

2021-22 School Year
Safe Routes to School Newsletter Articles
Toolkit

City of Hillsboro
Safe Routes to School Program



Table of Contents

September	4
Back to School Travel Options and Safety Reminders	4
Opciones de transporte para el regreso a la escuela y recordatorios de seguridad	5
October	6
National School Bus Safety Week (October 18-22, 2021)	6
Semana nacional de la seguridad en el autobús escolar (octubre 18-22, 2021)	6
November	7
Let's Get Visible! Visible!	7
¡Vamos a Ser Visibles! Visibles!	7
December	8
Winter Weather Travel Tips	8
Recomendaciones para viajar en invierno	8
January	9
Stress Relief: Make You Next Walk A More Mindful One	9
Alivio del Estrés: Haga Que Su Próxima Caminata Sea Más Consciente	9
February	11
Walking and rolling is good for your heart!	11
¡Ir a la escuela a pie, en bici, en scooter, y andar en monopatín es bueno para tu corazón!	11
March	12
We Are Lucky to Walk with Friends	12
Tenemos La Suerte De Caminar Con Amigos	12
April	13
Travel "Green" This April	13
Viaje "Verde" Este Abril	13
May	14
Dusting off the bike	14
Desempolvando la Bicicleta	14

September

Back to School Travel Options and Safety Reminders

A new school year is a great opportunity to set new healthy habits and routines, especially this year as most students return to full-time in-person learning.

Many students missed their friends and had less opportunity to exercise as they learned remotely last year. A walk or ride (bike, skateboard, scooter, or bus) to school can be a great opportunity to help their hearts, minds, and bodies as they develop new routines.

Walking or Rolling

For families living within their school walk boundary, consider walking or rolling to school.

- It's fun! During the trip to school, your student can get outside and enjoy the sights and sounds of your neighborhood together with you or a neighborhood friend!
- Staying active promotes physical and mental health.
- An active trip creates opportunity for quality time during the busy school year and a time to check-in with your student.
- More active trips mean less vehicles around campus resulting in improved safety for those walking and rolling, better air quality, and more space in the school parking lot for those who do not have a choice and must drive.

Riding the Bus

For families who receive bus service, consider riding the school bus.

- Riding the bus is fun! During the ride, students can build social connections with their bus driver and the students that live in their neighborhood.
- The walk to the bus stop can build in a few minutes of activity before and after the school day.
- More students riding the bus also mean less vehicles in the school parking lot and the streets around the school!

We hope you have a fun and safe trip to school this year! To find more safety tips before heading outside for your next walk or ride, visit Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.

Opciones de transporte para el regreso a la escuela y recordatorios de seguridad

El nuevo año escolar es una gran oportunidad para establecer buenos hábitos y rutinas nuevas, especialmente este año, ya que la mayoría de los estudiantes regresan al aprendizaje presencial a tiempo completo.

El año pasado, muchos estudiantes extrañaron a sus amigos y tuvieron menos oportunidades para hacer ejercicio, ya que el aprendizaje fue de forma remota. Una caminata o viaje (en bicicleta, patineta, scooter o autobús) a la escuela para desarrollar nuevas rutinas puede ser una gran oportunidad para ayudar a sus corazones, mentes y cuerpos.

Caminando o "sobre ruedas"

Los estudiantes que viven a corta distancia de la escuela pueden caminar o usar bicicletas, patinetas o scooters para ir a la escuela.

- ¡Es divertido! Durante el viaje a la escuela, los estudiantes pueden estar al aire libre y disfrutar de las vistas y sonidos de su vecindario, con usted o con un amigo del vecindario.
- Mantenerse activo promueve la salud física y mental.
- Un recorrido activo que requiera ejercicio es una buena oportunidad de pasar tiempo de calidad durante el ajetreado año escolar y un momento para comunicarse con el estudiante.
- Hacer más recorridos que requieran algún ejercicio físico significa menos vehículos alrededor del campus, lo que a su vez representa más seguridad para quienes caminan y van en bicicleta, patineta o scooters, una mejor calidad del aire y más espacio en el estacionamiento de la escuela para quienes no tienen otra opción y deben conducir.

Ir en autobús

Las familias que utilizan el servicio de autobús, consideren la posibilidad de utilizar el autobús escolar.

- ¡Viajar en autobús es divertido! Durante el viaje, los estudiantes pueden establecer vínculos sociales con el conductor del autobús y con los estudiantes que viven en su vecindario.
- La caminata hasta la parada del autobús puede añadir unos minutos de actividad física antes y después del día escolar.
- ¡Cuanto más estudiantes viajen en autobús menos vehículos habrá en el estacionamiento de la escuela y en las calles cercanas!

¡Esperamos que tenga un viaje divertido y seguro a la escuela este año! Si desea más consejos para la seguridad antes de salir a su próxima caminata o de utilizar un rodado, visite Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.

October

National School Bus Safety Week (October 18-22, 2021)

[National School Bus Safety Week](#) is held each year during the third full week of October and focuses on the importance of school bus safety. Here are a few safety tips for your student from the Hillsboro Safe Routes to School Program:

- While waiting for the bus, stay in a safe place away from the street.
- Once off the bus, take 10 giant steps away from the bus.
- Walk in front of the bus to cross the street, and make sure that the bus driver sees you before you step off the curb.

Interested in learning more? The Oregon Safe Routes to School Program has created this [animated video](#) for basic school bus safety tips. Also, visit [Hillsboro-oregon.gov/SRTS](https://hillsboro-oregon.gov/SRTS) to learn more about the Hillsboro Safe Routes to School Program.

Semana nacional de la seguridad en el autobús escolar (octubre 18-22, 2021)

[La semana nacional de la seguridad](#) en el autobús escolar se guarda cada año durante la tercera semana de octubre y se enfoca en la importancia de la seguridad en el autobús escolar. Aquí tenemos unos consejos de seguridad para su estudiante, de parte del programa de Hillsboro de Rutas Seguras a la Escuela:

- Mientras espera el autobús, quédese en un lugar seguro alejado de la calle.
- Una vez baje del autobús, tome 10 enormes pasos alejándose del autobús.
- Camine delante del autobús para cruzar la calle, y asegúrese de que el conductor del autobús lo ve antes de bajar de la acera.

¿Quiere aprender más? El programa de Oregon de Rutas Seguras a la Escuela ha creado este [video animado](#) con consejos básicos de seguridad en el autobús escolar. Visite también [Hillsboro-oregon.gov/SRTS](https://hillsboro-oregon.gov/SRTS) para aprender más sobre el programa de Rutas Seguras a la Escuela de Hillsboro.

November

Let's Get Visible! Visible!

On Sunday, November 7, we move our clocks back an hour and evenings start getting darker earlier. With shorter days and weather changing, motorists, bicyclists, and pedestrians need to be extra alert and watch out for each other in low-light situations. One way bicyclists and pedestrians can also improve their safety is by being more visible.

Here are some tips for making yourself and your student more visible:

- Wear bright, reflective clothing and shoes.
- Add reflective tape or reflective stickers to your backpack and other gear.
- Attach a front and back light to your bike.
- Carry a light while walking during darker times of the day.

Remember, while drivers need to be extra alert during low-light hours, it is also important that walkers and cyclists do all they can to be visible. Let's get visible!

¡Vamos a Ser Visibles! Visibles!

El domingo 7 de noviembre, retrasamos nuestros relojes una hora y las noches comienzan a oscurecerse más pronto. Con días más cortos y cambios climáticos, los automovilistas, ciclistas y peatones deben estar más alerta y cuidarse unos a otros en situaciones de poca luz. Una forma en que los ciclistas y peatones también pueden mejorar su seguridad es siendo más visibles.

Aquí hay algunos consejos para que usted y su estudiante sean más visibles:

- Use ropa y zapatos brillantes y reflectantes.
- Agregue cinta reflectante o pegatinas reflectantes a su mochila y otros equipos.
- Coloque una luz delantera y trasera a su bicicleta.
- Lleve una luz mientras camina durante las horas más oscuras del día.

Recuerde, mientras que los conductores deben estar más alerta durante las horas de poca luz, también es importante que los caminantes y ciclistas hagan todo lo posible para ser visibles. ¡Vamos a ser visibles!

December

Winter Weather Travel Tips

Winter in Oregon can feel like a never-ending rain cloud. This can make it hard to want to go for a walk or spend time outside. Here are some ways you can make your walk or roll a little sunnier:

- Put on your BRIGHTEST raincoat and SPLASHIEST rain boots
- Make a crazy hat out of a waterproof material and show it off around town
- Count how many different colors you can wear (warm socks and gloves count!)
- Say hi or wave to a neighbor (but stay 6ft apart)
- Count how many puddles you see and challenge a friend to find more
- Keep an eye out for rainy creatures like worms or slugs

Remember that rain makes it harder for cars to see you, so make sure to wear bright clothes and consider bringing lights to stay visible.

Interested in resources to talk to your student about walk & roll safety? Visit Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.

Recomendaciones para viajar en invierno

El invierno en Oregon puede parecer una nube de lluvia interminable. Esto puede dificultar las ganas de salir a pasear o pasar tiempo al aire libre. Aquí tienes algunas formas de hacer que tu caminata o rodada sea un poco más soleada:

- Ponte el impermeable más BRILLANTE y las botas de lluvia más SALPICONES
- Hazte un sombrero loco de un material impermeable y presúmelo por la ciudad
- Cuenta cuántos colores diferentes puedes llevar (¡los calcetines y guantes calientes cuentan!)
- Saluda a un vecino (pero mantente a 6 pies de distancia)
- Cuenta cuántos charcos ves y reta a un amigo a encontrar más
- Vigila a las criaturas de la lluvia, como los gusanos o las babosas

Recuerda que la lluvia dificulta la visibilidad de los coches, así que asegúrate de llevar ropa brillante y considera la posibilidad de llevar luces para ser visible.

¿Está interesado en los recursos para hablar con su estudiante sobre la seguridad de caminar y rodar? Visite Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.

January

Stress Relief: Make Your Next Walk A More Mindful One

Getting outside for a walk is a great way to spend time with your kids and teach them a healthy habit that could last a lifetime. Remember, whenever walking to - stay alert of what is happening around you and look left-right-left before crossing a street.

Did you know that you can reduce your stress, calm your mind, and increase your focus for work and school projects just by adding mindfulness to your walking routine?

Mindful walking simply means walking while being aware of each step and breath. This can be practiced anywhere! Try these two simple steps to incorporate a mindful walk into your day:

- As you walk, notice how your body feels. Pay attention to how your legs, feet, and arms feel with each step you take. Feel the contact of your foot as it touches the ground, and the movement of your body as you move into your next step.
- Use your senses throughout your walk.
 - Sight - Look around and try to notice new details.
 - Smell – Notice any aromas or scents.
 - Taste – Can you taste the air? Is it raining?
 - Hear – What sounds do you hear on your walk?



With openness and curiosity, notice any sensations, thoughts or feelings that arise, without lingering on anything in particular. Continue walking for as long as you feel safe and comfortable. Taking these simple steps to stay focused on the specific details of your walk can help everyone relax and focus as they continue their day.

Alivio del Estrés: Haga Que Su Próxima Caminata Sea Más Consciente

Salir a caminar es una gran manera de pasar tiempo con tus hijos y enseñarles un hábito saludable que podría durar toda la vida. Recuerde, siempre que camine - mantenerse atento a lo que sucede a su alrededor, mire de izquierda a derecha a izquierda antes de cruzar una calle, y siga la guía de salud actual de COVID-19.

¿Sabías que puedes reducir tu estrés, calmar tu mente y aumentar tu concentración para el trabajo y los proyectos escolares simplemente agregando a tu rutina de caminar?

Caminar atentamente significa caminar siendo consciente de cada paso y respiración. ¡Esto se puede practicar en cualquier lugar! Prueba estos dos simples pasos para incorporar una caminata consciente en tu día:

- Mientras caminas, observa cómo se siente tu cuerpo. Pon atención cómo se sienten tus piernas, pies y brazos en cada paso que das. Siente el contacto de tu pie cuando toca el suelo, y el movimiento de tu cuerpo cuando das el siguiente paso.
- Usa tus sentidos a lo largo de tu caminata.
 - Vista - Mira a tú alrededor y trata de encontrar nuevos detalles.
 - Olfato - Note cualquier aroma u olor.
 - Sabor - ¿Puedes probar el aire? ¿Está lloviendo?
 - Oído - ¿Qué sonidos oyes en tu caminata?



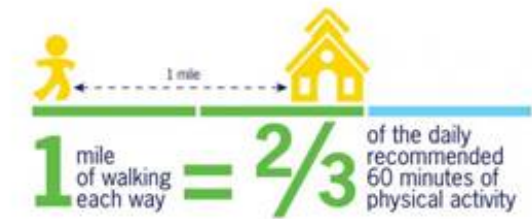
Con franqueza y curiosidad, noten cualquier sensación, pensamiento o sentimiento que surja, sin detenerse en nada en particular. Continúe caminando mientras se sienta seguro y cómodo. Si toma estos simples pasos para mantenerse concentrado en los detalles específicos de su caminata puede ayudar a todos a relajarse y concentrarse mientras continúan su día.

February

Walking and rolling is good for your heart!

February is American Heart Health Month! The heart gets stronger and healthier with exercise but unfortunately studies estimate that only half of students in the U.S. get their 60 minutes of recommended exercise. Walking and rolling (biking, scooting, and skateboarding) to and from school is a great way to fit exercise into a student's day—plus it's fun!! Consider walking or rolling to school this month.

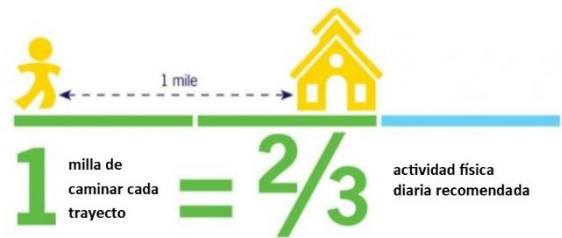
Visit Hillsboro-Oregon.gov/SRTS to learn more about the Safe Routes to School Program. The goal of this program is to create safe, fun and convenient ways for Hillsboro families make the choice to walk, roll, or bus to school.



¡Ir a la escuela a pie, en bici, en scooter, y andar en monopatín es bueno para tu corazón!

¡Febrero es el mes de la salud del corazón en Estados Unidos! El corazón se vuelve más fuerte y saludable con el ejercicio, pero desafortunadamente, los estudios estiman que solo la mitad de los estudiantes en los Estados Unidos obtienen sus 60 minutos de ejercicio recomendado. Ir a la escuela a pie, en bici, en scooter, y andar en monopatín es una excelente manera de incluir el ejercicio en el día de un estudiante - ¡además es divertido! Considere caminar o rodar a la escuela este mes.

El programa de Rutas Escolares Seguras de Hillsboro crea formas seguras, prácticas y divertidas para que los niños y jóvenes caminen, se vayan en bicicleta, andar en monopatín o montar en autobús a la escuela y de regreso. Visite Hillsboro-Oregon.gov/SRTS para obtener más información.



March

We Are Lucky to Walk with Friends

Walking to school with friends can be really fun! Have you ever thought about starting a Walking School Bus at your school? A Walking School Bus is a group of students and volunteer adult leaders that walk along a planned route together, collecting more students as they go. Walking School Buses can operate daily, weekly, monthly or just on special event days.

How to start a Walking School Bus:

1. Contact your school principal to discuss the idea.
2. Pick a route and take a test walk.
3. Decide how often the group will walk together.
4. Invite students to join.
5. Have fun!

Contact the Hillsboro Safe Routes to School program to learn more about starting a walking school bus and to receive reflective safety vests for participants. Call 503-681-6146 or email SRTS@Hillsboro-Oregon.gov.

Tenemos La Suerte De Caminar Con Amigos

¡Caminar a la escuela con amigos puede ser muy divertido! ¿Alguna vez has pensado en comenzar un Autobús Escolar Peatonal en tu escuela? Un Autobús Escolar Peatonal es un grupo de estudiantes y adultos líderes voluntarios que caminan juntos sobre una ruta planeada. El Autobús Escolar Peatonal puede operar diario, semanal, mensual o días de eventos especiales.

Como empezar un Autobús Escolar Peatonal:

1. Contacta el Director de su escuela para platicar de la idea.
2. Escoge una ruta y toma una caminata de prueba.
3. Decida con qué frecuencia el grupo caminarán juntos.
4. Invita estudiantes para que participen.
5. ¡Diviértanse!

Comuníquese con el programa de Rutas Seguras a la Escuela de Hillsboro para obtener más información sobre cómo iniciar un Autobús Escolar Peatonal y recibir chalecos reflectantes de seguridad. Llama a 503-681-6146 o manda correo electrónico a SRTS@Hillsboro-Oregon.gov.

April

Travel "Green" This April

Friday April 22nd is Earth day! You can show your support by using active transportation to leave a lighter footprint on the planet.

Active transportation includes walking, biking, public transportation/school buses, rollerblading, skate boarding, and more! Walk or roll somewhere that you normally drive. It is a fun and easy way to reduce emissions, save energy, and stay healthy.

For more information about active transportation and Safe Routes to School, visit Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.

Viaje "Verde" Este Abril

¡El viernes Abril 22 es el día de la Tierra! Muestra su apoyo al usa transportación activo y deja un impacto menor en el planeta.

¡Transportación Activo incluye caminar, andar en bicicleta, transporte público/autobuses escolares, patines, y más! Camina o roda algún lugar que usted normalmente manejar. Es un modo divertido y fácil a reducir emisiones, conservas energía, y mantenerse sano.

Por más información sobre transporte active y Rutas Seguras a la escuela, visita Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.

May

Dusting off the bike

If you or your child is just getting back on your bike after a long break, check the condition of your bicycle to ensure it is in tip top shape and fits correctly. The video [ABC Quick Check](#) provided by Oregon Safe Routes to School Program offers some easy steps to spotting bike adjustments before they become a problem. The brakes, chain, reflectors, seat, pedals, handlebars and tires should all be looked at and repaired or adjusted, as necessary. You can do these adjustments yourself or take the bicycle to a local bike shop for a quick tune-up.

Before each ride remember these simple safety tips:

- Always wear a bicycle helmet.
- Ride the same direction as traffic and in a straight line.
- Be visible. Wear a bright jacket, reflectors, or lights.
- If riding on the sidewalk or in a crosswalk, ride at walking speed and walk your bike when busy.
- Pay attention to your surroundings and put away your headphones and cellphones.

To learn more about the Safe Routes to School Program, visit Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.

Desempolvando la Bicicleta

Si usted o su hijo acaban de volver a subirse a la bicicleta después de una larga pausa, compruebe el estado de su bicicleta para asegurarse de que está en condiciones óptimas y se ajusta correctamente. El video [ABC Chequeo Rapido](#) proporcionado por la Programa Rutas Seguras a la Escuela de Oregon ofrece las medidas fáciles por observa los ajustes de bicicletas antes de que se conviertan en problemas. Los frenos, cadena, reflectores, asiento, pedales, manubrio y llantas deben ser examinando y arreglado o ajustado, cuando necesario. Podrías hacer estos ajustes usted mismo o llevar la bicicleta a la tienda de bicicletas local por un ajusto rápido.

Antes de cada viaje, recuerden estos consejos de seguridad:

- Siempre lleva un casco de bicicleta.
- Monta en el mismo sentido del tráfico y en línea recta.
- Sea visible. Lleva una chaqueta brillante, reflectores, o luces.
- Si monta en una banqueta, monta en velocidad de caminata y camina con su bicicleta cuando está ocupado.
- Presta atención a tu alrededor y guarda los audífonos y los celulares.

Para aprender más de la Programa de Rutas Seguras a la Escuela, visita Hillsboro-Oregon.gov/SRTS.