

Kit de herramientas de redes sociales de Rutas seguras a la escuela

¡Muestra tu apoyo a Rutas seguras a la escuela en las redes sociales usando este kit de herramientas gratuito! Todo el contenido se puede descargar y compartir de forma gratuita.

Asegúrate de incluir etiquetas para el Triangle J Council of Governments (@TJCOGnc) y ITRE's Traffic Safety Marketing group (@ITRE_Safety), quien se asoció para producir este contenido.



Cómo usar este kit de herramientas

Todo el siguiente contenido de redes sociales se puede copiar y pegar directamente en tu página. Cada tema incluye un gráfico (incluido un enlace para descargar), contenido de publicación para Twitter o Facebook, hashtags relevantes y texto alternativo (ver más abajo).

Consejo profesional: etiqueta organizaciones asociadas en tu área para ayudar a correr la voz y dar forma a la cultura de seguridad vial en nuestras carreteras.



Cómo agregar texto alternativo

Alt Text (o texto alternativo) son descripciones de imágenes que utiliza el software lector de pantalla para describir imágenes a personas ciegas o con problemas de visión.

Twitter - Después de cargar la imagen en un tweet, haz clic en "Agregar descripción" y copia el texto alternativo en el cuadro que aparece.

Facebook - Después de cargar la imagen en una publicación, desplaza el cursor sobre la imagen y haz clic en "editar". Selecciona "Texto alternativo" y copia el texto alternativo en el cuadro que aparece.





Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Publicación 1: Caminar o pedalear hacia la escuela mantiene a los niños felices, saludables y concentrados.....	3
Publicación 2: Hacer amigos mientras caminas a la escuela.....	4
Publicación 3: Los niños activos se convierten en adultos activos	5
Publicación 4: Los niños que caminan a la escuela son más activos el resto del día.....	6
Publicación 5: Los niños que van en bicicleta o caminan a la escuela tienen una mejor concentración.....	7
Publicación 6: La actividad física puede mejorar el rendimiento académico de los niños.....	8
Publicación 7: La actividad física nos hace más felices.....	9



Padres/Adultos

Publicación 8: Muestra, explica, practica la seguridad vial	10
Publicación 9: Enseña seguridad a los niños.....	11
Publicación 10: Los niños son imitadores.....	12
Publicación 11: Modela opciones seguras.....	13
Publicación 12: Transmitir hábitos de seguridad.....	14
Publicación 12: Los modelos a seguir son modelos de carretera.....	15
Publicación 13: De tal padre, tal hijo; de tal madre tal hija	16
Publicación 14: Enseñar seguridad a los niños cuando viajan.....	17
Publicación 15: Seguridad de paso - Prevención de velocidad	18



Actividad Física Para Niños

Publicación 16: Camina a la escuela para conseguir la actividad física recomendada.....	19
Publicación 17: mantente activo y juega una hora al día	20



Prevención de Conducción Distraída

Publicación 18: Enfocarse en ellos	21
--	----



Prevención del Exceso de Velocidad

Publicación 19: Reduce la velocidad en las zonas escolares.....	22
Publicación 20: Reduce la velocidad cuando veas personas caminando	23
Publicación 21: Disminuye la velocidad en el Triángulo	24
Publicación 22: habitantes de Carolina del Norte, Tómenselo con calma.....	25
Publicación 23: Las muertes por accidentes de tránsito se pueden prevenir.....	26

Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Publicación 1: Caminar o pedalear hacia la escuela mantiene a los niños felices, saludables y concentrados.



to school keeps kids
happy, healthy, focused.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/12/Bike-walk-to-school-happy-healthy-focused-TSMP-2021.png

Alt Text:

La imagen muestra a tres niños cargando mochilas y caminando, andando en bicicleta y andando en scooter. El texto dice: ir a la escuela mantiene a los niños felices, saludables y concentrados.

Publicar en Twitter:

Los viajes activos son buenos para la mente y el cuerpo de los niños. Ayuda a tus hijos a comenzar el día con energía y alegría caminando o pedalear a la escuela.

Más información en:

ncvisionzero.org/walking-biking-to-school-keeps-kids-happy-healthy-and-focused/

#CaminarALaEscuela #IrenbicicletaALaEscuela #SaludDeLosniños #paternidad #escuela

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Los viajes activos son buenos para la mente y el cuerpo de los niños. Ayuda a tus hijos a comenzar el día con energía y alegría caminando o pedalear a la escuela.

Más información en:

ncvisionzero.org/walking-biking-to-school-keeps-kids-happy-healthy-and-focused/

#CaminarALaEscuela #IrenbicicletaALaEscuela #SaludDeLosniños #paternidad #escuela

@TJCOG @ITRE_Safety

Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Publicación 2: Hacer amigos mientras caminas a la escuela.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/09/Building-Friendships-ITRE-TJCOG-2021.png



Versión cuadrada:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2022/01/Building-Friendships-ITRE-TJCOG-1080x1080-2022.png

Alt Text:

La imagen muestra a un grupo de niños de secundaria caminando y cargando mochilas. El texto dice: Hacer amigos y crear recuerdos, cuando caminas con amigos, tranquilízate.

Publicar en Twitter:

Hay seguridad (¡y diversión!) en los números. Caminar a la escuela con amigos también puede ayudar a mejorar la confianza y la independencia de tu hijo.

#SRTS #CaminarALaEscuela #paternidad #SaludDeLosniños #amistad

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

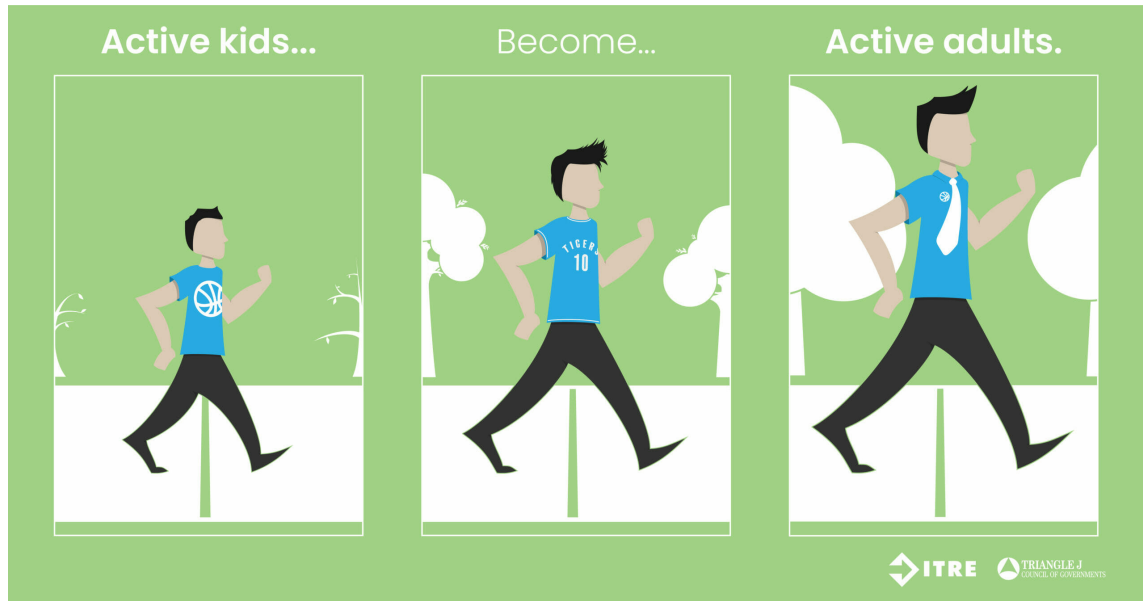
THay seguridad (¡y diversión!) en los números. Caminar a la escuela con amigos también puede ayudar a mejorar la confianza y la independencia de tu hijo.

#SRTS #CaminarALaEscuela #paternidad #SaludDeLosniños #amistad

@TJCOG @ITRE_Safety

Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Publicación 3: Los niños activos se convierten en adultos activos.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/07/TJCOG-Active-kids-become-active-adults-2021-scaled.jpg

Alt Text:

Image shows a person walking as a child, walking as a teenager, and walking as an adult. Caption: Active kids become active adults.

Publicar en Twitter:



¡Una de las mejores maneras de asegurar una #salud de por vida es establecer hábitos activos desde temprano! ¿Cómo incorporas #elcaminar a la rutina de tu familia?

#srts #paternidad #SaludDeLosniños

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

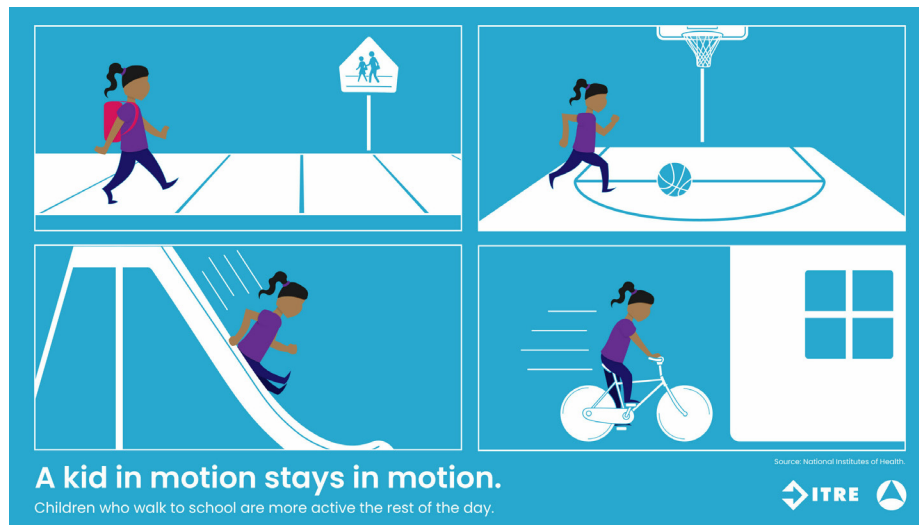
¡Una de las mejores maneras de asegurar una #salud de por vida es establecer hábitos activos desde temprano! ¿Cómo incorporas #elcaminar a la rutina de tu familia?

#srts #paternidad #SaludDeLosniños

@TJCOG @ITRE_Safety

Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Publicación 4: Los niños que caminan a la escuela son más activos el resto del día.



Descargar imagen (versión para chicos):

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/12/Bike-walk-to-school-happy-healthy-focused-TSMP-2021.png

Descargar imagen (versión para chicas):

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2022/01/Walk-Bike-to-School-Happy-Healthy-Focused-square-TJCOG-ITRE-2022.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a un niño a una niña caminando a la escuela, jugando baloncesto, deslizándose por un tobogán y andando en bicicleta. El texto dice: Un niño en movimiento permanece en movimiento. Los niños que caminan a la escuela son más activos el resto del día.

Publicar en Twitter:

Una de las mejores maneras de asegurarnos de que nuestros hijos realicen la cantidad recomendada de actividad física es caminar a la escuela. Las investigaciones muestran que los niños que caminan a la escuela son más activos el resto del día.

Más información: ncvisionzero.org/walking-biking-to-school-keeps-kids-happy-healthy-and-focused/

#SRTS #NiñosSaludables #AptitudFísica

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Twitter:



Una de las mejores maneras de asegurarnos de que nuestros hijos realicen la cantidad recomendada de actividad física es caminar a la escuela. Las investigaciones muestran que los niños que caminan a la escuela son más activos el resto del día.

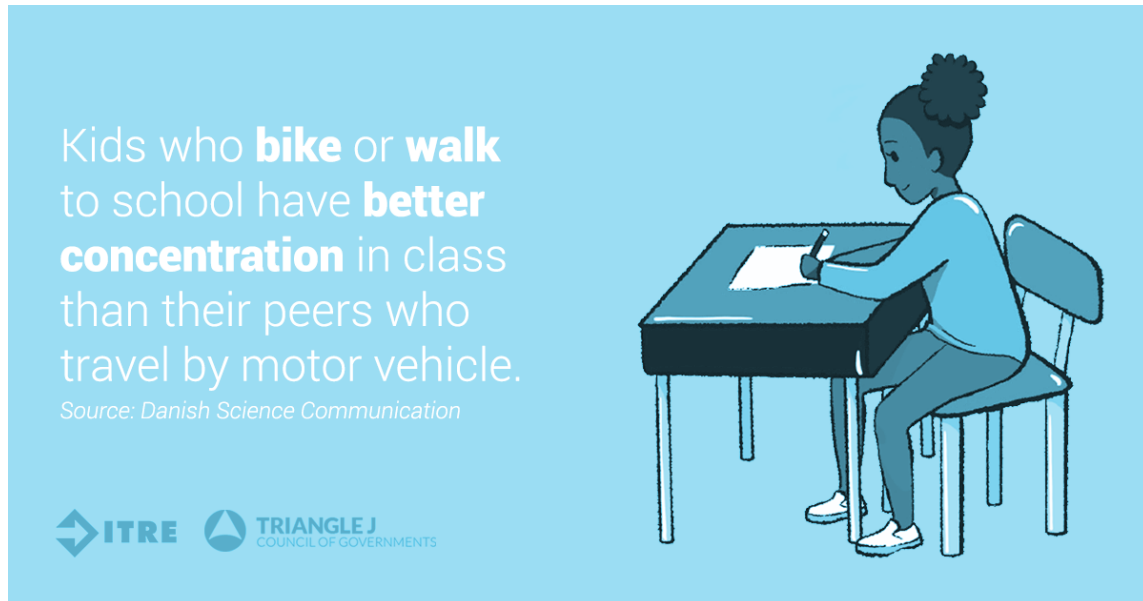
Más información: ncvisionzero.org/walking-biking-to-school-keeps-kids-happy-healthy-and-focused/

#SRTS #NiñosSaludables #AptitudFísica

@TJCOG @ITRE_Safety

Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Publicación 5: Los niños que van en bicicleta o caminan a la escuela tienen una mejor concentración.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/08/KidsConcentration20210823_version6-TJCOG-1.png

Alt Text:

Imagen de una niña sentada y trabajando en un pupitre escolar. El texto dice: Los niños que van en bicicleta o caminan a la escuela se concentran mejor en clase que sus compañeros que viajan en un vehículo motorizado. Fuente: Danish Science Communication.

Publicar en Twitter:

Un #ViajeActivo es el mejor comienzo para un día productivo. Caminar o andar en bicicleta ayuda a que nuestros niños lleguen a la #escuela con energía y listos para aprender.

#SRTS #CaminarALaEscuela #PedalearALaEscuela #niños

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Un #ViajeActivo es el mejor comienzo para un día productivo. Caminar o andar en bicicleta ayuda a que nuestros niños lleguen a la #escuela con energía y listos para aprender.

#SRTS #CaminarALaEscuela #PedalearALaEscuela #niños

@TJCOG @ITRE_Safety

Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Publicación 6: La actividad física puede mejorar el rendimiento académico de los niños.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2020/08/TJCOG-Happier_Focus-Version-5.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a una familia sonriendo, usando cascos y sentados en bicicletas. El texto dice: ¡Nos enfocamos mejor cuando nos movemos! La actividad física puede mejorar el rendimiento académico de los niños. Fuente: Transportation Research Record, 2010.



Publicar en Twitter:

¿Sabías que la actividad física se ha relacionado con un mejor rendimiento académico? Caminar o andar en bicicleta a la escuela es una excelente manera de aumentar la actividad física de tu hijo y al mismo tiempo prepararlo para un día exitoso en la escuela.

#ActividadFísica #SRTS #bicicleta #familia #AptitudFísica

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

¿Sabías que la actividad física se ha relacionado con un mejor rendimiento académico? Caminar o andar en bicicleta a la escuela es una excelente manera de aumentar la actividad física de tu hijo y al mismo tiempo prepararlo para un día exitoso en la escuela.

#ActividadFísica #SRTS #bicicleta #familia #AptitudFísica

@TJCOG @ITRE_Safety

Beneficios de Caminar o Patinar a la Escuela

Post 7: La actividad física nos hace más felices.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2020/08/TJCOG-Happier_Focus-Version-10.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a una madre caminando con su pequeña hija en un parque. El texto dice: ¡Somos más felices cuando nos movemos! La actividad física puede reducir los niveles de ansiedad y depresión.



Publicar en Twitter:

¿Te sientes ansioso o triste? ¡Da un paseo! Caminar reduce las hormonas del estrés y promueve la liberación de endorfinas (que promueven la relajación y mejoran el estado de ánimo).

#SaludMental #CuidadoPropio #SRTS

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

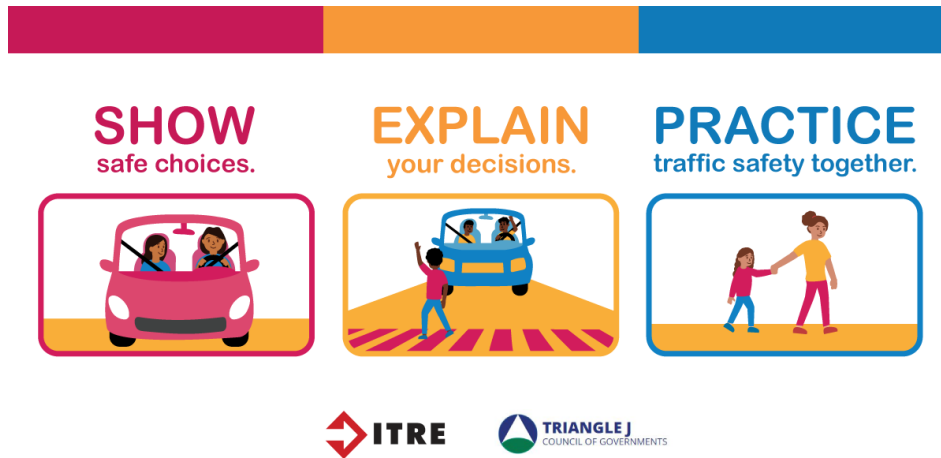
¿Te sientes ansioso o triste? ¡Da un paseo! Caminar reduce las hormonas del estrés y promueve la liberación de endorfinas (que promueven la relajación y mejoran el estado de ánimo).

#SaludMental #CuidadoPropio #SRTS

@TJCOG @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Post 8: Muestra, explica, practica la seguridad vial.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/08/SEP-ITRE-TJCOG-1200x630-082021.png

Alt Text:

Las imágenes muestran tres escenarios. Una madre conduciendo con su hija en el asiento delantero y la niña la observa. Un padre conduciendo y saludando a un peatón que cruza. Su hijo está en el asiento delantero mirando. Y una madre cogida de la mano y paseando con su pequeña hija. El texto dice: Muestra opciones seguras. Explica tus decisiones. Practiquen juntos la seguridad.



Publicar en Twitter:

¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a estar seguros en la carretera? El método #MuestraExplicaPractica ayuda a niños y adultos a convertir experiencias cotidianas en lecciones de #SeguridadDeTráfico.

Mas información en <https://ncvisionzero.org/teaching-kids-to-be-safe-on-the-road/>

#paternidad #SRTS #ModelosASeguir #NiñosImitanTodo #MiniYo

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a estar seguros en la carretera? El método #MuestraExplicaPractica ayuda a niños y adultos a convertir experiencias cotidianas en lecciones de #SeguridadDeTráfico.

Mas información en: <https://ncvisionzero.org/teaching-kids-to-be-safe-on-the-road/>

#paternidad #SRTS #ModelosASeguir #NiñosImitanTodo #MiniYo

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 9: Enseña seguridad a los niños.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/08/SEP-ITRE-TJCOG-1200x630-082021.png

Alt Text:

La imagen muestra a una madre caminando con su hijo pequeño, que sostiene un globo. Sus sombras representan al hijo adulto, todavía sosteniendo el globo y sosteniendo la silueta de la madre en una edad más avanzada. El texto dice: Tu hijo seguirá tus pasos. Enséñales seguridad temprano y la cumplirán de por vida.

Publicar en Twitter:

Nuestros hijos siguen nuestro ejemplo. Al modelar opciones seguras en el camino, les brindamos herramientas y hábitos que los protegerán de por vida.

Encuentra consejos para criar niños seguros en: ncvisionzero.org/kids-learn-how-to-act-on-the-road-from-you/

#SRTS #paternidad

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Nuestros hijos siguen nuestro ejemplo. Al modelar opciones seguras en el camino, les brindamos herramientas y hábitos que los protegerán de por vida.

Consejo del día: Mientras viajas, explica tus decisiones en voz alta usando oraciones con "yo". Por ejemplo, si estás conduciendo y ves a alguien en un cruce de peatones: "Oh, mira, hay una persona que intenta cruzar la calle en ese cruce de peatones. Voy a parar y saludarla para que sepa que es seguro cruzar".

Encuentra consejos para criar niños seguros en: ncvisionzero.org/kids-learn-how-to-act-on-the-road-from-you/

#SRTS #paternidad

@TJCOG @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 10: Los niños son imitadores.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2020/08/TJCOG_kids_copy_phone.jpg



Alt Text:

La imagen muestra una pantalla dividida. La mitad superior muestra a un niño pequeño jugando con un teléfono. La mitad inferior muestra a un adulto sosteniendo un teléfono mientras conduce. El texto dice: Los niños son imitadores. ¿Qué tipo de conductor estás criando?

Publicar en Twitter:

La educación vial comienza ahora. Las mejores lecciones suceden durante los viajes diarios con la familia.

Para obtener consejos sobre cómo criar a un conductor prudente, visite:
ncvisionzero.org/kids-learn-how-to-act-on-the-road-from-you/

#SRTS #ModeloDeSeguridad #NiñosImitanTodo

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

No importa la edad que tenga tu hijo, la educación vial comienza ahora. ¿Cómo quieres que conduzca en 10 años? Modela esas decisiones ahora.

Las mejores lecciones suceden durante los viajes diarios con la familia.

Para obtener consejos sobre cómo criar a un conductor prudente, visite:
ncvisionzero.org/kids-learn-how-to-act-on-the-road-from-you/

#paternidad #niños #NiñosImitanTodo

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 11: Modela opciones seguras.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2022/01/TJCOG-Pass-Down-Safety-TSMP-2022.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a un padre chocando los cinco dedos con su hijo pequeño. Hay un balón de fútbol entre ellos. El texto dice: Él te admira. Muéstrale cómo estar seguro en el camino modelando opciones seguras.

Publicar en Twitter:



¿Tu hijo te imita? ¡Así es como aprende! Dar un buen ejemplo en el camino es la mejor manera de enseñarle a estar seguro. Para obtener consejos sobre cómo criar a un conductor prudente, visite: ncvisionzero.org/kids-learn-how-to-act-on-the-road-from-you/

#SRTS #paternidad #TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo #padre #papá

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

¿Tu hijo te imita? ¡Así es como aprende! Dar un buen ejemplo en el camino es la mejor manera de enseñarle a estar seguro. Para obtener consejos sobre cómo criar a un conductor prudente, visite: ncvisionzero.org/kids-learn-how-to-act-on-the-road-from-you/

#SRTS #paternidad #TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo #padre #papá

@TJCOG @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 12: Transmitir hábitos de seguridad.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2022/01/TJCOG-Parents-Safe-Driving-Habits-TSMP-2022.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a un hijo pequeño sobre los hombros de su padre. Ambos están sonriendo. El texto dice: Heredó tu sentido del humor. Asegúrate de que herede tus hábitos de conducción segura.



Publicar en Twitter:

El vínculo entre un #padre y un #hijo es poderoso. ¡Te imita porque te admira! Transmite un legado de seguridad modelando opciones seguras en la carretera.

#SRTS #MiniYo #TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

El vínculo entre un #padre y un #hijo es poderoso. ¡Te imita porque te admira! Transmite un legado de seguridad modelando opciones seguras en la carretera.

#SRTS #MiniYo #TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo

@TJCOG @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 12: Los modelos a seguir son modelos de carretera.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2020/08/tcjog-kids-are-copy-cats-2.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a una niña jugando a disfrazarse. Lleva los tacones altos de su madre y lleva un bolso grande. El texto dice: Los modelos a seguir son modelos de camino. ¿Qué tipo de conductor estás criando?



Publicar en Twitter:

Una de las mayores alegrías de la vida es ver crecer a nuestros hijos y verlos imitarnos. ¿Qué ejemplo seguirán tus hijos? ¿Transmitirás un #LegadoDeSeguridad?

#TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo #SRTS

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Una de las mayores alegrías de la vida es ver crecer a nuestros hijos y verlos imitarnos. ¿Qué ejemplo seguirán tus hijos? ¿Transmitirás un #LegadoDeSeguridad?

#TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo #SRTS

@TJCOG @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 13: De tal padre, tal hijo; de tal madre tal hija.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2022/01/TJCOG-Father-3-Traffic-Safety-TSMP-2022.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a un padre de la mano con su hijo pequeño. Están parados frente a un paso de peatones. El texto dice: De tal padre, tal hijo. Él aprende de ti cómo actuar en el camino.



Publicar en Twitter:

¿Tienes un #MiniYo?

Nuestros hijos aprenden por imitación. Cuando #modelamosopcionesseguras en el camino, los ayudamos a practicar hábitos que salvan vidas.

#TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo #paternidad

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

¿Tienes un #MiniYo?

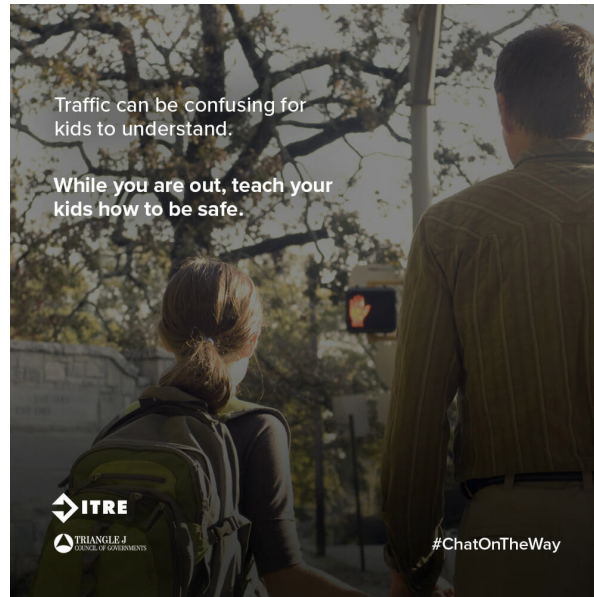
Nuestros hijos aprenden por imitación. Cuando #modelamosopcionesseguras en el camino, los ayudamos a practicar hábitos que salvan vidas.

#TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo #paternidad

@TJCOG @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 14: Enseñar seguridad a los niños cuando viajan.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2022/01/TJCOG-Parents-Traffic-Safety-2-TSMP-2022-1.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a un padre de la mano con su hija pequeña, que lleva una mochila. Están mirando una señal de cruce de peatones, esperando que cambie la señal. El texto dice: El tráfico puede ser confuso y difícil de entender para los niños. Cuando estés afuera, enséñales a tus hijos cómo estar seguros.



Publicar en Twitter:

Puedes convertir cualquier viaje en una lección de seguridad vial cuando #HablasConTusHijosPorElcamino.

Intenta esto 🍌 Haz preguntas abiertas sobre situaciones que encuentres, como: "¿Qué debemos hacer cuando queremos cruzar la calle?"

#SRTS #paternidad #SeguridadDeTráfico

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

You can make any trip into a traffic safety lesson when you #ChatAlongTheWay with your kids.

Try this 🍌 Ask open-ended questions about situations you encounter, like "What should we do when we want to cross the street?"

Esta pequeña práctica ayudará a tu hijo a desarrollar el hábito de pensar en la seguridad cuando viaja.

#SRTS #paternidad #SeguridadDeTráfico

@TJCOG @ITRE_Safety

Padres/Adultos

Publicación 15: Seguridad de paso - Prevención de velocidad.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2022/01/TJCOG-Parents-Speeding-Safety-TSMP-2022.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a la madre y la hija pequeña riéndose. Ambas tienen el pelo rizado. El texto dice: Ella tiene tu cabello. ¿También estará con pies de plomo como tú?



Publicar en Twitter:

Nuestros hijos aprenden por imitación. ¿Qué hábitos le transmitirás?

#SRTS #TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Nuestros hijos aprenden por imitación. ¿Qué hábitos le transmitirás?

#SRTS #TransmitiraOtrosSeguridad #NiñosImitanTodo

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Actividad Física Para Niños

Publicación 16: Camina a la escuela para conseguir la actividad física recomendada.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/04/WalkingOneMileToSchool-TJCOG-2021.jpg

Alt Text:

La imagen muestra una mano con un reloj y un par de zapatos. El texto dice: Para mantenerse saludables, los niños necesitan una hora de actividad física al día. Caminar a la escuela ayudará a tu hijo a hacer la actividad física que necesita.

Publicar en Twitter:



¿Sientes que no hay suficientes horas en el día para terminar tu lista de tareas pendientes?
Prueba este #TrucoDeVida: #CaminaAlaEscuela.

Es una situación en la que todos ganan:

- ☒ejercicio
- ☒aire fresco + endorfinas
- ☒viajar

#SRTS #CaminaAlaEscuela #AptitudFísica
@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

¿Sientes que no hay suficientes horas en el día para terminar tu lista de tareas pendientes?
Prueba este #TrucoDeVida: #CaminaAlaEscuela.

Es una situación en la que todos ganan:

- ☒ejercicio
- ☒aire fresco + endorfinas
- ☒viajar

#SRTS #CaminaAlaEscuela #AptitudFísica
@TJCOG @ITRE_Safety

Actividad Física Para Niños

Publicación 17: mantente activo y juega una hora al día.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/06/KeepActiveAndPlayBike-TJCOG-2021.jpg

Alt Text:

La imagen muestra siluetas de niños montando en bicicleta. El texto dice: Mantente activo y juega una hora diaria.



Publicar en Twitter:

Ayuda a tu hijo a cumplir con las recomendaciones de @CDCgov centrando la #ActividadFísica en el #juego. Fomenta el sentido de aventura de tu hijo, fomenta el ejercicio y, lo más importante, ¡diviértete!

#SRTS #SalAJugar #SalAlAireLibre #1HoraDiaria

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Ayuda a tu hijo a cumplir con las recomendaciones de @CDCgov centrando la #ActividadFísica en el #juego. Fomenta el sentido de aventura de tu hijo, fomenta el ejercicio y, lo más importante, ¡diviértete!

#SRTS #SalAJugar #SalAlAireLibre #1HoraDiaria

@TJCOG @ITRE_Safety

Prevención de Conducción Distraída

Publicación 18: Enfocarse en ellos.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/02/FocusForThemCrosswalkKidsTJCOG2021-scaled.jpg

Alt Text:

La imagen muestra la perspectiva de un conductor mirando hacia el frente de su vehículo. Hay dos niños con mochilas cruzando la calle en un paso de peatones. El texto dice: Enfócate en ellos.



Publicar en Twitter:

Mantengamos seguros a nuestros niños. Mantén tus ojos en la carretera y tus manos en el volante.

#SRTS #SoloConduce #ConducciónDistraída #SeguridadEscolar

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Mantengamos seguros a nuestros niños. Mantén tus ojos en la carretera y tus manos en el volante.

#SRTS #SoloConduce #ConducciónDistraída #SeguridadEscolar

@TJCOG @ITRE_Safety

Prevención del Exceso de Velocidad

Publicación 19: Reduce la velocidad en las zonas escolares.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2020/08/TJCOG-RaceTrack-Slowing-Down-Saves-Lives-scaled.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a niños mirando hacia un cruce peatonal que conduce a su escuela. Hay autos de carreras que circulan por la carretera que se cruza con el paso de peatones. El texto dice: ¿A dónde crees que estás conduciendo? Disminuir la velocidad salva vidas.

Publicar en Twitter:

Todos tenemos un papel importante que desempeñar para mantener seguros a nuestros niños. En #ElTriangulo, disminuimos la velocidad y buscamos personas alrededor de las zonas escolares.

#SRTS #desaceleración #ExcesoDeVelocidad #escuela

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

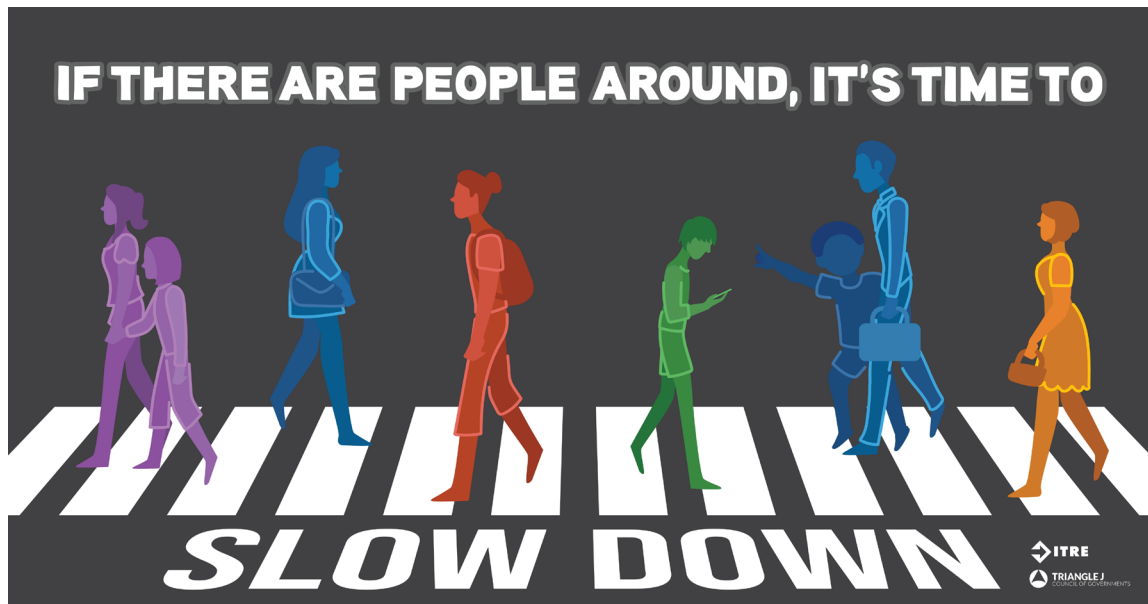
Todos tenemos un papel importante que desempeñar para mantener seguros a nuestros niños. En #ElTriangulo, disminuimos la velocidad y buscamos personas alrededor de las zonas escolares.

#SRTS #desaceleración #ExcesoDeVelocidad #escuela

@TJCOG @ITRE_Safety

Prevención del Exceso de Velocidad

Publicación 20: Reduce la velocidad cuando veas personas caminando.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/11/Pedestrians-Slow-Down-TJCOG-2021.png

Alt Text:

La imagen muestra un paso de peatones con una variedad de personas y niños cruzando. El texto dice: Si hay gente alrededor, es hora de reducir la velocidad.



Publicar en Twitter:

Todos queremos vivir en una comunidad segura. Los accidentes de tránsito prevenibles son una de las mayores amenazas para nuestras familias y seres queridos. Puedes ayudar a mejorar la seguridad de tu comunidad disminuyendo la velocidad y alentando a otros a hacer lo mismo.

#peatones #desaceleración #SRTS #ExcesoDeVelocidad
@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

Todos queremos vivir en una comunidad segura. Los accidentes de tránsito prevenibles son una de las mayores amenazas para nuestras familias y seres queridos. Puedes ayudar a mejorar la seguridad de tu comunidad disminuyendo la velocidad y alentando a otros a hacer lo mismo.

#peatones #desaceleración #SRTS #ExcesoDeVelocidad
@TJCOG @ITRE_Safety

Prevención del Exceso de Velocidad

Publicación 21: Disminuye la velocidad en el Triángulo.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2020/08/Copy-of-Slow-Down-Triangle-PS-RD13-ReducedSize.jpg

Alt Text:

La imagen muestra un triángulo. Los tres puntos representan Raleigh, Durham y Chapel Hill. Hay personas en bicicleta, caminando y viajando en automóviles entre los puntos. El texto lee: Éste es el triángulo. Por aquí, nos lo tomamos con calma. Disminuir la velocidad salva vidas.

Publicar en Twitter:

¿Cuál es tu parte favorita de vivir en el #ResearchTriangle?

Ya sea que se dirija a un juego de #UNCBasketball, un concierto en @DPAC o un festival de arte en #DowntownRaleigh, tu elección de seguir el #LímiteDeVelocidad es un voto por una comunidad más segura para todos nosotros.

@TJCOGnc

Publicar en Facebook:

¿Cuál es tu parte favorita de vivir en el #ResearchTriangle?

Ya sea que se dirija a un juego de #UNCBasketball, un concierto en @DPAC o un festival de arte en #DowntownRaleigh, tu elección de seguir el #LímiteDeVelocidad es un voto por una comunidad más segura para todos nosotros.

#ReducirLaVelocidadSalvaVidas #SRTS #Durham #Raleigh #ChapelHill

@TJCOG @ITRE_Safety

Prevención del Exceso de Velocidad

Publicación 22: habitantes de Carolina del Norte, Tómense con calma.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2020/08/This-is-NC-TJCOG-scaled.jpg

Alt Text:

La imagen muestra a dos niños jugando en un jardín desde la perspectiva de un porche delantero. El texto lee: Ésta es Carolina del Norte. Nos lo tomamos con calma aquí. Disminuir la velocidad salva vidas.

Publicar en Twitter:

¿Cuál es la prisa? Toma un respiro, espera un momento, tómalo con calma. En Carolina del Norte, disminuimos la velocidad y respetamos los límites de velocidad para salvar vidas.

#ReducirLaVelocidadSalvaVidas #TómaloConCalma #SRTS

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

¿Cuál es la prisa? Toma un respiro, espera un momento, tómalo con calma. En Carolina del Norte, disminuimos la velocidad y respetamos los límites de velocidad para salvar vidas.

#ReducirLaVelocidadSalvaVidas #TómaloConCalma #SRTS

@TJCOG @ITRE_Safety

Prevención del Exceso de Velocidad

Publicación 23: Las muertes por accidentes de tránsito se pueden prevenir.



Descargar imagen:

ncvisionzero.org/wp-content/uploads/2021/01/TJCOG-Traffic-Deaths-are-Preventable-Slow-Down-4.jpg

Alt Text:

Las imágenes muestran a una familia sonriente con niños pequeños. El texto dice: Las muertes por accidentes de tráfico se pueden prevenir. Tienes el poder de salvar una vida. Desacelera.



Publicar en Twitter:

🔄 Retuitea 🔄 si estás de acuerdo: La familia es primero. Es por eso por lo que tomo la decisión de salvar vidas de reducir la velocidad y seguir los límites de velocidad.

#desaceleración #ExcesoDeVelocidad #SRTS #familia

@TJCOGnc @ITRE_Safety

Publicar en Facebook:

👍 Me gusta 👍 si estás de acuerdo: La familia es primero. Es por eso por lo que tomo la decisión de salvar vidas de reducir la velocidad y seguir los límites de velocidad.

#desaceleración #ExcesoDeVelocidad #SRTS #familia

@TJCOG @ITRE_Safety