al cole ANDANDO

UNA CAMPAÑA EN FAVOR DE LA MOVILIDAD ESCOLAR PEATONAL

CIUDADES QUE CAMINAN

La Red de Ciudades que Caminan plantea esta campaña relacionada con la movilidad escolar para incidir en la necesidad de reforzar los desplazamientos a pie a los colegios.

La mayoría de los municipios están proyectando fórmulas para reducir el número de traslados motorizados, que no deben ser los principales por varias razones:

- Por ser desplazamientos motorizados, cuyo número debe reducirse al máximo
- Por crear importantes aglomeraciones de coches en puntos y horas determinados
- Por generar problemas de seguridad vial al provocar la coexistencia entre coches y niños y niñas en espacios generalmente reducidos
- Por hacer necesaria una considerable implicación humana, generalmente recursos policiales, en los entornos escolares
- Por generar una cultura de la dependencia del coche entre las personas más jóvenes
- Por promover el sedentarismo de niñas y niños
- Por generar un espacio de hiperprotección que juega contra los procesos de conquista infantil de la autonomía personal
- Por dificultar el contacto interpersonal entre niñas y niños en el espacio público

LA GENERACIÓN DEL ASIENTO DE ATRÁS

Los denominados padres o madres “taxi” son cada vez más frecuentes, tanto en las ciudades compactas como en otros espacios urbanos más dispersos, donde sin duda abundan más debido a la propia conformación del hábitat.

Se trata de una dimensión más de la llamada hiperprotección de la infancia, que proyecta todos los esfuerzos posibles —coche incluido— en crear para sus hijos o hijas entornos con absoluta ausencia de riesgos.

El coche de uso familiar se rebela como un importante habitáculo-castillo desde el que los infantes observan un mundo exterior alejado de la plácida atmósfera parental.

Las consecuencias de este comportamiento son muy negativas, pues niñas y niños se educan en la pasividad, el hedonismo y la inacción.

BENEFICIOS DE IR CAMINANDO AL COLEGIO PARA LA SALUD

Según los datos de la Asociación Española de Pediatría, caminar un km cada día supone dos tercios de la actividad física diaria recomendada.

Los niños y niñas que van caminando o en bici al colegio presentan mejor condición cardiovascular que los que van en coche.

Caminar aumenta el tono muscular y contribuye a mejorar la estabilidad de la marcha de los niños. Además, se asocia a una mejora de su composición corporal, aptitud física y cardiorrespiratoria.

Caminar al colegio unos 20 minutos durante todo el curso incrementa la resistencia de la columna lumbar, la flexibilidad, el equilibrio y la aptitud cardiocirculatoria.

Además contribuye a reducir la obesidad y otros factores de riesgo cardiovascular.

Se ha estudiado que caminar al colegio está asociado con:

- Un menor índice de masa corporal
- Disminución del exceso de peso a través de un incremento del gasto calórico
- Protege de la obesidad abdominal o troncular

Por todo ello, caminar al colegio se considera una estrategia simple, barata y efectiva para controlar y reducir la obesidad infantil, que en España sucede a aproximadamente un 40% de los y las menores.

EL ESTADO EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

La actividad física y el ejercicio a largo plazo favorecen el riego sanguíneo cerebral, la creación de nuevas conexiones y transmisiones neuronales, factores relacionados con el crecimiento nervioso.

Tiene asociadas mejoras psicológicas como las habilidades cognitivas, la autoestima y el bienestar, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad en adolescentes.

Caminar al colegio puede proteger contra los problemas sociales y cognitivos. Incluye en las relaciones entre compañeros, nuevas amistades, burlas o realización de trabajos o deberes. Además, ayuda a amortiguar los efectos del estrés en la salud cardiovascular.

Recientes estudios sugieren que la actividad física que tiene lugar antes de la entrada en el colegio predispone al aprendizaje efectivo provocando mejores habilidades verbales, numéricas y de razonamiento. También puede mejorar las habilidades y el razonamiento espacial de niñas y niños.

Algunos estudios relacionados con la exploración del espacio apuntan que caminar al colegio ayuda a mejorar la memoria visuoespacial, especialmente si juegan en espacios abiertos.

Además se han estudiado efectos positivos relacionados con las tareas escolares, el aumento del nivel de concentración y la reducción de los comportamientos hiperactivos o autoestimulatorios.

LA MOTIVACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Promover el hábito entre niñas y niños es una importante puerta de entrada para incrementar estas medidas. Provocar que el propio protagonista desee acudir al colegio caminando constituye un gran avance, por lo que es necesario implementar algún tipo de estrategia motivacional.

Tratar el asunto en el aula es una importante herramienta. A través de esta práctica (redacciones, lectura de historias o noticias, etc) se sentirá protagonista de una decisión importante.

NIÑAS, NIÑOS Y CONTAMINACIÓN

En general, la contaminación urbana actual es responsable del 19% de la mortalidad cardiovascular, el 24% de los infartos y el 21% de los ictus. Además se relaciona con dislipemia, arterosclerosis, disfunciones endoteliales y alteraciones en la coagulación.

Las niñas y niños son más vulnerables a la contaminación atmosférica urbana por varias razones:

- Respiran mayores cantidades de aire por kg de peso que las personas adultas
- Por la inmadurez de su mucosa alveolar en crecimiento
- Por su menor estatura

LA DISTANCIA ENTRE COLEGIO Y DOMICILIO

Algunos estudios demuestran que en Bélgica el estudiantado de 11 y 12 años se desplazaba caminando 1,5 km, y los adolescentes de 17 y 18 años lo hacían 2 km. Otro estudio británico establece que a los 10 años caminan hasta 1,4 km; a los 14 caminan hasta 1,6 km y a los 16 llegan hasta los 3 km. En España, el alumnado de primaria (7 a 12 años) camina 0,8 km. y el de secundaria (13-18 años) lo hacen 1,3 km.

La percepción de la distancia es un factor a tener en cuenta, así como el tipo de urbanización, la densidad de la población, la calidad de las infraestructuras peatonales.

También es importante la organización del sistema educativo y su incidencia en la movilidad del alumnado, que en España sólo está organizada en el sistema público de enseñanza. En cuanto a los colegios privados, el sistema les permite reclutar alumnado sin criterios de proximidad, incidiendo de esta forma drásticamente en la organización de la movilidad en muchas ciudades.

MEDIDAS CONCRETAS RECOMENDADAS

Objetivos del centro. Se recomienda que los municipios que participen en esta campaña se autoimpongan el objetivo de conseguir que se dirijan habitualmente a pie al colegio las alumnas y alumnos de primaria que vivan a menos de 1,5 km del centro, así como el alumnado de secundaria y el profesorado y resto de personal que vivan a menos de 2,5 km del centro educativo.

Plano de distancias. Para hacer visible esta recomendación se puede realizar un mapa de distancias desde el centro educativo que difunda la idea de que trasladarse caminando es fácil, barato y sencillo. El mapa consiste en trazar tres círculos concéntricos de distancias de 500 en 500 m con epicentro en el centro educativo, para abarcar un área de 2 km.

Aparcamiento de personal. Se recomienda impedir que los recintos escolares se dediquen a aparcamientos de coches, revirtiendo ese espacio, si lo hubiere, a área peatonal de esparcimiento y relación para el alumnado y la comunidad escolar. Si fuese necesario, el municipio debería solicitar esa decisión al gobierno autonómico del que dependa el centro educativo, basando la petición en argumentos relacionados con la sostenibilidad, la limpieza del aire, la descarbonización y la necesidad de aumentar los espacios relacionales. Las personas a las que por necesidades particulares les resulta imprescindible utilizar un coche deben resolver personalmente su ubicación en un lugar privado o autorizado para el estacionamiento, y desde allí acudir caminando al centro educativo.

El ejemplo del profesorado y personal empleado es un mecanismo importante en sí mismo como recurso pedagógico de primera magnitud hacia el alumnado. No podemos recomendar ir caminando, mientras los mejores transmisores de los valores educativos, que son el profesorado, no predican con su ejemplo. Además, no podemos normalizar ante niñas y niños que existen privilegios relacionados con el coche para un determinado número de funcionarios públicos o empleados del sistema educativo.

MEDIDAS CONCRETAS RECOMENDADAS

Tráfico a motor. El municipio debe adoptar medidas de organización de la movilidad que consigan crear entornos protegidos alrededor de los colegios reduciendo al mínimo imprescindible el tráfico en estos ámbitos.

Lógicamente, los responsables municipales de movilidad han de estudiar cada caso, pero con carácter general, se pueden realizar las siguientes recomendaciones:

- Salvo en casos donde resulte imposible, el entorno inmediato de los colegios debería ser peatonal, permitiendo únicamente el tráfico imprescindible, tal como acceso de residentes, distribución de mercancías, vehículos de personas con movilidad reducida y emergencias. El ámbito peatonalizado debería abarcar, al menos, todas las calles que rodean al colegio, y debería transformarse físicamente, según recomendamos más adelante.
- Si no puede peatonalizarse, una solución intermedia sería impedir la circulación a motor en horas de entrada y salida del colegio.
- Si no es posible ninguna medida de las dos anteriores, al menos deben emplearse medidas de calmado del tráfico y suprimirse el aparcamiento de vehículos en un área de al menos 300 m alrededor del colegio.
- Si se desea facilitar el aparcamiento de vehículos durante períodos breves de tiempo para dejar o recoger niños, deben habilitarse espacios para ello entre 300 y 500 m de distancia del colegio (entre tres y seis minutos a pie), impidiendo de forma fehaciente que los coches puedan parar o estacionarse en las proximidades del centro escolar.

Se recomienda que cualquier campaña del tipo Kiss and go, vaya acompañada de medidas de desmotorización de los centros como las que recoge este memorándum, para que lo normal no sea ir en coche al cole, si no ir a pie o en bici.

MEDIDAS CONCRETAS RECOMENDADAS

Transformación espacial. Los entornos escolares peatonalizados deberían volverse verdes y acogedores, con una alta proporción de cobertura vegetal y suelo permeable, agua y otros elementos naturales favorecedores del juego, la experimentación y la estancia.

Los entornos en los que no se puedan llevar a cabo peatonalizaciones también deberían ser objeto de una transformación física que permita mejorar la accesibilidad universal, la estancia y el confort térmico, al tiempo que provoquen un calmado del tráfico significativo, por ejemplo, reduciendo el número y la anchura de carriles, aumentando el número de pasos de peatones y elevándolos a la altura de las aceras, o rompiendo la trayectoria lineal de los vehículos.

Autobuses. Los centros educativos que dispongan de transporte escolar deben organizar con sus respectivos ayuntamientos los recorridos de aproximación al colegio. La parada de estos vehículos para la recogida o bajada de los niños debería situarse al menos a 300 m del acceso al centro, con el objetivo de liberar de obstáculos indeseables un espacio suficiente para la circulación peatonal en las inmediaciones del centro. Algunas normativas indican que los autobuses escolares deben dejar a sus pasajeros lo más cerca posible del centro. Eso hace necesario que los entornos más inmediatos se consideren peatonales al menos a las horas de entrada y salida. En ese caso, el punto de encuentro entre alumnado y autobús se ubicaría en la zona motorizada más próxima.

Implicación de la comunidad escolar. Se recomienda que el fomento de los traslados a pie al colegio se basen en campañas participativas con todos los estamentos de la comunidad educativa, incluyendo a las familias. Además del alumnado, se considera público interesado en esta acción a las madres y padres, el personal docente y el no docente, ya que todos ellos pueden convertirse en prescriptores o agentes de la circulación activa de los mensajes. Así mismo se considera interesante la implicación del personal municipal y de seguridad (normalmente policía local).
Si existe algún programa activo de educación vial, sus impulsores igualmente deberían implicarse en esta acción.

MEDIDAS CONCRETAS RECOMENDADAS

Compromiso de padres y madres. Dentro de la comunidad escolar, los progenitores tienen el papel más importante en la decisión de que sus hijas e hijos acudan al colegio a pie. Por ello, la implicación de las Asociación de Madres y Padres del alumnado son muy importantes para generar esta costumbre y mitigar la hiperprotección de los peques, que han de ir confiando en la ciudad como escenario de una movilidad segura y protectora.

ACCIONES PEDAGÓGICAS RECOMENDADAS

Las posibles acciones pedagógicas para fomentar el caminar como medio habitual de desplazamiento al colegio son múltiples y variadas. Pueden ir desde cuestiones básicas como la concienciación mediante cartelería en el espacio público, folletos informativos y cartas dirigidas a las familias y el profesorado hasta acciones más complejas, preferiblemente integradas, entre las que recomendamos:

Talleres formativos. Dirigidos a personal municipal, docentes, padres, madres, niños y niñas. En ellos se profundiza sobre la necesidad de ir caminando al colegio, barreras a superar y herramientas posibles, como el Camino Escolar seguro.

Construcción colectiva del Metrominuto Escolar. A desarrollar como una actividad en clase, dirigida al trabajo con el alumnado. Se trabaja la orientación, el control del tiempo y herramientas novedosas para ellos como Google Maps.

Una vez construido puede desarrollarse su aplicación en forma de juego de mesa para trabajar con ellos habilidades como la relación entre tiempos y distancias, siempre incidiendo en que para distancias cortas caminar es la mejor opción.

ACCIONES PEDAGÓGICAS RECOMENDADAS

Implementación de una unidad didáctica para profesores. El tratamiento de la movilidad activa mediante material curricular es una forma interesante y efectiva de introducir este tema en el aprendizaje de los niños y niñas. Para ello se recomienda facilitar una unidad didáctica para profesores que puedan usarla como guía para tratar el tema durante el curso escolar.

Itinerarios a pie. Determinación de una serie de itinerarios adecuados para que los niños y niñas acudan andando al colegio. En ellos suelen determinarse puntos de encuentro, donde se van sumando desde cada una de sus casas.

Suelen considerarse seguros para que los pequeños caminen con autonomía, acompañados entre ellos, por lo que se recomienda un chequeo previo, así como la implementación de las medidas necesarias para mejorar su seguridad, comodidad y atractivo (implementación de pasos de peatones elevados, ampliación de aceras, cortes al tráfico permanentes o puntuales, elementos para el confort climático, señalética específica…).

Se recomienda implicar al alumnado en el proceso de chequeo y en la propuesta de mejoras de estos itinerarios. Igualmente se recomienda prescindir del acompañamiento de personas adultas, especialmente pasado un periodo inicial, para fomentar la autonomía infantil.

ACCIONES PEDAGÓGICAS RECOMENDADAS

Camino Escolar Seguro. Es una herramienta compleja que va más allá de la simple definición de itinerarios a pie, ya que suele aglutinar muchas de las acciones pedagógicas anteriores: talleres formativos, tratamiento curricular del tema durante el curso… hasta llegar a la definición de los itinerarios, su chequeo, y periodo de pruebas una vez puestos en marcha.

Es muy interesante su aplicación como un recurso que sirve para trabar lazos entre el barrio y el colegio, implicando, por ejemplo, a comercios de la zona y asociaciones vecinales que pueden participar en el proyecto, beneficiándose de mejoras urbanas para el barrio.

La Ciudad de las Niñas y Niños. La 'Citta dei Bambini' es un proyecto participativo que puso en marcha el psicopedagogo italiano Francesco Tonucci. En resumen, básicamente consiste en dar voz a la población infantil en asuntos generales de la gestión de la ciudad, con el convencimiento de que de ese proceso pueden surgir ideas beneficiosas para el conjunto de la ciudadanía. Son procesos participativos en los que todas y todos aportan su opinión, que nacen en el aula y a través de un sistema de representantes, su voz llega a los responsables municipales por medio de Plenos Infantiles o de cualquier otra reunión expositiva.

ELEMENTOS DE LA CAMPAÑA

La Red de Ciudades que Caminan pone a disposición de los municipios que deseen implementar estas medidas los siguientes materiales, sin coste adicional a la cuota anual:

- Memorándum de campaña, con información, indicaciones y recomendaciones
- Declaración Al cole andando
- Cartel de campaña
- Díptico divulgativo dirigido a la población infantil
- Carta tipo para la implicación de todo el profesorado
- Carta tipo para madres y padres
- Carta tipo para solicitar a las autoridades educativas la eliminación de los coches del recinto escolar
- Modelo de mapa de 2 km de distancia
- Talleres formativos
- Unidad didáctica para profesores
- Asistencia para el desarrollo del metrominuto escolar

Aquellas entidades asociadas que lo deseen pueden solicitar asistencia para el desarrollo de fórmulas de movilidad escolar segura durante el curso escolar. Esta asistencia podría hacer necesaria alguna aportación económica suplementaria para compensar la dedicación de la persona que pudiese realizar la formación de formadores o el acompañamiento o tutorización que se considerase necesario. Si algún municipio está interesado, podemos estudiarlo conjuntamente y ver la viabilidad más adecuada.

al cole ANDANDO

UNA CAMPAÑA EN FAVOR DE LA MOVILIDAD ESCOLAR PEATONAL

CIUDADES QUE CAMINAN