

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 South Valley 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](http://bhealthcouncil.org/healthy-here)

Un poco de tiempo.  
*Mucha felicidad.*



**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:

#### Granjas



#### Parques

#### Naturaleza



#### Riverside Drain Trail

#### Valle del Bosque

Camine más. *Conviva más.*

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



amigos y familia



la naturaleza



su vecindario

[bhealthcouncil.org/healthy-here](http://bhealthcouncil.org/healthy-here)

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

# 6 Caminatas Estupendas Cerca de Usted.

## 1 VECINOS DEL BOSQUE

**DISTANCIA:** 1.6 millas **TIEMPO:** 32 minutos  
Las acequias en esta área son divertidas para explorar y han apoyado a las granjas y jardines en South Valley por generaciones. Este sendero sigue dos acequias y conecta con el Parque Valle del Bosque y el Sendero Bosque Riverside Drain.

## 2 VALLE DEL BOSQUE

**DISTANCIA:** 0.4 millas **TIEMPO:** 10 minutos  
Ubicado en un vecindario apacible. Disfrute de los campos de deportes, áreas de juegos y acceso al Sendero cercano del Riverside Drain.

## 3 CENTRO COMUNITARIO WESTSIDE

**DISTANCIA:** .25 millas **TIEMPO:** 5 minutos  
Una caminata alrededor del centro le muestra un campo deportivo, arte público y acceso a la Avenida Isleta.

## 4 GRANJA SANCHEZ

**DISTANCIA:** .75 millas **TIEMPO:** 15 minutos  
Disfrute de este espacio abierto con parcelas y vida salvaje. Ingrese al sitio por la entrada peatonal cerca de la acequia.

## 5 ATRISCO RIVERSIDE DRAIN TRAIL


**DISTANCIA:** 8 millas total **TIEMPO:** Varía  
Este sigue el lado oeste del bosque desde la Avenida Central hasta Rio Bravo Blvd. Divídalo en segmentos más cortos tales como ir entre la Avenida Central y Bridge Blvd. para una caminata de 2.1 millas (42 minutos de ida) con una parada en el Parque Valle del Bosque.

## 6 ESPACIO ABIERTO RIO BRAVO



**DISTANCIA:** 0.3 millas **TIEMPO:** 7 minutos  
Este sendero silencioso y sombreado serpentea bajo una cubierta forestal de álamos en el Bosque y lo lleva al alcance de la vista del Rio Grande. También provee acceso a senderos cementados a lo largo del Atrisco Riverside Drain y a lo largo de Rio Bravo.

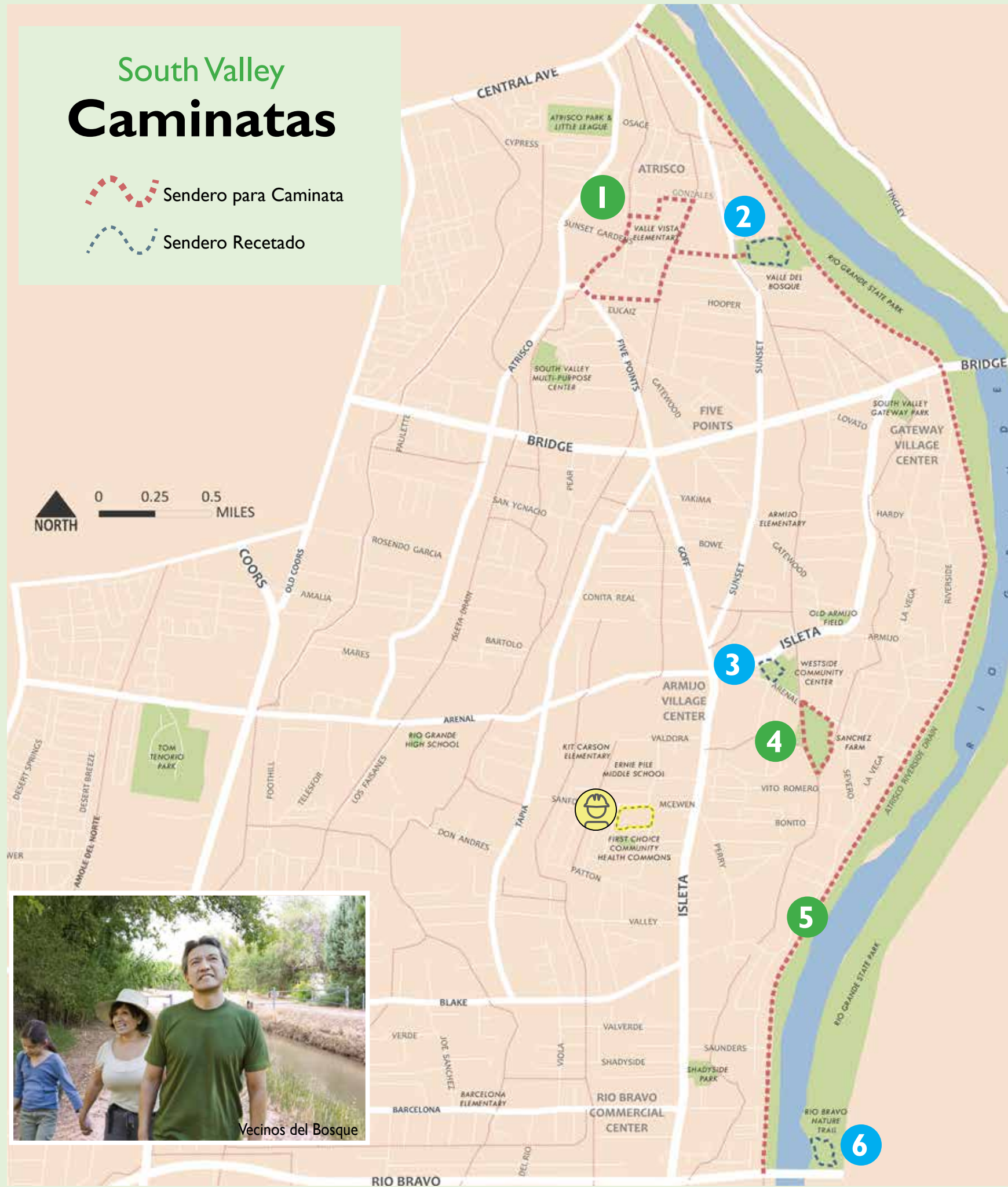
## SENDERO SOUTH VALLEY HEALTH COMMONS (EN CONSTRUCCIÓN)

Rodeará el campus e incluirá marcadores en el pavimento para guiar a los caminantes.

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

# South Valley Caminatas

 Sendero para Caminata  
 Sendero Recetado



Vecinos del Bosque

