

Living Safely

with disabilities and special health needs

Caminar o transitar en la comunidad



Consejos para mantenerse seguro al caminar o trasladarse hacia la escuela o el trabajo, en el vecindario u otros lugares

Identifique las señales y los símbolos que haya en su camino.

Algunas señales de tráfico comunes son las señales de alto, cruce de peatones, paso a nivel, prohibido pasar, no entrar, peligro, hospital y precaución.



Al caminar de noche, use ropa de colores vivos y accesorios que sean reflectantes o brillen en la oscuridad, para que los conductores y las demás personas puedan verlo con facilidad. Puede ponerse cinta que brille en la oscuridad sobre la ropa, en el sombrero y en el calzado.



Use una linterna de mano o en la cabeza cuando camine o transite durante la noche. Esto lo ayudará a guiarse en el recorrido. También es útil para que otras personas puedan verlo a usted y hacia donde va.



Trate de caminar o transitar en áreas que tengan aceras, senderos o cruces peatonales.



Cuando camino o transito cerca de una carretera, lo hago en la dirección opuesta a la de los vehículos para que los conductores me puedan ver el rostro.



Cuando haya personas que no conozca, puedo esquivarlas continuando con mi caminata.



Esté siempre alerta para identificar cualquier peligro cerca de usted, como aceras desparejas, pozos en el suelo o basura en su camino.



Cuando camine o transite, no es seguro que envíe mensajes de texto o use su teléfono porque debe estar atento a lo que lo rodea.

Para más recursos de Living Safely (Vivir Seguro), visite <https://www.rwjbh.org/cshlivingsafely>

Valoramos la experiencia en seguridad de nuestros asociados que hayan demostrado su compromiso con tener comunidades sanas e inclusivas. Algunas partes de este material han sido adaptadas de Community Safety Skills (Habilidades para la seguridad de la comunidad), del proyecto NJ Self-Advocacy Project, NJSAP@ARCNJ.org.

La información incluida en *Vivir seguro con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir seguro)* se presenta únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.



Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.



© 2021 Children's Specialized Hospital