



# WALK TO SCHOOL DAY

Miércoles 2 de Octubre de 2019



## Por Que Caminar?

- ✓ La evidencia demuestra que los niños que son físicamente activos y caminan a la escuela son capaces de utilizar mejor su exceso de energía y además de concentrarse mejor en la escuela.
- ✓ Disminuye la utilización vehicular y la contaminación ambiental
- ✓ Se ha demostrado que caminar mejora la salud mental, produce felicidad y bienestar.
- ✓ Costo- así de fácil, el dinero que Usted gasta en combustible disminuirá!
- ✓ Los niños necesitan al menos una hora diaria de actividad física, y caminar o montar bicicleta a la escuela o desde la escuela es una buena manera de lograr parte del objetivo diario de actividad física, y además es gratis!
- ✓ Caminar a la escuela le permite a los niños disfrutar de tiempo extra para cultivar y fortalecer nuevas amistades.
- ✓ Caminar de regreso a casa puede ser aprovechado para relajarse, pensar y reflexionar acerca del día transcurrido en la escuela.



[www.makingkanefitforkids.org](http://www.makingkanefitforkids.org)

### Title Sponsor



### Silver Sponsors



### Bronze Sponsors



### Fit for Kids Board Organizations

