

### Qué Llevar:

- Botiquín de primeros auxilios
- Ropa reflejante
- Botella con agua
- Cuaderno para observaciones
- Teléfono celular para emergencias
- Es posible que usted desee compartir una mochila para estos artículos

### Consejos de seguridad

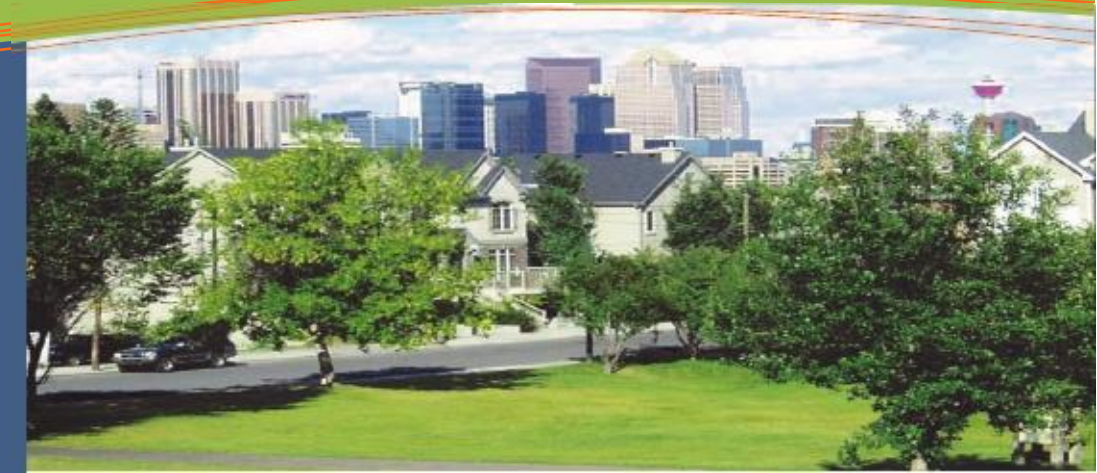
- Dígame a alguien a dónde va, cuál es la ruta que tomará, y cuándo estará de regreso!
- Este pendiente de sus alrededores
- Escuche sus instintos
- Caminar en sentido contrario al tráfico
- Caminar cerca de la acera a menos que los vehículos estén estacionado en la calle
- Manténgase alejado de los arbustos, áreas oscuras y callejones
- Nunca asuma que vehículos estacionados estén vacíos
- Evite usar audífonos – es posible que no escuche los problemas aproximarse
- Caminar en áreas bien iluminadas
- Usar ropa brillante y reflejante
- Lleve a su perro con usted
- Estar alerta. Mire sobre su hombro
- Cuidado con las peticiones informales de extraños
- Nunca acepte paseos con extraños
- Si lleva un bolso o bolsa, mantener un férreo control sobre el mismo
- Si sospecha que está siendo seguido por un peatón:
  - Cruce la calle
  - No baje a callejones o calles oscuras
- Si sabe que lo están siguiendo, vaya directamente al negocio más cercano y llame a la policía
- Si usted está siendo seguido por un vehículo:
  - De vuelta y camine a la dirección opuesta. Obtenga y anote el número de licencia
  - Nunca intente escapar de un vehículo. Cuando sea posible cambie de dirección
  - Buscar por ayuda en lugares de negocio

También revisa [www.healthyalberta.com/700.htm](http://www.healthyalberta.com/700.htm) guía para iniciar grupos comunitarios para caminatas y mucho más para el Gobierno de Alberta.

# Alrededor de la cuadra: Vamos a caminar!

## ¿Porqué formar un Grupo para Caminar en Vecindario?

Una de las mejores maneras para prevenir el crimen en su vecindario es conocer a sus vecinos y dejar que sus vecinos lo conozcan. Esté alerta, consciente y en contacto con sus vecinos, la delincuencia se ve afectada. Caminar en grupos no es solo un buen ejercicio, sino que también aumenta la presencia de los miembros de la comunidad en las calles y vías, que es un elemento disuasorio para la delincuencia



## Primeros Pasos

### Organizar un Grupo

- Sólo necesita unos cuantos vecinos deseosos de iniciar grupos para caminar
- Su grupo puede ser específicamente para madres, adultos mayores, familias o dejarlo abierto a cualquiera, a cualquier hora del día o cualquier día de la semana
- Anuncie su grupo para caminar a través de: Palabra de boca en boca, Los sitios web de las asociaciones comunitarias, boletines y anuncios en comunidades, Negocios locales

Puedes construir las relaciones de vecindad caminando juntos y conociendo su comunidad!



Una **marcha** puede ser cualquier cosa que querramos que sea. Usted puede tener una variedad de objetivos principales que pueden ir desde caminar por salud hasta llegar a conocer a su comunidad. Depende de usted!



## Equipo de liderez

Un equipo de liderez debería conformarse por dos o cinco miembros del grupo:

- Organizar reuniones regulares
- Tomar decisiones importantes en grupo
- Hacer frente a cualquier problema o desafíos
- Crear un horario de caminata
- Contactar a los miembros del grupo
- Enviar correos electrónicos o notas de recordatorio
- Investigar potenciales rutas



El grupo de liderez puede también ser el incentivo detrás del grupo para alcanzar sus metas!



*Su grupo para caminar puede ser un paso en la creación de una comunidad segura para todos!*

### Consideraciones para la Primera Reunión

- Realizar la reunión en un lugar público como un parque, asociación de su comunidad, negocios locales, cafetería, o considerar la posibilidad de de acoger la reunión en casa de alguien.
- Considerar las necesidades/intereses comunitarias de los grupos de caminatas. Por ejemplo, comunidades cercanas al centro o principales lugares de caminata para trabajar o comprar, podrían no estar interesados en el grupo.
- ¿Cuándo vas a caminar?
- ¿Por cuánto tiempo son los paseos?
- ¿Dónde se reuniran para iniciar la ruta?
- ¿Tendrá una ruta o rutas múltiples?
- ¿Cómo se comunicará la ruta que está haciendo?
- ¿Cómo se programan los paseos? (Por ejemplo, todos los lunes en la noche a las 7:00pm)
- ¿A quién su grupo quiere apuntar? (Por ejemplo, familias, adultos mayores, o madres)
- ¿Cómo se comunicarán los miembros?
- ¿Necesitará R.S.V.P's o las personas interesadas simplemente se presentaran?
- Nombre a su grupo de caminata
- Con un grupo más grande, crear un equipo de liderez para tomar decisiones claves.



**Ejemplo de Comunidad:**  
Conozca nuestros vecinos  
"Los Lunes"



Brentwood Community Association has an informal walking group called MONdays: Meet Our Neighbours Day! MONdays suggests groups meet in a local area near the community garden or by the library on Monday evenings at 7:00pm.

MONdays also encourages residents to choose meeting spots and routes themselves, in their own small groups. MONdays has cards available for pick up from businesses within the community that make it easy to share the walking groups with neighbours.

Visite [www.brentwoodcommunity.com](http://www.brentwoodcommunity.com) para más información!

[www.calgarycommunities.com](http://www.calgarycommunities.com)

(403) 244- 4111

- Repartir "Tarjetas de mis Vecinos" de modo que su su comunidad y vecinos puedan conocerse entre si. Para más información acerca de "Tarjetas de mis Vecinos" visite nuestro sitio web



## Metas

- Disfrutar y explorar su comunidad
- Conozca sus vecinos
- Ejercitarse
- Aliviar el aburrimiento y crear conexiones sociales
- Conozca los beneficios para la salud de caminar
- Sensibilización de la comunidad
- Inspeccione su vecindario para la seguridad y futuros proyectos (por ejemplo, mejor iluminación y mejoramiento de las aceras)
- Tomar notas e informar a las autoridades de cualquier situación sospechoso o fuera de lo normal (Servicios Policiales de Calgary, Comunidades y Vecindarios más seguros (SCAN), Servicios de Animales y de la Ley, etc.)

## Aburrido

### ¿Cómo mantenerte en movimiento?

- Obtener un compromiso de los miembros de su grupo. Determinar si un compromiso verbal es suficiente para su grupo o algo más formal whether a verbal. **Las personas que están comprometidas con una acción son más proclives a continuar en ella!**
- Establecer metas basadas en resultados y reportar sus progresos
- Use la identificación de parafernalia, como camisetas o gorras. Ropa de identificación atraerá atención saludable y ayudará a unificar su grupo. No necesitará comprar nada: su grupo podría usar camisas azules en el verano y gorros azules en el invierno
- Seleccione nuevas rutas frecuentemente para mantener las cosas frescas y emocionantes
- De la bienvenida a nuevos miembros
- Elaborar mapas de caminatas
- Compartir historias de éxito de otros grupos, o artículos enfocados en los beneficios de la comunidad basados en los grupos de caminatas
- Anunciar su grupo a la comunidad y los negocios
- Elaborar tarjetas de kudos para repartir. Por ejemplo, si se da cuenta que una casa particular ha pintado su cerca o arreglado su patio, dejar una tarjeta kudo.
- Usar el sistema de compañeros (llamando unos a otros) para mantener la motivación. **Las personas tienen menos a renunciar si tienen un compañero para caminar.**

