

# GUÍA DEL PEATÓN

Recomendaciones  
para que tu traslado  
a pie sea seguro.



# ¡VAMOS A CAMINAR!

## Cuando caminas y dejas tu auto:

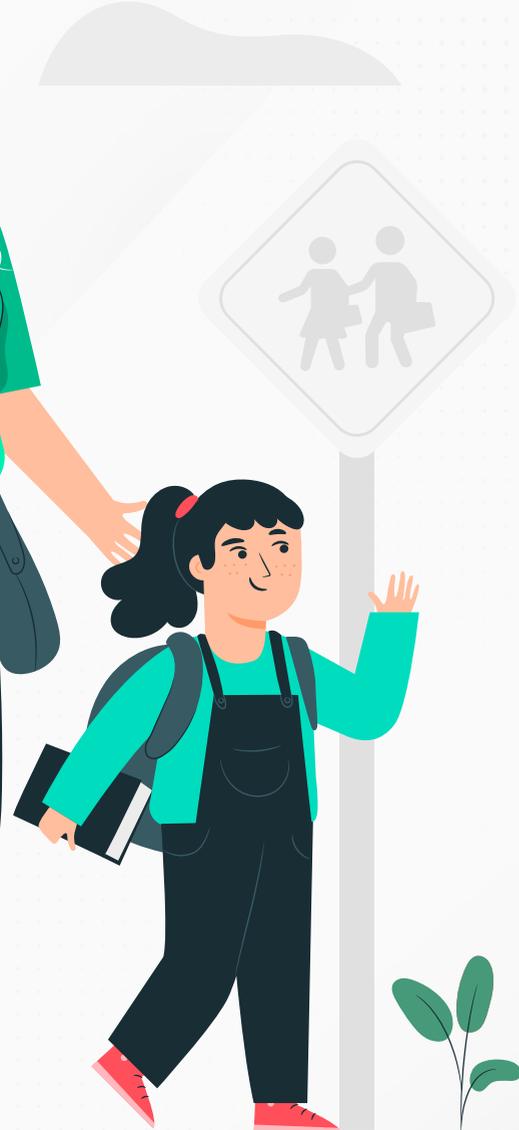
- **Mejora** el funcionamiento del corazón, de tus huesos y de tu salud en general.
- **Reduces** el riesgo de desarrollar hipertensión, diabetes y depresión.
- **Mejoras** tu condición física.
- **Contribuyes** a mejorar el medio ambiente.
- **Fomentas** la convivencia en los espacios públicos.



# Tienes la preferencia pero...

## ¡HAY REGLAS QUE SEGUIR!

- **No dañes** las señales o el mobiliario, es para tu seguridad.
- **No obstaculices** las banquetas, pasos o puentes peatonales.
- **Brinda ayuda** a personas con movilidad reducida, sobre todo al cruzar la calle.
- Sigue las **recomendaciones** de seguridad y tránsito.
- **Cruza la calle** cuando el semáforo te lo indique.
- **Camina** por la banqueta.
- **Cruza la calle** por las esquinas, cebras, pasos a nivel y usa los puentes peatonales.
- **Antes de cruzar**, mira hacia ambos lados de la calle.
- **Haz contacto visual** con el conductor antes de cruzar y espera para que te ofrezca el paso.
- **No cruces** viendo el celular
- Evita subir todo el **volumen** de los audífonos.







## SI ERES MENOR, recuerda al salir de casa:

- Camina siempre sobre la **banqueta**.
  - **No juegues** abajo de las banquetas.
  - **Cruzar** la calle de la mano de un adulto.
  - **Si vas a cruzar solo**, usa las esquinas o busca un señalamiento que te indique el lugar adecuado.
- 
- 

# ¡CONOZCAMOS LAS SEÑALES PARA EL PEATÓN!



Indica sitios  
de la carretera  
o vialidad  
urbana en los  
que se prohíbe  
la circulación  
o cruce de  
peatones



Indica zonas  
o instalaciones  
exclusivas para  
discapacitados



Indica cruce  
o zona peatonal



Indica  
sitios o  
zonas de la  
vialidad por  
donde cruzan  
o transitan  
escolares



Indica sitios  
o zonas de la  
vialidad por donde  
cruzan o transitan  
peatones

# ¡CRUZA LAS CALLES DE FORMA SEGURA!



Los **pasos de cebra** son las rayas que están casi al llegar a una esquina. Significa que el peatón tiene **prioridad frente al vehículo**.



Los **semáforos en rojo** indican al peatón que es momento de **cruzar**. Algunos semáforos son **auditivos** e indican que el cruce es seguro porque los **vehículos están detenidos**.



Los **pasos a nivel** indican que el vehículo **baja la velocidad** para que el peatón pueda **cruzar con seguridad**.



Los **puentes peatonales** son la mejor opción para cruzar vialidades de alta velocidad vehicular. **¡Úsalos!**



## Referencias

- Alba, F. d. (2017). Las paradojas de la megalópolis. Un debate actual a distintas voces. Ciudad de México: Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública.
- López, R. P. (2014). Movilidad cotidiana y accesibilidad: ser peatón en la Ciudad de México.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad Física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ruth Pérez López, L. Y. (2018). Guía de Evaluación de Cruces Peatonales.
- Ilustración. Especial *freepik*