

**SAFE ROUTES TO SCHOOL
MARCH 2016 NEWSLETTER SUBMISSIONS**

Here is the March 2016 edition of the short newsletter articles that you will be receiving monthly from the Traffic Safe Communities Network (TSCN) to support your Safe Routes to School program. You can use one or more items in upcoming school newsletters or on your school website. Please feel free to send suggested topics or questions. If you have questions or need more information, please contact TSCN staff:

Alisa Arce at (408) 793-2710 or Alisa.Arce@phd.sccgov.org
Tonya Veitch at (408) 793-2798 or Tonya.Veitch@phd.sccgov.org

PROTECT YOUR BRAIN! WEAR A HELMET!

Wondering why it's important to wear a helmet? Wearing a properly fitted helmet reduces the risk of head injury if involved in a crash. California law requires anyone under the age of 18 to wear a helmet when riding a bicycle, scooter, skateboard or skating. That includes students being pulled in a bike trailer. Parents let's lead by example and make wearing helmets a family habit.

¡PROTEGE TU CEREBRO! ¡USA UN CASCO!

¿Te preguntas por qué es importante usar un casco? El uso del casco correctamente ajustado reduce el riesgo de lesión en la cabeza si llegas a tener un accidente. La ley de California exige que toda persona menor de 18 años utilice un casco al andar en bicicleta, patín, patineta o patines. Eso incluye a los estudiantes que viajen en un remolque de bicicleta. Padres, demos el ejemplo y hay que hacer del uso del casco un hábito familiar.

YOU CAN LEARN IMPORTANT LIFE SKILLS WHILE WALKING AND BIKING TO SCHOOL

Teaching your student to walk or bike to school safely instills important life skills and independence. Practice walking or biking with your student so that they become familiar with their neighborhood, know which route to take to school, how to safely cross intersections, and learn how to interact with drivers as well as bicyclists on their route. When they're ready, help your students develop confidence and independence by teaching them how to walk or bike to school on their own!

SE PUEDE APRENDER HABILIDADES IMPORTANTES DE LA VIDA DIARIA AL CAMINAR Y ANDAR EN BICICLETA A LA ESCUELA

Enseñar a su hijo de edad escolar a caminar o andar en bicicleta a la escuela fomenta la independencia e infunde habilidades importantes de la vida diaria. Practique caminar o andar en bicicleta con su hijo para que se familiarice con su vecindario, sepa qué ruta tomar a la escuela y cómo cruzar las intersecciones con seguridad, y aprenda cómo interactuar con los conductores así como otros ciclistas en su camino. Cuando esté listo, ayude a su hijo a desarrollar la confianza y la independencia, ¡enseñándole a ir solo caminando o en bicicleta a la escuela!

SAFE ROUTES TO SCHOOL
April 2016 NEWSLETTER SUBMISSIONS

Here is the April 2016 edition of the short newsletter articles that you will be receiving monthly from the Traffic Safe Communities Network (TSCN) to support your Safe Routes to School program. You can use one or more items in upcoming school newsletters or on your school website. Please feel free to send suggested topics or questions. If you have questions or need more information, please contact TSCN staff:

Alisa Arce at (408) 793-2710 or Alisa.Arce@phd.sccgov.org
Tonya Veitch at (408) 793-2798 or Tonya.Veitch@phd.sccgov.org

Earth Day is Friday, April 22nd!

Do your part to save our planet by walking or biking to school! When we leave cars at home we cut down on air pollution while also improving our health and having fun. Kids exposed to traffic pollution are more likely to have asthma and lung problems that may persist into adulthood. Celebrate Earth Day with a car-free commute!

¡El Día de la Tierra es el viernes, 22 de abril!

¡Contribuyan con salvar nuestro planeta al caminar o andar en bicicleta a la escuela el Día de la Tierra, 22 de abril! Cuando dejamos el automóvil en casa reducimos la contaminación del aire y a la vez mejoramos nuestra salud y nos divertimos. ¡Celebren el Día de la Tierra con un viaje sin automóvil!

Worried about climate change? Walk or bike to school!

Carbon dioxide emissions from cars are a direct contributor to climate change and are also harmful to your health. Kids who ride a school bus inhale up to a million times more vehicle emissions than the average person outside the bus. Reduce your impact by leaving the car at home and walking or biking to school instead!

¿Les preocupa el cambio climático? ¡Caminen o anden en bici a la escuela!

Las emisiones de dióxido de carbono de los autos son un factor directo en el cambio climático y también son perjudiciales para su salud. Reduzcan su impacto al dejar el automóvil en casa ¡y en cambio caminen o vayan en bicicleta a la escuela!

SAFE ROUTES TO SCHOOL
May 2016 NEWSLETTER SUBMISSIONS

Here is the May 2016 edition of the short newsletter articles that you will be receiving monthly from the Traffic Safe Communities Network (TSCN) to support your Safe Routes to School program. You can use one or more items in upcoming school newsletters or on your school website. Please feel free to send suggested topics or questions. If you have questions or need more information, please contact TSCN staff:

Alisa Arce at (408) 793-2710 or Alisa.Arce@phd.sccgov.org
Tonya Veitch at (408) 793-2798 or Tonya.Veitch@phd.sccgov.org

WEDNESDAY, MAY 4TH IS NATIONAL BIKE TO SCHOOL DAY!

On Wednesday, May 4th, join other families across the United States for National Bike to School Day! Make the day's commute special by participating in one of the many Bike to School Day events going on in schools across Santa Clara County. Here are a few fun ways to celebrate with your students:

- Decorate your bike for the occasion
- Form a bicycle train with other students in your neighborhood
- Map a new route to school

For more ideas, visit <http://www.walkbiketoschool.org/get-set/event-ideas/50-event-ideas>

¡EL MIÉRCOLES, 4 DE MAYO ES EL DÍA NACIONAL DE ANDAR EN BICICLETA A LA ESCUELA!

El miércoles, 4 de mayo, ¡únanse a otras familias a lo largo de Estados Unidos para el Día Nacional de Andar en Bicicleta a la Escuela! Conviertan el viaje del día en algo especial al participar en uno de los muchos eventos del Día de Andar en Bici a la Escuela que se realizan en las escuelas por todo el condado de Santa Clara. He aquí algunas formas divertidas de celebrar con sus estudiantes:

- Decore su bici para la ocasión
- Forme una caravana de bicicletas con otros estudiantes en su vecindario
- Trace una nueva ruta a la escuela

Para encontrar más ideas, visite <http://www.walkbiketoschool.org/get-set/event-ideas/50-event-ideas>

ROLL TO SCHOOL FOR YOUR BRAIN!

Pledge to roll to school on your bike at least once or twice a week during the month of May (Bike Month)! On average, students who bike to school get more physical activity, which supports brain concentration and academic performance. A clearer mind means better test scores, just in time for the end of the school year!

¡BENEFICIA TU CEREBRO AL ANDAR EN BICI A LA ESCUELA!

Comprométete a ir en bici a la escuela por lo menos una o dos veces a la semana durante el mes de mayo (Mes de la Bicicleta). En promedio, los estudiantes que van en bici a la escuela hacen más actividad física, lo que favorece la concentración mental y el desempeño académico. Una mente más clara significa mejores calificaciones en las pruebas, ¡justo a tiempo para el final del año escolar!

SAFE ROUTES TO SCHOOL
May 2016 NEWSLETTER SUBMISSIONS

IS YOUR BIKE READY FOR BIKE MONTH?

May is Bike Month so give your bike a quick safety check to make sure you're ready to hit the road. It's simple, just remember ABC Quick Check! Go for a quick ride to make sure everything is working correctly.

- **A – Air:** Make sure your tires have enough air in them.
- **B – Brakes:** Make sure your brakes work and that the brake pads are not worn out.
- **C – Cranks and chains:** Pull on your cranks to see that they are not loose. Look to see that the chain is not rusted and it is free of gunk.
- **Quick Release:** Make sure all quick releases are closed
- **Check:** Take a slow brief ride to check that your bike is working properly

¿ESTÁ LISTA TÚ BICI PARA EL MES DE LA BICICLETA?

Mayo es el Mes de la Bicicleta, así que hay que darle una inspección rápida a tu bici para asegurarte de que esté lista para salir a la calle. Es muy sencillo, sólo recuerda ¡la inspección rápida ABC! Da un paseo rápido para asegurarte de que todo funciona correctamente.

- **A – Aire:** Asegúrate de que tus neumáticos/lantas tengan suficiente aire.
- **B – Brakes (Frenos):** Asegúrate de que funcionen los frenos y que las balatas no estén desgastadas.
- **C - Cadenas y bielas:** Da unos tirones a las bielas para asegurarte de que no estén flojas. Revisa que la cadena no esté oxidada y que esté libre de suciedad.
- **Cierre rápido:** Asegúrate de que todos las palancas de cierre rápido están en posición de cerrado
- **Comprueba:** Da un breve paseo lento para comprobar que tu bici está funcionando correctamente

Safe Routes to School in Santa Clara County 2016-2017 School Year Newsletter Kit for Schools

Here is the 2016-17 School Year edition of the short newsletter articles from the Traffic Safe Communities Network to support your local Safe Routes to School program. You can use one or more items in upcoming newsletters, email blasts, or on your website.

If you have questions or need more information, please contact **Thi Ngo, Health Planning Specialist**, with Safe Routes to School in the Santa Clara County Public Health Department at (408) 793-3196 or thi.ngo@phd.sccgov.org. Please feel free to send suggested topics or questions.

Welcome back to school!

Walking and bicycling to school is an important part of leading a safe and healthy lifestyle for you and your family! Walking or biking to school brings a sense of joy and independence, while increasing physical activity levels, and reducing car congestion near school.

¡Bienvenidos de regreso a clases!

¡Caminar o viajar en bici a la escuela es una parte importante de seguir un estilo de vida seguro y saludable para usted y su familia! Caminar y viajar en bici nos trae una sensación de alegría e independencia, mientras que al mismo tiempo aumenta el nivel de actividad física, y reduce el congestionamiento de tráfico cerca de la escuela.

Be Safe While Walking and Biking to School!

When walking, the safest place to cross is at marked crosswalks and corners. Before you cross, make sure to STOP – LOOK – LISTEN before entering crosswalks or corners. When bicycling, ride on the right side of the road and obey all traffic laws. Always wear a helmet- SNUG fit around your head, ears, and chin, as well as LEVEL and LOW on the forehead, just above the eyebrows.

¡Tenga cuidado al caminar o viajar en bici a la escuela!

Cuando camina, el lugar más seguro para cruzar es un cruce con señalamientos y en las esquinas. Antes de cruzar, asegúrese de PARAR-MIRAR-ESCUCHAR antes de entrar al cruce de peatones o en la esquina. Cuando ande en bici, viaje del lado derecho de la calle y obedezca las leyes de tránsito. Siempre utilice casco, AJUSTADO alrededor de la cabeza, orejas y barbilla, y NIVELADO y BAJO en la frente, justo arriba de las cejas.

Social Media:

Welcome back to school! Start the school year off by mapping out the safest route to your school, identifying a walking or riding buddy, or starting or joining a walking school bus in your neighborhood. #SRTS #SafeRoutestoSchool #backtoschool

¡Bienvenidos de regreso a clases! Comience el año eligiendo la ruta más segura a la escuela, escoja un compañero para caminar o viajar en bici, o comience o únase a un autobús escolar a pie en su vecindario. #SRTS #SafeRoutestoSchool #backtoschool

Safe Routes to School in Santa Clara County 2016-2017 School Year Newsletter Kit for Schools

Here is the 2016-17 School Year edition of the short newsletter articles from the Traffic Safe Communities Network to support your local Safe Routes to School program. You can use one or more items in upcoming newsletters, email blasts, or on your website.

If you have questions or need more information, please contact **Thi Ngo, Health Planning Specialist**, with Safe Routes to School in the Santa Clara County Public Health Department at (408) 793-3196 or thi.ngo@phd.sccgov.org. Please feel free to send suggested topics or questions.

INTERNATIONAL WALK AND BIKE TO SCHOOL DAY MEDIA SNIPPETS

LOOKING FOR A HEALTHY WAY TO START THE DAY?

Jump-start your morning by walking with your child to school! Join students and parents around the world in celebrating International Walk to School Day on Wednesday, October 5, 2016. Walk for fitness and fun!

¿BUSCA UNA MANERA SALUDABLE DE COMENZAR EL DÍA?

¡Energice sus mañanas caminando a la escuela con sus hijos! Únase a otros estudiantes y padres de familia alrededor del mundo a la celebración del Día Internacional de Caminar a la Escuela el miércoles 7 de octubre de 2016. ¡Camine para hacer ejercicio y para divertirse!

LIVE TOO FAR FROM SCHOOL TO WALK?

Walking to school with your child is a great way to start the day! Join your school community in celebrating International Walk to School Day on Wednesday, October 5, 2016. If you live too far from your child's school to walk, here's what you can do: Drive part of the distance, then park and walk the rest of the way!

¿VIVE MUY LEJOS DE LA ESCUELA COMO PARA CAMINAR?

¡Caminar a la escuela con sus hijos es una gran manera de comenzar el día! Únase a la comunidad escolar en la celebración del Día Internacional de Caminar a la Escuela el miércoles 5 de octubre de 2016. Si vive muy lejos de la escuela como para camina esto es lo que puede hacer: ¡Viaje en auto una parte de la distancia, y luego estacionese y camine el resto del camino!

SAFETY SKILLS

Walking your child to school is a great opportunity to help your child learn and practice safe walking skills. Join your community in celebrating International Walk to School Day on Wednesday, October 5, 2016.

HABILIDADES DE SEGURIDAD

Caminar con sus hijos a la escuela en una buena oportunidad para enseñarles y practicar habilidades seguras para caminar. Únase a su comunidad en la celebración del Día Internacional de Caminar a la Escuela el miércoles 5 de octubre de 2016.

Safe Routes to School in Santa Clara County 2016-2017 School Year Newsletter Kit for Schools

ABOUT INTERNATIONAL WALK TO SCHOOL DAY

International Walk to School Day is a global event that involves communities from more than 40 countries walking and biking to school on the same day. It began in 1997 as a one-day event. Over time, this event has become part of a movement for year-round safe routes to school and a celebration – with record breaking participation – each October. Today, thousands of schools across America – from all 50 states, the District of Columbia, and Puerto Rico – participate every October. Walk to School Day 2016 is scheduled for Wednesday October 5. At our school, we encourage students to walk or bike to school. For those who live too far, think about parking away from the school and walking the last part of your trip to school. Every student who walks and bikes to school during the week of October 3-7, 2016, will receive a small “Walk and Roll” prize to show their support of Walk and Bike to School Day. Don’t be left out; we’re looking for all of our parents and students to join in!

SOBRE EL DÍA INTERNACIONAL DE CAMINAR A LA ESCUELA

El Día Internacional de Caminar a la Escuela es un evento global en el cual las comunidades de más de 40 países caminan y viajan en bici a la escuela en el mismo día. Comenzó en 1997 como un evento de un solo día. Con el tiempo, este evento se ha convertido en parte de un movimiento— con un éxito de participación—para rutas seguras a la escuela todo el año y en una celebración cada mes de octubre. Hoy en día, miles de escuelas en todo los Estados Unidos—en los 50 estados, el Distrito de Columbia, y Puerto Rico—participan cada mes de octubre. Este año el Día Internacional de Caminar a la Escuela esta programado para el miércoles 5 de octubre. En nuestra escuela, animamos a los estudiantes a caminar o viajar en bici a la escuela. Para los que viven demasiado lejos, consideren estacionarse fuera del área alrededor de la escuela y caminar la última parte de su ruta a la escuela. Cada estudiante que camina o llega en bicicleta a la escuela durante la semana del 3 al 7 de octubre de 2016, recibirá un pequeño premio de “Walk and Roll” para mostrar su apoyo del Día de Caminar y Viajar en Bicicleta a la Escuela. ¡No se queda fuera, esperamos que todos los padres de familia y estudiantes participen!

Safe Routes to School in Santa Clara County 2016-2017 School Year Newsletter Kit for Schools

Here is the 2016-17 School Year edition of the short newsletter articles from the Traffic Safe Communities Network to support your local Safe Routes to School program. You can use one or more items in upcoming newsletters, email blasts, or on your website.

If you have questions or need more information, please contact **Thi Ngo, Health Planning Specialist**, with Safe Routes to School in the Santa Clara County Public Health Department at (408) 793-3196 or thi.ngo@phd.sccgov.org. Please feel free to send suggested topics or questions.

DECEMBER 2016 NEWSLETTER SNIPPETS

RAIN OR SHINE WE WALK AND RIDE

Don't let a wet or cold forecast stop you from walking and biking this winter! No matter what the weather is like, you can be prepared to walk and bike to school wearing warm waterproof layers in bright colors. You'll stay dry and visible during your commute.

CON LLUVIA O SOLEADO NOSOTROS CAMINAMOS Y VIAJAMOS EN BICI

¡No deje que un pronóstico de lluvia o frío lo detenga de caminar o viajar en bici este invierno! No importa como esté el clima, usted puede estar preparado para caminar o viajar en bici a la escuela utilizando ropa contra agua, caliente y de colores brillantes. Así se mantendrá seco y visible durante su viaje.

STAY ACTIVE THIS WINTER

Did you know that students who walk and bike to school come more alert to class and are therefore ready to learn? Research also shows that children who walk and bike to school have higher daily levels of physical activity and cardiovascular fitness than children who do not actively commute to school. Make a commitment to walk and bike all year round!

MANTENGASE ACTIVO ESTE INVIERNO

¿Sabía que los estudiantes que caminan o viajan en bici a la escuela llegan más alerta y por eso están listos para aprender? Las investigaciones demuestran que los niños que caminan o viajan en bici a la escuela tienen niveles más altos de actividad física diaria y mejor salud cardiovascular que los niños que no viajan de una manera activa a la escuela. ¡Hágase el propósito de caminar o viajar en bici todo el año!

**Safe Routes to School in Santa Clara County
2016-2017 School Year Newsletter Kit for Schools**

SOCIAL MEDIA POSTS

Post	Suggested Image
<p>Walking or biking this winter? Wear warm, bright layers that will keep you visible and dry in any weather!</p> <p>¿Piensa caminar o viajar en bici este invierno? ¡Use ropa calientita y brillante para mantenerse visible y seco en cualquier clima!</p>	 A photograph showing three people walking on a wet, paved street during a rainstorm. On the left, a woman wears a dark jacket, a bright yellow safety vest, and black rain boots, holding a blue umbrella. In the center, a child in a blue jacket and light-colored pants holds a colorful, multi-colored umbrella. On the right, a woman in a bright red tunic and black pants holds a large, multi-colored umbrella. A red car is partially visible on the right side of the frame. In the background, a green street sign for 'AREDALE' is visible.
<p>Stay active this winter! Students who walk and bike to school come more alert and ready to learn.</p> <p>¡Manténgase activo este invierno! Los estudiantes que caminan o viajan en bici a la escuela llegan más alertas y listos para aprender.</p>	 A photograph of a group of people riding bicycles on a paved street. The riders are wearing various safety gear, including helmets and bright-colored vests. Some are carrying backpacks. In the background, there are trees, a residential building, and a red octagonal stop sign. The scene is set on a clear day with shadows cast on the pavement.