

## Dónde caminar

Escrito por Cami Wells (cami.wells@unl.edu), MS, RD, Educadora de Extensión

Encontrar un lugar para caminar a menudo puede ser tan desafiante como encontrar tiempo para dar un paseo. Ambos requieren un poco de planificación para tener éxito. Explore su comunidad para encontrar rutas y lugares para caminar. Ya sea grande o pequeño, rural o urbano, es importante encontrar lugares seguros para caminar.



### Ideas de lugares para caminar:

- **¿Hay aceras presentes?** Si es así, ¿son planos o se desmoronan o tienen baches debido a las raíces de los árboles? Las superficies irregulares pueden ser problemas de seguridad. Si no hay aceras, ¿cuánto tráfico hay en la calle o camino? ¿Es seguro caminar en la carretera? Si comparte el espacio con automóviles, camine de manera que esté frente al tráfico que se aproxima para que pueda ver los vehículos. Asegúrese de vestirse de manera que los vehículos puedan verlo.
- **Distritos comerciales:** puede haber cuadras en el área comercial del centro o un centro comercial que sería excelente para caminar.
- **Parques comunitarios, de la ciudad o estatales y áreas recreativas:** la mayoría de estos tienen senderos para caminar o espacios verdes para caminar.
- **Escuelas:** Consulte con su escuela local para ver si el gimnasio está abierto para los caminantes. Con mayores medidas de seguridad, esto es más difícil de organizar, pero pregunte de todos modos.
- **Áreas y edificios comunitarios:** Visite el auditorio de la ciudad, el centro comunitario o el recinto ferial local. ¿Hay una YMCA o una instalación similar disponible?

#### Sources:

1. *Physical Activity Guidelines for Americans - 2nd Edition, U.S. Department of Health and Human Services:* <https://bit.ly/3h7dRWD>
2. *Why Walk? Why Not! Centers for Disease Control and Prevention:* <https://bit.ly/35fBuUo>

### Mientras explora las posibilidades, haga estas preguntas:

- ¿Está la ubicación disponible para su uso?
- ¿Cuáles son las reglas de uso?
- ¿Cuáles son las horas de uso disponibles?
- ¿Hay algún costo por usar las instalaciones o el área?
- ¿Necesito permiso para usar las instalaciones o el área?
- ¿Es seguro el lugar?
- ¿La ubicación es conveniente y cercana o necesito conducir una distancia para llegar a la instalación?

Para obtener más información, consulte Family Fun on the Run:

<http://go.unl.edu/familyrun>