

# Lista de revisión para peatones

## ¿Qué tan fácil es caminar en su comunidad?

Tome un paseo o caminata con su niño y decida usted mismo.

Todo el mundo se beneficia en caminar. Estos beneficios incluyen: mejora física, aire más puro, se reducen riesgos en ciertos problemas de salud, y un mejor sentido de comunidad. Pero el caminar necesita ser seguro y fácil.

De un paseo con su niño y use la lista de revisión para ver si es agradable caminar en su comunidad. Si encuentran problemas o dificultades, esta guía le ofrecerá sugerencias para mejorar la situación.

## Empezando:

Primero, usted necesitará escoger un lugar a donde caminar, como la ruta que usa para ir a la escuela, a la casa de un amigo, o un lugar que sea divertido ir. El segundo paso es la guía. Lea esta guía antes de salir y, mientras estén caminando, tome nota de los sitios que le gustaría modificar o mejorar.

Al terminar su paseo responda cada pregunta, y basado en su opinión, marque con un círculo la calificación general para cada una de ellas. Sume los puntajes para saber la calificación que le ha dado a su experiencia de caminar.

Después que usted ha calificado su caminata y ha identificado aéreas que tienen problemas, el siguiente paso es ver cómo usted puede mejorar la calificación de su comunidad. Usted encontrará respuestas inmediatas y soluciones de término largo bajo la sección “Mejorando la Calificación de su Comunidad” en la tercera página.



U.S. Department of Transportation  
**Federal Highway Administration**



U.S. Department of Transportation  
**National Highway Traffic Safety Administration**



Tome una caminata y use esta lista de revisión para calificar que tan caminable es su vecindario

# ¿Qué tan caminable es su comunidad?

Trayecto de su Caminata: \_\_\_\_\_

Escala de calificación:



## 1. ¿Tenía suficiente espacio para caminar sin problemas?

- Sí  Algunos Problemas:
- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente
  - Las aceras están quebradas o rotas
  - Las aceras están bloqueadas por arbustos, basureros, letreros, o postes
  - No hay aceras, caminos, ni bordes
  - Hay demasiado tráfico
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- Sí  Algunos Problemas:
- La calle es demasiada ancha
  - Las señales de tráfico nos hacían esperar mucho tiempo o no nos dan suficiente tiempo para cruzar
  - El área necesita señales de tráfico o cruces peatonales
  - Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico
  - Árboles o plantas obstruyen nuestra vista del tráfico
  - Necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 3. ¿Se comportaron bien los conductores?

- Sí  Algunos Problemas: Los conductores. . .
- Retroceden de sus parqueos sin mirar
  - No suelen esperar a que los peatones crucen
  - Dan vuelta en una esquina mientras que peatones cruzan la calle
  - Manejan demasiado rápido
  - Aceleran para alcanzar la luz verde o se pasan la luz
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 4. ¿Era fácil seguir las reglas de seguridad peatonal? ¿Pueden usted y su hijo ...

- Sí  No ¿Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser vistos por los conductores?
- Sí  No ¿Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar las calles?
- Sí  No ¿Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico (si no existen aceras)?
- Sí  No ¿Cruzar con la luz verde?

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## 5. ¿Fue agradable su paseo?

- Sí  Algunos Problemas:
- Necesitamos más césped, flores, o árboles
  - Hay perros que dan miedo
  - Hay personas que dan miedo
  - No hay suficiente luz
  - Hay mucha basura por todas partes
  - Hay aire sucio debido al gas de escape de los carros
  - Otra cosa \_\_\_\_\_

Lugares problemáticos: \_\_\_\_\_

Marcar con un círculo la calificación:

1 2 3 4 5 6

## ¿Cómo calificó su comunidad?

Sume los puntos para ver cómo anda su vecindario.

1. \_\_\_\_ 26 – 30 ¡Celebre! Su comunidad es perfecta para caminar.
2. \_\_\_\_ 21 – 25 Celebre un poco. Tiene una comunidad buena para caminar.
3. \_\_\_\_ 16 – 20 Está bien, pero necesita mejoramientos.
4. \_\_\_\_ 11 – 15 Su comunidad necesita mucho trabajo. Su familia merece más.
5. \_\_\_\_ 5 – 10 ¡Su comunidad es un desastre!

Total \_\_\_\_\_

# Ahora que usted conoce los problemas, usted puede encontrar las soluciones.

## Como mejorar el puntaje de su comunidad.

Un nuevo concepto llamado “traffic calming” (calmando al tráfico) está convirtiendo a muchas calles donde conductores suelen exceder la velocidad a calles donde se puede caminar con seguridad.

### Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

### Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

#### 1. ¿Tenían suficiente espacio para andar sin problemas?

- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente.
- Las aceras están quebradas o rotas.
- Las aceras están bloqueadas por basureros, letreros, o postes.
- No hay aceras, veredas, ni bordes en las calles.
- Hay demasiado tráfico.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Contacte ingenieros de tráfico o trabajadores de proyectos públicos en su vecindario e infórmeles sobre problemas específicos. Déles una copia de esta lista de revisión.
- En juntas cívicas ofrezca sus comentarios sobre el tráfico.
- Escriba cartas al gobierno local y circule una petición pidiendo aceras y mejoramientos en su vecindario.
- Contacte los medios de comunicación y deles información sobre los problemas.
- Trabaje con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para tener una ruta segura para caminar.

#### 2. ¿Era fácil cruzar las calles?

- La calle es demasiado ancha.
- Las señales dejan a uno esperando demasiado tiempo o no dan suficiente tiempo para cruzar la calle.
- Se necesitan señales de tráfico o cruces peatonales.
- Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico.
- La vista del tráfico es obstruida por carros estacionados, árboles o plantas.
- Se necesitan rampas de acceso o las rampas necesitan reparo.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Comparta los problemas y esta lista de revisión con los ingenieros de tráfico o trabajadores en proyectos públicos en su vecindario. Recorte árboles y arbustos que obstruyen la vista a la calle y pida a sus vecinos que hagan lo mismo.
- Escriba una nota breve de buen gusto en los vehículos que son un problema pidiéndole a los dueños no estacionar allí.
- En las reuniones cívicas de su comunidad, solicite mejoramientos a cruces peatonales, señales de tráfico, estacionamiento y rampas de acceso.
- Repórtele al ingeniero de tráfico dónde los vehículos estacionados son un peligro.
- Repórtele a la policía los vehículos estacionados ilegalmente.
- Pida que los trabajadores públicos recorten los árboles y las plantas en su vecindario.
- Contacte a los medios de comunicación y déjeles saber de los problemas.

#### 3. ¿En qué condiciones se encontraban las intersecciones que usted utilizó?

- Los conductores suelen retroceder sin mirar.
- No suelen esperar que los peatones crucen.
- Los conductores manejar sus vehículos hacia peatones mientras éstos cruzan la calle.
- Manejan demasiado rápido.
- Conductores aceleran para poder alcanzar la luz verde o se pasan la luz roja.
- Por el momento, escoja otra ruta.
- Sea un ejemplo para otros conductores; disminuya la velocidad y sea respetuoso de los peatones.
- Anime a sus vecinos hacer lo mismo.
- Informe a la policía sobre los conductores irresponsables.
- Demande un aumento de presencia policía en su vecindario.
- Pregunte a oficiales locales e ingenieros de tráfico por sugerencias de cómo educar y calmar al tráfico en su vecindario.
- Solicite señales de tráfico que mejorarían el control del tráfico que vira.
- Pida a las escuelas en su vecindario que designen voluntarios para ayudar a los niños cruzar las calles en lugares donde hay mucho tráfico.
- Organice un programa “speed watch” (vigilancia de velocidad) en su vecindario.

# Como mejorar el puntaje de su comunidad.

## Lo que usted y su niño pueden hacer de inmediato

## Lo que usted y su comunidad pueden hacer con más tiempo

### 4. ¿Pudo Ud. seguir las reglas de seguridad peatonal?

- Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser visto por los conductores.
- Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar.
- Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico Cruzar con la luz verde.
- Edúquese y su niño sobre la seguridad peatonal.
- Organice un grupo de padres de familia en su vecindario que acompañen a niños cuando caminen a la escuela.
- Fomente la enseñanza de seguridad peatonal en las escuelas.
- Ayude a las escuelas a iniciar un programa de caminar seguros.
- Apoye los horarios flexibles en el trabajo para que los padres puedan acompañar a los niños a la escuela.

### 5. ¿Fue agradable su paseo?

- El vecindario necesita más césped, flores o árboles.
- Hay perros atemorizantes.
- Hay gente y actividades sospechosas.
- No hay suficiente luz en las calles.
- Hay mucha basura por todas partes.
- Mucho tráfico.
- Enséñele a su niño qué aéreas debe evitar; pónganse de acuerdo en rutas seguras.
- Pida a los vecinos que mantengan sus perros sujetos con correas o dentro de sus patios.
- Informe a la oficina de control de animales sobre perros atemorizantes.
- Reporte a la policía gente o actividades sospechosas.
- Informe a la policía o al departamento de servicios públicos sobre problemas con las luces.
- De un paseo, lleve una bolsa consigo y recoja basura.
- Plante árboles, flores y arbustos en su patio.
- Escoja rutas alternas con menos tráfico.
- Pida más policías en su vecindario
- Inicie un programa de “Crime-Watch” (Vigilancia contra Criminales) en su vecindario.
- Organice en su comunidad un día para recoger la basura. Patrocine un día para plantar árboles y embellecer su vecindario.
- Promueva un programa para adoptar una calle.
- Organice apoyo para proveer rutas con menos tráfico a las escuelas de su comunidad (que tengan menos tráfico durante las horas de la mañana y tarde cuando los niños van a la escuela).

### Un chequeo de salud rápido

- No pudo caminar tan lejos o rápido como quería.
- Estaba cansado, corto de aliento o tenía pies y músculos adoloridos ¿Estaba el sol bien caliente?
- ¿Estaba caliente y nebuloso?
- Empiece con caminatas cortas y después camine por 30 minutos casi cada día.
- Invite a un amigo o su niño a acompañarlo en su caminata.
- A veces, camine en vez de manejar a los lugares cercanos.
- Camine por el área con sombra cuando le sea posible.
- Use protección contra el sol de 15 o más SPF, use un sombrero y anteojos.
- Trate de no caminar durante el periodo más caliente del día.
- Pida a los medios de comunicación que hagan un reporte sobre los beneficios de caminar para la salud.
- Pida a los oficiales de parques y recreo que organicen caminatas para la comunidad.
- Pídale el apoyo a las corporaciones para programas de caminar sus empleados.
- Siembre árboles que den sombra a lo largo de las rutas.
- Organice un seminario para niños sobre la seguridad con el sol.
- Haga que los niños aprendan sobre los días no-saludables debido al medioambiente y el Índice de la Calidad del Aire (AQI).

¿Necesita alguna guía? Estos recursos le podrían ayudar...

# RECURSOS ÚTILES

## INFORMACIÓN PARA PEATONES

(Disponible en inglés solamente en su mayoría)

### **Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro de Información para Peatones y Ciclistas -  
Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -  
Universidad de Carolina del Norte)  
Chapel Hill, NC  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org) o [www.bicyclinginfo.org](http://www.bicyclinginfo.org)

### **National Center for Safe Routes to School (NCSRTS)**

UNC Highway Safety Research Center  
(Centro Nacional para la Seguridad en las Rutas Escolares  
- Centro de Investigación de Seguridad en las Carreteras -  
Universidad de Carolina del Norte)  
Chapel Hill, NC  
[www.saferoutesinfo.org](http://www.saferoutesinfo.org)

## PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LA MANERA DE RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD

### **State Pedestrian and Bicycle Coordinators**

(Coordinadores Estatales para Peatones y Bicicletas)  
[www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm](http://www.walkinginfo.org/assistance/contacts.cfm)

## POLÍTICAS FEDERALES, PAUTAS Y RECURSOS DE FINANCIACIÓN PARA INSTALACIONES PEATONALES

### **Federal Highway Administration (FHWA)**

Bicycle and Pedestrian Program  
Office of Natural and Human Environment  
(Administración Federal de Carreteras - Programa para  
Ciclistas y Peatones - Oficina de Ambiente Natural y  
Humano)  
Washington, DC  
[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)

### **National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)**

Office of Safety Programs  
(Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las  
Carreteras - Oficina de Programas de Seguridad)  
Washington, DC  
<http://www.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/pedSAFE>

## INFORMACIÓN SOBRE LA FACILIDAD DEL ACCESO A LAS ACERA

### **US Access Board**

(Consejo para garantizar el acceso a las aceras)  
Washington, DC  
Teléfono: (800)872-2253  
(800)993-2822 (TTY)  
[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)



U.S. Department of Transportation  
**Federal Highway Administration**



U.S. Department of Transportation  
**National Highway Traffic Safety  
Administration**

