasiado ancha.
 - Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar.
 - Se necesitan semáforos o lugares seguros para cruzar.
 - Los carros estacionados no nos permitían ver el tráfico.
 - Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico.
 - Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos.
 - Otro problema _____

Los problemas están localizados en: _____

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1 2 3 4 5 6

3. ¿Manejaron apropiadamente los automovilistas?

- Sí Algunos problemas:
(Marque todas las respuestas que correspondan.)
- Salieron de las entradas de las casas sin mirar.
 - No dieron paso a los peatones.
 - Avanzaron aun cuando había peatones cruzando la calle.
 - Manejaban demasiado rápido.
 - Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron con luz roja.
 - Otro problema _____

Los problemas están localizados en: _____

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1 2 3 4 5 6

4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?

Usted y su familiar o amigo, ¿pudieron...

- Sí No cruzar la calle por donde podían ver y ser vistos por los que manejaban?
- Sí No parar, mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente antes de cruzar las calles?
- Sí No caminar por las banquetas o bordes en sentido contrario al tráfico donde no había banquetas?
- Sí No cruzar con el semáforo?

Los problemas están localizados en: _____

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1 2 3 4 5 6

5. ¿Fue agradable su caminata?

- Sí Algunos problemas:
(Marque todas las respuestas
que correspondan.)
- Necesitaba más pasto, flores o árboles.
 - Había perros que nos dieron miedo.
 - Había gente que nos dio miedo.
 - No estaba bien iluminado.
 - Había mucha basura y desperdicios
 - Otro problema _____

Los problemas están localizados en: _____

Calificación: (marque con un círculo el número correspondiente)

1 2 3 4 5 6

¿Qué clasificación obtuvo su vecindario?

Sume sus calificaciones y decida.

Preguntas 1 a 5 Puntuación total: _____

- 26-30 ¡Alégrese! Su vecindario es ideal para caminar.
- 21-25 ¡Alégrese un poco! Su vecindario está bastante bien.
- 16-20 Está bien, pero necesita algunos arreglos.
- 11-15 Hay algunos problemas serios que necesitan ser solucionados. Hable del problema con sus vecinos para encontrarle una solución.
- 5-10 Los problemas son graves y debe informar a sus líderes locales acerca de ellos. Hable con sus vecinos para organizar un plan de acción.

MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD...

Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.

1. ¿Tuvo espacio suficiente para caminar?	¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
Las banquetas comenzaban y terminaban de repente	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger otra ruta por ahora 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar en las juntas de la mesa directiva
Las banquetas estaban rotas o quebradas	<ul style="list-style-type: none"> • Informar a los ingenieros de tráfico o al Departamento de Obras Públicas acerca de los problemas específicos y entregarles una copia de la evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Escribir una petición y juntar firmas entre sus vecinos para presentar la petición a la ciudad para que construyan más lugares para caminar
Las banquetas estaban obstruidas		<ul style="list-style-type: none"> • Informar a los medios de comunicación acerca del problema
No había banquetas ni lugares para caminar		<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para crear lugares seguros para caminar
Demasiado tráfico		
2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?		
La calle era demasiado ancha	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger otra ruta por ahora 	<ul style="list-style-type: none"> • Exigir a las juntas de la ciudad que instalen lugares seguros para cruzar, semáforos, cambios en las reglas de estacionamiento y rampas en las esquinas para sillas de rueda
Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar	<ul style="list-style-type: none"> • Informar de los problemas y la evaluación a los ingenieros de tráfico local y al Departamento de Obras Públicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Informar a los ingenieros de tráfico cuáles son los lugares peligrosos para el estacionamiento de vehículos
Se necesitan semáforos o lugares seguros para cruzar	<ul style="list-style-type: none"> • Podar los árboles y las plantas que obstruyan la calle y pedirles a sus vecinos que hagan lo mismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Informar a la policía acerca de carros estacionados ilegalmente
Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico	<ul style="list-style-type: none"> • Dejar notas amables en los carros que obstruyen la vista pidiéndole a los dueños que no los dejen estacionados allí 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir al Departamento de Obras Públicas que puden los árboles o plantas
Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos		<ul style="list-style-type: none"> • Informar a los medios de comunicación acerca del problema

MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)...

Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.

3. ¿Manejaron apropiadamente los automovilistas?	¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
<p>Salieron de las entradas de las casas sin mirar</p> <p>No dieron paso a los peatones</p> <p>Avanzaron aun cuando había peatones cruzando la calle</p> <p>Manejaban demasiado rápido</p> <p>Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron con luz roja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escoger otra ruta por ahora • Dar el ejemplo: manejar más despacio y ser considerado con los demás • Animar a sus vecinos a que hagan lo mismo • Informar a la policía acerca de los conductores que manejan en forma peligrosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir que la policía exija mayor cumplimiento de las leyes de tránsito • Pedir que se creen áreas donde se pueda girar en forma segura • Pedir a los ingenieros de planificación urbana y tráfico que creen soluciones para reducir el tráfico • Pedir a las escuelas que pongan guardias para que ayuden a la gente a cruzar las calles peligrosas • Organizar un programa de guardianes del vecindario para controlar la velocidad de los vehículos
4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?	<ul style="list-style-type: none"> • Informar y educar a sus familiares o amigos sobre las medidas de seguridad al caminar • Organizar a los padres en su vecindario para que caminen con los niños a la escuela 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a las escuelas que enseñen las medidas de seguridad al caminar • Ayudar a las escuelas a iniciar programas de medidas de seguridad al caminar • Animar a las compañías a que implementen horarios flexibles para que los padres puedan caminar a la escuela con sus hijos

MEJORE LA PUNTUACIÓN DE SU COMUNIDAD (CONTINUACIÓN)...

Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.

5. ¿Fue agradable su caminata?	¿Qué pueden hacer ahora usted y su familiar o amigo?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
<p>Necesitaba más pasto, flores o árboles</p> <p>Había perros que nos dieron miedo</p> <p>Había gente que nos dio miedo</p> <p>No estaba bien iluminado</p> <p>Había mucha basura y desperdicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar a sus familiares o amigos las áreas que deben evitar; ponerse de acuerdo entre todos para tomar los caminos más seguros • Pedir a los vecinos que mantengan a sus perros amarrados o encerrados • Informar al Departamento de Control de Animales sobre la presencia de perros que podrían ser peligrosos • Informar a la policía acerca de personas que podrían ser peligrosas • Informar a la policía o al Departamento de Obras Públicas acerca de necesidades de iluminación • Cuando salga a caminar, llevar una bolsa para recoger basura • Plantar árboles o flores en su jardín 	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar la presencia de más policías para asegurar que las leyes se cumplan • Iniciar en su vecindario un programa de guardianes contra la delincuencia • Organizar un día de limpieza en la comunidad • Patrocinar un día dedicado al embellecimiento del vecindario o a la plantación de árboles • Comenzar un programa para adoptar una calle

Un Breve Examen de Salud

<p>No pudimos caminar tan rápido ni tan lejos como nos hubiera gustado</p> <p>Estábamos cansados, sin aliento o nos dolían los pies y los músculos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empezar con caminatas cortas hasta llegar gradualmente a 30 minutos casi todos los días • Invitar a un amigo o a un niño a que lo acompañe en sus caminatas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los medios de comunicación que hagan un reportaje sobre los beneficios de caminar • Llamar al Departamento de Parques y Recreación para obtener información acerca de caminatas en la comunidad • Solicitar que las compañías presten su apoyo para fomentar los programas de caminatas para los empleados
--	--	--

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

EXCELENTES RECURSOS

¿Necesita asistencia? Estos recursos pueden ayudarle. Algunos de estos recursos están disponibles en español.

INFORMACIÓN ACERCA DE CAMINATAS

Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)
UNC Highway Safety Research Center
730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Teléfono: (919) 962-2203
Correo electrónico: pbic@pedbikeinfo.org
www.pedbikeinfo.org
www.walkinginfo.org

National Center for Bicycling & Walking (NCBW)
8120 Woodmont Ave, Suite 650
Bethesda, MD 20814
Teléfono: (301) 656-4220
Correo electrónico: info@bikewalk.org
www.bikewalk.org

SITIOS WEB ACERCA DE LOS DÍAS QUE SE CAMINA A LA ESCUELA

Partnership for a Walkable America
730 Airport Road, Suite 300
Campus Box 3430
Chapel Hill, NC 27599-3430
Teléfono: (919) 962-7419
Correo electrónico: walk@walktoschool.org
En EE.UU.:
www.walktoschool-usa.org
Internacional:
www.iwalktoschool.org

DISEÑO DE CALLES Y REDUCCIÓN DEL TRÁFICO

Federal Highway Administration Office of Safety
<http://safety.fhwa.dot.gov/index.htm>

Directory of State Departments of Transportation
<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

Bocacalles
<http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/index.htm>

Seguridad para los peatones y ciclistas
http://safety.fhwa.dot.gov/ped_bike/index.htm

Programa Stop Red Light Running
http://safety.fhwa.dot.gov/intersections/srlr_campaign.htm

Institute of Transportation Engineers
www.ite.org

Surface Transportation Policy Project
www.transact.org

BANQUETAS ACCESIBLES

United States Access Board
1331 F Street, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1111
Teléfono: (800) 872-2253
(800) 993-2822 (TTY)
Correo electrónico: info@access-board.gov
www.access-board.gov
En Español: www.access-board.gov/spanish.htm

EXCELENTES RECURSOS (CONTINUACIÓN)

¿Necesita asistencia? Estos recursos pueden ayudarle. Algunos de estos recursos están disponibles en español.

SEGURIDAD PEATONAL

National Highway Traffic Safety Administration
Traffic Safety Programs
400 Seventh Street, SW
Washington, DC 20590
Teléfono: 1-888-327-9153
TTY: 1-800-424-9153
www.nhtsa.dot.gov

Seguridad peatonal
www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped

Safe Kids Worldwide
1301 Pennsylvania Ave. NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1707
Teléfono: (202) 662-0600
Fax: (202) 393-2072
www.safekids.org

EL CAMINAR Y LA SALUD

Division of Nutrition and Physical Activity,
National Center for Chronic Disease Prevention and
Health Promotion,
Centers for Disease Control and Prevention
4770 Buford Highway, NE, MS/K-24
Atlanta, GA 30341-3717
Teléfono: 1-800-232-4636
(800-CDC-INFO)
Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm
En Español:
1-888-246-2857
www.cdc.gov/spanish/

Ready, Set, It's Everywhere You Go!
www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm

Kids Walk-to-School
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm

California Center for Physical Activity,
California Department of Public Health
P.O. Box 997377, MS 7211
Sacramento, CA 95814
(916) 552-9874
Correo electrónico: cacenterforpa@dhs.ca.gov

Prevention Magazine
33 East Minor Street
Emmaus, PA 18098
(610) 967-5171
www.prevention.com

COALICIONES PARA CAMINAR

America Walks
Old City Hall
45 School Street, 2nd Floor
Boston, MA 02108
Teléfono: 617-367-1170
Correo electrónico: info@americawalks.org
www.americawalks.org

Partnership for a Walkable America
National Safety Council
1121 Spring Lake Drive
Itasca, IL 60143-3201
Teléfono: (603) 285-1121
www.walkableamerica.org

Fuente: Adaptado del documento Walkability Checklist (Evaluación de las Áreas para Caminar) del Pedestrian and Bicycle Information Center. Disponible en: www.walkinginfo.org/cps/checklist.htm Consultado el 30 de marzo de 2006.