

Cuando la gente camina,
las comunidades
se hacen más fuertes.

¿Por qué?

- Conocemos a los vecinos
- Salimos a la calle
- Vemos qué pasa alrededor de nosotros
- Fomentamos la salud
- Nos conectamos con las personas y cosas que nos importan

¡Salga a caminar y redescubra el Distrito Internacional hoy!

Seguridad al Caminar



Manténgase Seguro:

- Camine con otros.
- Manténgase alerta y visible.
- No asuma que los vehículos van a parar cuando usted cruza la calle.

Para más consejos sobre seguridad al caminar:
bhealthcouncil.org/healthy-here

Un poco de tiempo.
Mucha felicidad.



Phil Chacon Park

Parece que nunca hay suficiente tiempo para disfrutar con amigos y familia, para relajarse o para estar al aire libre. Esto podemos hacerlo fácilmente cuando caminamos.

Es fácil de integrar
en tu día
porque está cerca.



Ahorra tiempo caminando cerca de casa. Cuando lo haces, puedes disfrutar de cosas como:

Arte público



Áreas deportivas



Parque John Carrillo

Naturaleza



Sendero de Veterans' Memorial

Camine más.
Conviva más.

Camine **cerca de su casa** y **conviva con:**

-  amigos y familia
-  la naturaleza
-  su vecindario

bhealthcouncil.org/healthy-here

Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Distrito Internacional
Caminatas



Sendero del Veterans' Memorial

7 Caminatas Estupendas Cerca de Usted.

- 1 PARQUE MESA VERDE**

DISTANCIA: 0.5 millas **TIEMPO:** 10 minutos
Las rampas para acceso con silla de ruedas están ubicadas en las esquinas de las calles cerca del parque.
- 2 PISTA DE LA HIGHLAND HIGH SCHOOL**

DISTANCIA: 0.25 millas per lap **TIEMPO:** 5 minutos
Hay muchas personas que van regularmente a esta pista, incluyendo estudiantes de Highland. Favor evitar su uso durante el horario escolar.
- 3 ZUNI/CENTRAL VUELTA DE ARTE PÚBLICO**

DISTANCIA: 1.2 millas **TIEMPO:** 24 minutos
Comience en la esquina de Central y Louisiana y camine hacia Zuni (sur). Gire a la izquierda en Zuni y camine hacia San Pablo. Complete el circuito continuando en la calle Central. Mire el arte público en todo el recorrido.
- 4 SOUTH SAN PEDRO**

DISTANCIA: 1.6 millas **TIEMPO:** 35 minutos
Comience en el Parque Jack and Jill y camine a lo largo de San Pedro hacia Trumbull donde observará la Librería San Pedro al otro lado de la calle. Gire a la izquierda (este) y camine sobre Trumbull hacia la Emerson Elementary y el Parque John Carrillo. Complete el recorrido siguiendo Kentucky y Bell.
- 5 PARQUE PHIL CHACON**

DISTANCIA: 0.6 millas **TIEMPO:** 12 minutos
Comience al final de la Avenida Kathryn (en donde finaliza). Camine en dirección contraria (sur) del Cesar Chavez Community Center y de la vuelta alrededor del campo de fútbol.
- 6 SENDERO DEL VETERANS' MEMORIAL**

DISTANCIA: 0.9 millas **TIEMPO:** 20 minutos
Comience en los jardines memoriales fuera del estacionamiento. Siga al norte a través del parque Phil Chacon, pasando por el Cesar Chavez Community Center y la Van Buren Middle School. Observe el arte público en el camino.
- 7 SENDERO DEL BULLHEAD PARK**

DISTANCIA: 0.8 millas **TIEMPO:** 20 minutos
Un parque de 44 acres con campos deportivos, área de juegos, parrillas para asados y mesas de picnic. Hay varios senderos/rutas para disfrutar en el parque y el arriba mencionado va desde el estacionamiento hasta más allá de los campos de softball existentes.

Senderos Recetados – Caminatas sugeridas y caminos con acceso de silla de ruedas.



Distrito Internacional Caminatas

Sendero para Caminata
 Sendero Recetado

