



**CONSEJO DE NIÑOS DE MÓSTOLES**



# **HDEPORTES**

**HÁBITOS  
SALUDABLES**



**PROPUESTAS JUNIO 2009**

**V CONSEJO DE NIÑOS DE MÓSTOLES**

## **1.- INDICE DEL PROYECTO**

### **2.- INTRODUCCIÓN**

### **3.- RESULTADOS DEL ESTUDIO DE LA REALIDAD REALIZADO POR EL V CONSEJO DE LOS NIÑOS DE MÓSTOLES.**

### **4.- PROPUESTAS DISEÑADAS POR EL V CONSEJO DE NIÑOS DE MÓSTOLES**

#### **A.- HÁBITOS DE SALUD**

- **DISEÑO Y CREACIÓN DE JUEGOS**
  - **JUEGO DE MESA: LA PIRÁMIDE SALUDABLE**
  - **PASATIEMPOS**
  - **ADAPTAR A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**
- **CARTELERÍA DIRIGIDA A LA INFANCIA, EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS SALUDABLES**
  - **DA LA ESPALDA AL ALCOHOL Y LAS DROGAS**
- **PROYECTO PARA COLEGIOS: LOS RECREOS SALUDABLES**

#### **B.- DEPORTES**

- **CARRIL BICI EN MÓSTOLES**
- **MARCHA EN BICICLETA: LA RUEDA MOLONA**
- **PUNTOS TOP BIKE**

#### **C.- COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES, EN EL APARTADO DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL:**

**LA SEMANA DE LA SOLIDARIDAD.**

### **4.- CONCLUSIONES**

## 2.- INTRODUCCIÓN

Durante Octubre y Noviembre de 2007, a nuestros Colegios vinieron representantes educadoras de la Concejalía de Educación y Cultura, para informarnos qué era el Consejo de Niños.

Nos informaron que se trata de un Foro de Participación infantil donde los niños/ as podemos opinar sobre lo que nos gusta y lo que no, de nuestro Municipio. Desde este órgano consultivo, se pueden también proponer ideas y sugerencias para hacer de Móstoles una ciudad mejor para todos: niños y mayores.

A muchos escolares de Móstoles, nos encantó la idea de poder opinar sobre nuestra Ciudad y que estas opiniones fuesen escuchadas y tenidas en cuenta.

Así más de 400 niños de 5º de primaria nos presentamos a las elecciones con el interés de formar parte del Consejo de Niños de Móstoles.

A mediados de Noviembre, celebramos elecciones en nuestros Colegios y los que estamos hoy aquí, fuimos elegidos por nuestros compañeros.

El 20 de Noviembre de este mismo año fue constituido el V Consejo en el Salón de Plenos donde por primera vez nos presentamos públicamente, y el Alcalde D. Esteban Parro nos propuso una tarea para trabajar durante nuestro mandato :

### **“ Los deportes y los hábitos saludables en la Infancia”**

Ya han pasado los dos cursos, que dura nuestro mandato como Consejeros, y llega el momento de presentar los resultados de nuestro trabajo.

En este tiempo en el que hemos pertenecido al Consejo de Niños, nos hemos organizado en dos comisiones de trabajo, una de ellas se reunía en la sala

de la Junta de Distrito Oeste-Finca Liana y la otra comisión en la sala de reuniones del Área de Educación. Siempre que se consideraba necesario nuestra coordinadora convocaba un plenario en la Sala de Conferencias del Centro Cultural Villa de Móstoles para poner en común el trabajo de ambas comisiones. Todas estas reuniones han sido muy importantes para poder llevar a cabo el encargo del Sr. Alcalde.

Al finalizar nuestro trabajo nos fuimos de viaje a un albergue de la Sierra de Madrid un fin de semana, en el que compartimos con nuestros compañeros del Foro Joven de Móstoles nuestras ganas de participar, incluso muchos ya hemos planteado la posibilidad de continuar trabajando en el FOJO.

A continuación vamos a presentar nuestro trabajo; esperamos que una vez más las propuestas de los niños sean de utilidad para la ciudad, y todos los que en ella convivimos.

### **3.- RESULTADOS DEL ESTUDIO DE LA REALIDAD REALIZADO POR EL V CONSEJO DE NIÑOS DE MÓSTOLES**

Las actuaciones que desde el Consejo de Niños queremos proponer tienen como objetivo principal, fomentar los hábitos saludables y el deporte en la Infancia. Por tanto toda nuestra labor la hemos orientado en:

- Proponer ideas originales que se puedan incluir en las iniciativas que el Municipio hace en relación.
- Facilitar información a todos los ciudadanos.
- Y finalmente educar, a nosotros, a nuestros compañeros/as y a los adultos que se encargan de nosotros día a día.

Mejorar los hábitos saludables y la práctica de deportes en la Infancia, es un objetivo muy ambicioso para abordar en unas cuantas propuestas, por eso desde el Consejo de los Niños hemos querido dar respuesta a muchas de las necesidades que nuestros compañeros establecían como prioritarias.

Para conocer su punto de vista lo primero que hicimos fue realizar un Estudio de la Realidad, mediante el cuál conocimos cuáles eran las preocupaciones de los niños en relación a este tema.

Decidimos utilizar dos herramientas diferentes de estudio, para de esta forma lograr un análisis más completo, confeccionando una encuesta y dos entrevistas ( una niños y otra a un docente), consultando los aspectos que consideramos prioritarios conocer.

La encuesta fue confeccionada por la Comisión de Finca Liana y fue realizada a una muestra de 420 niños y niñas de 5º de primaria. Estos niños pertenecientes a las aulas de los centros educativos de Móstoles realizaron las

encuestas gracias a la colaboración de los equipos docentes, sin poner dificultades a los representantes en ningún momento.

La Comisión de Educación diseñó dos tipos de entrevistas una dirigida a alumnos de 5º y 6º y otra dirigida a un profesor. Cada representante realizó una encuesta a un compañero de 5º, otro a uno de 6º y finalmente la última a un profesor que se prestará como voluntario. Los resultados que hemos obtenido de la entrevista son mucho más elaborados y concretos, por lo que los resultados fueron muy positivos.

Añadir que por primera vez en la historia del Consejo de Niños en Móstoles se decide hacer consultas a los adultos con el fin de conocer su visión como especialistas y observadores directos de los niños y las niñas. En total se realizaron 16 entrevistas a alumnos de 5º, 11 a alumnos de 6º y 13 a docentes.

Los resultados de ambos estudios fueron magníficos y de ellos sacamos conclusiones que nos ayudaron a determinar que propuestas trabajar durante nuestro mandato, relacionadas con “Hábitos Saludables y Deportes en la Infancia”; además nos ayudó a entender la importancia de nuestra labor y nos animó a esforzarnos para que fueran adecuadas y originales.

Después de conocer los aspectos que más urgen trabajar en relación al tema propuesto por el Sr. Alcalde, hemos creído necesario organizar nuestras propuestas en dos líneas de trabajo:

- Hábitos de salud
- Deportes

Finalmente, desde el Consejo de Niños no hemos podido abordar todos los aspectos que en las entrevistas y encuestas aparecían como susceptibles a cambios o mejoras, queremos manifestároslos para que desde el Ayuntamiento de Móstoles se conozcan y se continúen mejorando.

Desde el Consejo queremos apoyar y animaros para que así sea:

- En las encuestas nuestros compañeros aseguran descansar entre 8 y 10 horas, y afirman no sentirse cansados casi nunca.

- La gran mayoría dice desayunar todas las mañanas y los alimentos más habituales son la leche, los cereales, las galletas, tostada..

En las entrevistas preguntábamos sobre los que solían tomar algo en los recreos o en las meriendas, y afirmaban comer más en la merienda , que en el recreo. Los alimentos más consumidos eran bocadillos, zumos, bollos, batido, lacteos... y en último lugar la fruta.

- Por orden según sus hábitos de consumo los niños han señalado que lo que más toman es carne, luego frutas, verduras, pescado y finalmente dulces, comida rápida ( pero de una forma bastante habitual)

En las entrevistas los resultados indican que los niños consumen una media de 2 piezas de fruta al día, y que creen que este consumo al igual que el de verduras es el adecuado.

Mejorarían el consumo de frutas haciendo en el colegio el día de la fruta, campañas de concienciación..

- Ante la pregunta cuantas comidas realizas al día la mayoría asegura que 4, por lo que se deduce que prescinde de una comida.
- En cuanto a higiene, los niños en general aseguran tener buenos hábitos( lavado de dientes, manos, duchas diarias) , aunque es destacable que 131 sólo se lavan los dientes cuando se acuerdan.
- En las preguntas sobre hábitos de tiempo libre lo que los niños más tiempo dedican es ha realizar deportes y a jugar, a estar en casa, ver TV, a jugar a consolas, hacer deberes o estudiar, visitar a familiares, ir a centros comerciales , viajar en familia, y leer en este orden.
- En el bloque de preguntas relacionadas con la práctica de deportes, los niños afirmaban practicar deportes casi todos los días; reconocían conocer las actividades que se ofertaban en los

Suelen practicar deporte en el colegio, en el polideportivo, en el parque, en casa, en la calle, principalmente.

Solicitaban también más instalaciones por los barrios , más publicidad y difusión enfocada a actividades infantiles, actividades más variadas o una específica de multideporte, jornadas y torneos para niños que nos acerquen deportes divertidos y menos competitivos e instalaciones deportivas en los parques de Móstoles.

Proponen campañas saludables para fomentar la práctica de deportes, acuerdos para ampliar las olimpiadas a todos los colegios del municipio, priorizar el deporte como actividad extraescolar, mejorar la instalaciones deportivas en los colegios, utilizar el juego para aficionar al deporte...

Los deportes que más éxito tienen entre los niños son en este orden: el fútbol, baloncesto, tenis, natación, jockey, atletismo, diferentes modalidades de baile, balonmano, voleibol, judo, patinaje, ciclismo, béisbol, esgrima, hípica...

- Las preguntas relacionadas con la salud, afirman que si se encuentran mal suelen ir al medico, aunque hay muchos que aseguran que su madre les da medicina para curarles. Dicen que cuando van al médico se aburren mucho en la sala de espera y creen que estas deberían estar adecuadas a ellos; con elementos más alegres, juegos, libros... relacionados con la salud, que ayudarían a que la espera fuese más corta.
- En relación a las cuestiones sobre salud postural, la mayoría aseguran sentirse incómodos en sus centros escolares, solicitan que poco a poco el mobiliaria se renueve con sillas más cómodas, mesas regulables en altura y cajoneras más espaciosas.

En relación esto afirman llevar mucho peso en las mochilas y solicitan taquillas o estantes para dejar los libros en el colegio.

Estas son algunas de las ideas recopiladas de los resultados del Estudio de la Realidad realizado; A continuación, vamos a explicar cada una de las propuestas que hemos elaborado.

Los objetivos que nos hemos planteado cumplir con nuestras propuestas son:

- **GENERAL:**

Sensibilizar en temas relacionados con la Educación y Promoción de la Salud y el Deporte, a la población en general y en especial a los niños.

- **ESPECÍFICOS:**

- Transmitir a los niños la importancia de unos hábitos de vida saludable a través del juego, de carteles informativos.. creados especialmente por y para ellos.
- Sensibilizar a padres y docentes de la importancia de la Educación para la salud y sobre como esta puede y debe formar parte de lo cotidiano.
- Ofrecer y proporcionar a la comunidad ( también centros de enseñanza, asociaciones..) instrumentos eficaces para la promoción de la salud.

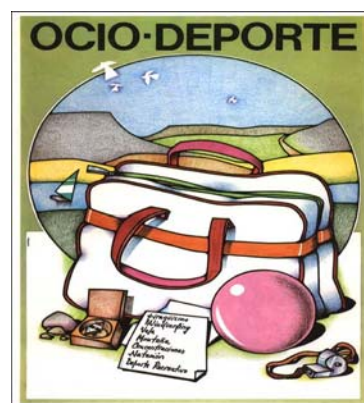


## CONSEJO DE NIÑOS DE MÓSTOLES



# PROPUESTAS

## HABITOS DE SALUD



Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida.

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños debemos aprender desde pequeños para llevar una vida sana. La prevención es, sin duda, la mejor apuesta de futuro. El juego y el deporte son, junto a una alimentación equilibrada, los pilares de una vida saludable.

Desde el Consejo de Niños hemos apostado por fomentar los hábitos de salud mediante tres propuestas originales dirigidas a la infancia principalmente. A continuación queremos presentarlas:

- **DISEÑO Y CREACIÓN DE JUEGOS**

La Convención de los Derechos de los Niños en los artículos 24, 28, 31, hace mención a los derechos relacionados con la salud, la educación y el juego, y con esta propuesta nuestra intención es trabajar de forma conjunta estos derechos.

Hemos considerado el juego como una buena alternativa para la enseñanza de conceptos básicos de salud; el objetivo que se pretende conseguir mediante el uso del juego como herramienta, es educar para una buena salud, incluyendo de una forma amena mensajes básicos para el cuidado de la salud.

- **JUEGO DE MESA: LA PIRÁMIDE SALUDABLE**

La Pirámide Saludable es un juego de mesa diseñado e ideado por el Consejo de Niños, como una acción lúdica al servicio de la educación para la salud.

Tiene forma de pirámide, porque hemos utilizado la forma representativa de la pirámide de los alimentos que todos conocemos. Desde el consejo de niños hemos puesto un nombre al juego, hemos diseñado cada casilla del juego, sus normas, y hasta las fichas que ejemplifican motivos saludables o no saludables.

La población destinataria de este juegos es niños entre 6 y 100 años y a continuación os ponemos las instrucciones que hemos preparado para el juego.

# La Pirámide Saludable

*El Consejo de Niños quiere presentaros este juego para que además de divertirnos aprendáis de una forma fácil algunos de los hábitos necesarios para vivir más y mejor.*

## **Objetivo del juego**

*Viajar a través de la pirámide conociendo los hábitos que nos benefician y que nos perjudican día a día.*

## **Como se juega**

- a) No hay un número determinado de jugadores siempre que haya fichas disponibles*
- b) Comienza el jugador que consiga el número más alto al tirar el dado*
- c) Cada jugador tirará el dado y avanzará tantas casillas como el dado indique*
- d) Cuando la casilla tenga una escalera se avanzará hasta la casilla a donde apunte la escalera; las escaleras están en las casillas que representan buenos hábitos para nuestra salud.*
- e) Si la casilla tiene una estrella plateada, esta casilla representa un mal hábito para nuestra salud, entonces tendrás que coger una tarjeta de lucha saludable. La lucha saludable es un juego de cartas que contemplan una serie de normas, que tenemos que obedecer para seguir jugando.*

## **Final del juego**

*Ganará el primer jugador que llegue a la casilla del final.*

# iii A jugar y a divertirse!!

## o PASATIEMPOS

Otro de los trabajos realizados por los consejeros, es la preparación de unos pasatiempos tematizados con los hábitos de salud y deportes, estos sencillos juegos de entretenimiento son otra forma de educar y sensibilizar a la población de lo importante que es cuidarse para nuestra salud.

Estos pasatiempos pueden aparecer en revistas de salud municipales, en alguna revista infantil...

## o ADAPTAR A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Internet, los juegos multimedia.. son para los niños un nuevo mundo lleno de posibilidades. Cada vez desde una edad más temprana los niños se acercan a la informática con la misma curiosidad, con la que se asoman al mundo real; ya sea para jugar, navegar por la red, informarse, aprender.. lo cierto es que se ha convertido en un medio con el que debemos contar, pues supone una realidad cercana a la infancia y la adolescencia del presente y del futuro.

Desde el consejo no queríamos dejar atrás esta realidad por lo que animamos a adaptar nuestras propuestas a las nuevas tecnologías; ejemplo de ello podía ser, crear un portal de salud infantil en la web del ayuntamiento, una escuela de salud, crear un CD con un juego interactivo , información...

- CARTELERÍA DIRIGIDA A LA INFANCIA, EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS SALUDABLES

Muchas veces existen infinidad de recursos que no son aprovechados o entendidos por la población a la que va dirigida.

Una de las carencias que nos encontramos en el diseño de carteles, es que estos no se adaptan a la visión de los más pequeños, lo cual dificulta que estos reciban el mensaje.

Cuando nos pusimos a trabajar sobre hábitos de salud, el Área de Sanidad del Ayuntamiento nos facilitó muy amablemente materiales que ellos utilizan en campañas de sensibilización. Entre ese material existía una diferencia entre lo que se enfocaba a los niños y lo que no.. por lo que en muchos casos la infancia queda marginada del mensaje que también deberían dirigirse a ellos.

Curiosamente, encontramos un cartel que prevenía del consumo del tabaco; la imagen una señora embarazada con una diana en la tripa.. este cartel creemos que es adecuado para la sala de maternidad de un centro de salud.. pero no para colgarlo en los pasillos de los colegios como nos hemos encontrado..

Este ejemplo nos hizo detectar la necesidad de adaptar los carteles a los niños y adolescentes, para que el mensaje preventivo sea efectivo; es por ello por lo que hemos diseñado nuestro cartel “ Da la espalda al alcohol y a las drogas”.

#### o DA LA ESPALDA AL ALCOHOL Y LAS DROGAS

El cartel nos presenta una escena cotidiana; aparece un niño dando la espalda al alcohol y al tabaco en un bar; dirigiendo su gesto y su mirada a la puerta de salida.

Con esta sencilla escena el grupo de consejeros encargados de su realización han querido transmitirnos su idea de repulsa al consumo de alcohol y tabaco en entornos donde hay niños, al igual que manifiestan la problemática existente de consumo de alcohol y tabaco en una adolescencia muy temprana.

Los autores de esta iniciativa han querido además realizar un manifiesto que dice:

*“ Este cartel lo hemos hecho para concienciar de lo perjudicial que es el abuso del consumo de alcohol y tabaco no sólo para los más mayores, sino para los menores que se aventuran al consumo precoz o son consumidores pasivos por el entorno en el que suelen estar.*

*El eslogan escogido es “ Da la espalda al alcohol y a las drogas” , y con el queremos denunciar que diversos estudios advierten que se empieza a consumir alcohol y tabaco a una edad demasiado temprana ( 13 años) o que no se respetan suficientemente las zonas de no fumadores.*

*El objetivo de esta campaña es concienciar a todos los ciudadanos y que entre todos se lo traspaséis a las nuevas generaciones; colaborar y si podéis convencer a vuestros amigos, familiares... todos os lo agradeceremos..*

*Gracias por ayudar al V Consejo de los Niños de Móstoles y a vuestra ciudad.”*

#### **o PROYECTO PARA COLEGIOS: LOS RECREOS SALUDABLES**

Otra de las iniciativas que hemos trabajado durante nuestros dos años de mandato, es la puesta en marcha en los centros educativos de un proyecto de “Recreos Saludables”. Este proyecto tiene como objetivo principal el concienciar a la comunidad educativa en hábitos alimenticios saludables para lograr el desarrollo integral de sus alumnos.

Consiste en poner en marcha un menú semanal saludable en los recreos de los colegios de Móstoles; de esta forma se potencia el consumo de alimentos sanos a la hora del recreo, así como creemos que se puede acompañar con acciones que fomenten la práctica de ejercicio organizando juegos grupales durante el recreo.

Experiencias parecidas a las que proponemos se han llevado a cabo en otros países, comunidades y ayuntamientos como el nuestro; incluso tenemos conocimiento que en nuestro municipio existen colegios y aulas que llevan a cabo proyectos similares.

A continuación queremos incluir en este apartado una carta que los niños del consejo hemos elaborado dirigida a los directores y jefes de estudios de los centros educativos, para la puesta en marcha de esta buena propuesta en los colegios del municipio.

*“Móstoles, — de — de 200—*

*Querido Director y Jefe de Estudios:*

*Desde la Concejalía de Educación y como miembros del V Consejo de los Niños de Móstoles, tenemos el deseo de informaros sobre nuestra propuesta de “Recreos Saludables”, con el único objetivo de que sean muchos los centros educativos que pongan en marcha esta iniciativa para la mejora de la salud infantil.*

*El V Consejo de los Niños de Móstoles fue constituido el 20 de Noviembre de 2007 y todos los centros públicos y concertados del municipio cuentan con un representante.*

*Cuando se constituyó el Consejo , el Alcalde nos hizo el encargo de trabajar durante nuestro mandato buenas propuestas relacionadas con “ La práctica de deportes y hábitos saludables en la infancia”.*

*Lo primero que hicimos fue un estudio de la realidad y para ello utilizamos una encuesta y una entrevista diseñada por nosotros mismos, y en la que colaboraron muchos alumnos, aulas y profesores de colegios. De esta forma, sacamos unas conclusiones con las que fuimos capaces de conocer los hábitos y las necesidades de los niños y niñas de Móstoles .*

*Uno de los aspectos que los niños y niñas señalaron como prioritarios para trabajar fue la educación para una buena alimentación; y fueron muchos los que señalaban a los centros educativos como un lugar idóneo para llevar a cabo la propuesta.*

*De esta forma, desde el Consejo de Niños os enviamos el resultado de nuestro trabajo, una propuesta para la mejora de la alimentación en la infancia; la hemos llamado: “Apúntate a los recreos saludables”.*

*Consiste en proponer a las aulas un horario semanal, en el que hemos estipulado unos alimentos concretos( variedad de frutas, lácteos, sándwich..) para tomar en los recreos, consiguiendo de esta forma una variedad y equilibrio en la alimentación de los niños y las niñas.*

*Esta iniciativa, se la podéis hacer llegar a los tutores para que puedan llevarla a cabo en sus aulas, ayudando a que sus alumnos mejoren sus hábitos alimenticios a la hora del recreo.*

*Muchas gracias de antemano por vuestra continua colaboración con el Consejo de los Niños de Móstoles, y recordad que con esta propuesta la única intención que tenemos es la de mejorar la situación de los niños como nosotros, nuestros hermanos y familiares.*

*Para finalizar nos gustaría que las aulas que se sumen o ya están trabajando estas iniciativas puedan mandarnos su hoja de compromiso y opiniones , a la sede del Consejo, pues estamos encantados de conocer la repercusión de nuestras iniciativas.*

*Un saludo cordial:*

***El V Consejo de los Niños de Móstoles”***

**Además de esta carta de presentación del proyecto desde el Consejo de Niños, hemos preparado un horario tipo que ejemplifica muy bien nuestras intenciones de desarrollar una iniciativa en la que salud y educación se relacionen.**

# DÍAS DE LOS ALIMENTOS

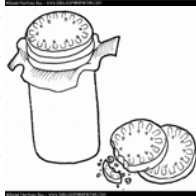
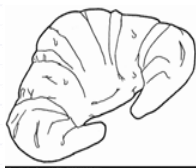
## LUNES

- LECHE, LÁCTEO
- SÁNDWICH  
BOCADILLO



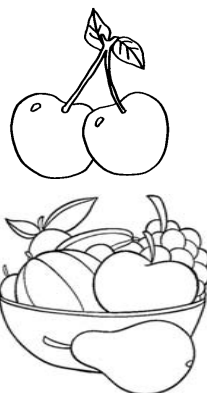
## MARTES

- ZUMO
- BOLLO  
( Evitar Bollería industrial)



## MIÉRCOLES

- FRUTA  
( Tres piezas)
- CEREALES



## JUEVES

- LECHE ZUMO
- SÁNDWICH  
BOCADILLO



## VIERNES

- FRUTA
- YOGURT



## FINES DE SEMANA

- LECHE
- ZUMO
- CEREALES
- YOGURT
- TOSTADAS
- FRUTA



APÚNTATE

RECREOS SALUDABLES



CONSEJO DE NIÑOS DE MÓSTOLES



# PROPUESTA

D  
E  
P  
O  
R  
T  
E  
S



## **B.- DEPORTES**

La sociedad en la que vivimos fomenta los estilos de vida poco activos y sedentarios, y esta situación esta afectando prioritariamente a los niños y niñas. Cada vez pasamos menos tiempo jugando en las calles, debido o a que no existen zonas seguras para nosotros, o bien porque las que existen nos son inaccesibles por distancia..

Actualmente los niños solemos jugar en nuestras casas, y nuestro entretenimiento suele encontrarse siempre delante de una pantalla, viendo TV, jugando a las consolas, al ordenador...

Muchas veces estas actitudes y hábitos no van unidos a que el deporte no nos guste, al revés... los datos de nuestro estudio de la realidad así lo revelan; muchas veces no practicamos deporte por la relación que existe en muchos deportes con el esfuerzo, por desinformación o inexistencia de alternativas.. o simplemente porque lo que hay no nos gusta a todos y nadie se preocupa de ofrecernos deportes nuevos que nos gusten aunque no sean los de moda.

Desde el V Consejo de los Niños hemos querido detenernos en unas iniciativas de mejora que nuestros compañeros nos han transmitido en las encuestas y entrevistas que les hemos realizado. Todas estas propuestas son planteadas con mucho cariño y con la única intención de aportar mejoras al municipio, mejoras que contribuyen de algún modo a que Móstoles sea una ciudad no sólo mejor para los niños, sino para todos.

- **CARRIL BICI EN MÓSTOLES**

Una ciudad comprometida con un modelo de desarrollo innovador y sostenible, trabaja para conseguir una movilidad urbana fundamentada en el desplazamiento a pie, con transporte público y porque no, en bicicleta.

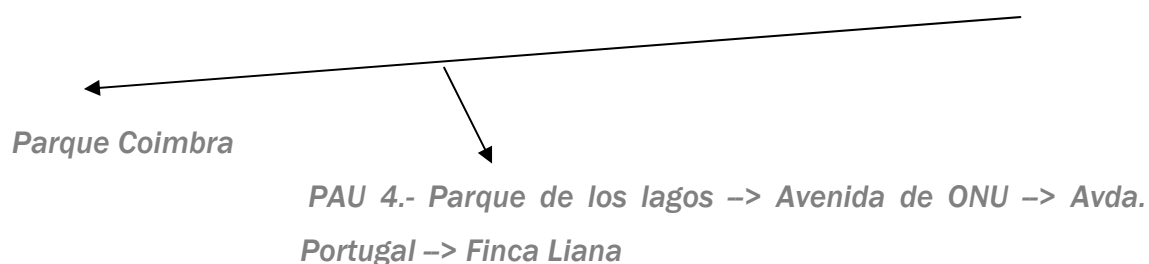
Desde el V Consejo de los niños estamos seguros de que el incremento del uso de la bicicleta para moverse por nuestra ciudad, se vería incrementado al existir una red lo suficientemente amplia de carril bici.

Este carril bici se sumaría en todo momento a los tramos ya construidos y se puede ir ampliando en las obras de mejora de los barrios de nuestra ciudad.

Desde el consejo hemos pensado en una red de carril bici que conecte las principales zonas verdes del municipio, que curiosamente coincide con el mapa escolar de los Institutos de Secundaria, lo que facilitaría el poder ir trabajando proyectos con caminos seguros a los colegios e institutos.

Un ejemplo de nuestros itinerarios son:

*Avda Portugal → Prado Ovejero → Parque Andalucía → Parque Lineal o de los Planetas → Finca Liana → Parque del Soto → Vía verde Colonia Guadarrama*



Móstoles, es un municipio predispuesto a conseguir una buena red de carril bici, por su tamaño, por la inexistencia de pendientes, por su clima..

El fomento del ejercicio es la mejor política de prevención; la promoción por parte de la administración de optar por la bicicleta como medio de transporte puede contribuir significativamente a mejorar de forma notable la salud de la población y a la reducción de costes en este sentido.

Una red de carril bici contribuye a la recuperación de las calles como espacios de convivencia ciudadana y mejora de la calidad de vida de los que vivimos en la ciudad, pues su uso supone la practica de deporte ( con familiares, amigos..)

Otros beneficios que conlleva el uso de la bici son:

- **AHORRO DE TIEMPO.** La bicicleta es el medio de transporte más rápido en distancias urbanas cortas.
- **AHORRA DINERO.** Tus piernas son su combustible.
- **MENOS CONTAMINACIÓN.** Es el medio de transporte más ecológico, ya que reduce no sólo la contaminación a nivel ambiental, sino también acústica.
- **MÁS ESPACIO.** Un ciclista ocupa 5 veces menos que un automovilista.
- **GARANTIZA SEGURIDAD.** El riesgo de accidentes es de 100 a 2.
- **NOS PONE EN FORMA.** Ir en bici es uno de los ejercicios más beneficiosos para la salud, ya que durante el esfuerzo se movilizan grandes grupos musculares. En algunos artículos indican incluso que ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, respiratorias, de hipertensión, colesterol..
- **ADEMÁS DIVIERTE**

En conclusión son muchos los beneficios que puede aportar un carril bici en todos los ciudadanos de Móstoles, pero el trabajo no se queda en su construcción, sino que hay que realizar campañas de sensibilización para exponer los beneficios que anteriormente hemos enumerado, pero además facilitar consejos prácticos para moverse en bici por la ciudad en los que se especifiquen: las rutas, la señalización adecuada pero no sólo enfocado al ciclista sino a todos, se necesitan aparcamientos para bicis.. incluso en las ciudades que tienen avances en este campo podemos encontrar una Oficina de la Bicicleta en la que encontramos un registro, una comisión cívica de usuarios de la bicicleta ...etc

Para finalizar, queremos presentar la señalización que desde el Consejo de Niños hemos diseñado para este carril bici; esta señalización no es sólo un ejemplo de las que hemos visto en otras ciudades, y es que creemos que la señalización de la vía pública es una tarea necesaria para la buena movilidad de los vehículos y viandante; es sin duda la mejor formula de comunicación permanente que garantiza la información que requiere la seguridad vial.

- **MARCHA EN BICICLETA: LA RUEDA MOLONA**

Una campaña para fomentar el uso de la bicicleta en Móstoles, hemos pensado que comience con una marcha escolar o familiar, que nosotros los niños y niñas del Consejo hemos pensado que se llame “ La rueda molona”.

El objetivo de esta marcha en bicicleta, es sensibilizar a la comunidad del gran problema que supone la movilidad en las ciudades modernas. Los vehículos motorizados han ocupado nuestro lugar en las calles y nos han ido desplazando con sus humos, ruidos, atascos y capacidad de intimidación.

Hemos ido asumiendo este proceso como normal y nos hemos apuntado al uso y abuso de los coches, al tiempo que todos especialmente los niños perdíamos protagonismo en las calles.

La aspiración de “ La Rueda Molona” es además de fomentar el uso de la bicicleta, es recuperar costumbres de ir a muchos sitios en bici, de forma segura sin necesidad de vigilancia y compañía de las personas mayores.

Al ser una marcha no hay premios, ni ganadores, pero si es una ocasión maravillosa de dar a conocer los beneficios que una vida saludable nos aporta.

Hemos pensado en una ruta corta que comienza en Finca Liana y termina en un bonito paseo por el Parque del Soto; no es un recorrido largo pero la intención es que asistan todos, desde los más pequeños a los mayores de la casa.

- **PUNTOS TOP BIKE**

La última propuesta que desde el V Consejo de los Niños queremos proponer en esta edición, es la instalación de puntos Top Bike.

Los puntos Top Bike son lugares localizados de alquiler-préstamo de bicicletas; estos puntos forma un sistema que tiene como objetivo poner al alcance de los ciudadanos bicicletas para realizar desplazamientos dentro de la ciudad.

De esta forma tratamos de fomentar una vez más la inclusión de la bicicleta en lo cotidiano de nuestro Municipio, convirtiéndolo en un vehículo complementario.

Este sistema funciona en diversidad de ciudades europeas y españolas con mucho éxito y suele ser financiado a largo plazo con las cuotas de los usuarios. El poder utilizar los puntos TOP BIKE es muy sencillo, pues es como coger prestado un libro en una biblioteca municipal, que luego tengo que devolver.

Funciona a través de una tarjeta abono nominal/ familiar ( si se trata de menores de edad) pero que siempre es de uso intransferible. Esta tarjeta reconoce al usuario en el sistema y le permite coger prestada una bicicleta en un punto Top Bike y devolverlo más tarde en cualquiera de los puntos existentes que tenga puestos de enganche libres.

La red de recogida y entrega de puntos Top Bike se puede basar en los criterios que se consideren oportunos; se puede atender por ejemplo a puntos verde, ejes comerciales, centros de enseñanza, polideportivos...)

Como novedad, queremos proponer la existencia de bicicletas medianas, para nosotros los niños, ya que en todas las ciudades sólo tienen bicicletas para adultos.

Los puntos Top Bike, funcionan como parquímetros y deben estar controlados por una oficina que nosotros hemos llamado “ Control bike”; desde esta deben existir unas normas de uso y se deben fijar las cuotas de los usuarios.

En definitiva, desde el Consejo no tenemos ninguna duda de que esta iniciativa en nuestro municipio aporta grandes beneficios.



# COLABORACIÓN

**SEMANA DE LA SOLIDARIDAD**



## **C.- COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES, EN EL APARTADO DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL:**

### **LA SEMANA DE LA SOLIDARIDAD.**

A primeros de Marzo en el Área de Educación se recibió una llamada de la responsable del Área de Cooperación Internacional de la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Móstoles.

En esta llamada solicitaba nuestra colaboración para preparar el díptico de la “Semana de la Solidaridad” de este año. Esta “Semana de la Solidaridad”, viene celebrándose cada año, y trata de trabajar con la ciudadanía los valores de solidaridad y paz, centrando sus actividades en el cumplimiento de los Objetivos Milenio.

Una de las actividades que se desarrollan dentro del marco de la “Semana de la Solidaridad” es una Obra de Teatro para niños y niñas de algunos colegios de Móstoles; pues bien es en la introducción de esta obra donde hemos colaborado.

Nuestro encargo consistía en explicar a los niños desde nuestra visión de iguales, cual es nuestro punto de vista al respecto de esta “Semana de la Solidaridad”, en que consistía la obra de teatro y el objetivo milenio que este año se trabajaba.

A continuación incluiremos esta presentación, pero queremos agradecer que se halla contado con nosotros, que una vez más se nos halla dado la palabra y que nos hallan explicado los Objetivos del Milenio.

*Queridos niñ@s de Móstoles:*

*Somos los representantes del Consejo de Niños, y nuestra labor consiste en realizar nuevas propuestas y colaborar en iniciativas en favor de los niñ@s de Móstoles.*

*El día .....de Noviembre, se va representar una obra de teatro titulada “.....” en la que estáis invitados muchos niñ@s .*

*Esta obra se realiza con motivo de la celebración, un año más, de la **SEMANA DE LA SOLIDARIDAD** en nuestra ciudad.*

*Para nosotros los niños, la solidaridad es ayudar a quien lo necesita, respetando lo que nos rodea y colaborando en lo que cada uno podamos.*

*Este año 2009 la **SEMANA DE LA SOLIDARIDAD**, centra sus esfuerzos en trabajar uno de los objetivos del milenio: “ **LA SOSTENIBILIDAD DEL PLANETA TIERRA**”, que podemos conseguir entre todos, cuidando y respetando los recursos naturales que disfrutamos día a día.*

*Esperamos que te diviertas mucho con esta obra de teatro y que os ayude a explicar a vuestros amigos y familiares lo que significa contar con un medio ambiente sostenible.*

*Explícales y coopera dando:*

*iii UN SI A LA SOLIDARIDAD, UN SI A LA SOSTENIBILIDAD!!!*

*Un gran saludo.*



**V CONSEJO DE NIÑOS DE MÓSTOLES**



#### 4.- CONCLUSIONES

Estas han sido las propuestas que el V Consejo de Niños hemos diseñado con el fin de fomentar los hábitos saludables y la práctica de deportes en la infancia.

Estas propuestas son el resultado de nuestro trabajo y la colaboración de muchos de los niños y niñas de Móstoles.

Para nosotros ha sido bonito e interesante trabajar este tema pues, además de conocer la realidad que nos rodea, hemos aprendido que es importante educar y concienciar para que todos niños y mayores cuidemos nuestra salud.

Somos conscientes de lo importante que es el que todos como ciudadanos, colaboremos y opinemos en las mejoras de los recursos municipales y hemos comprobado que, debatiendo y escuchando a los demás, se pueden encontrar soluciones muy enriquecedoras y sobre todo consensuadas.

Como se puede comprobar una vez más, el Consejo de Niños de Móstoles hemos sido conscientes de que aunque seamos niños, no somos menos importantes; somos ciudadanos que podemos y sabemos participar en la vida de nuestra ciudad.

Los niños y niñas tenemos el derecho de que se nos escuche, y creemos que nos vais a seguir teniendo en cuenta.

Para nosotros ha sido muy importante haber formado parte de este proyecto. Ahora, nuestro trabajo ya ha terminado y tenemos que cederle el paso a otros nuevos niños y niñas que formaran parte de este Consejo de Niños.

A partir de aquí, el trabajo os lo dejamos a vosotros, los mayores. El Alcalde, junto a los Concejales, sois los que podéis llevar a cabo lo presentado.

Además queremos daros las gracias por habernos pedido nuestra opinión y por escucharnos cuando os los hemos pedido.

Agradecer al señor Alcalde D. Esteban Parro, a Mirina Cortes Concejala de Educación y Cultura, el que sigáis apoyando la existencia de este Consejo de los Niños en Móstoles y por prestarnos vuestro apoyo y confianza para que realizáramos nuestro trabajo.

Por último, queremos agradecer, también a todas las personas que desde el Ayuntamiento han colaborado con nosotros; a los trabajadores de la Junta de Distrito de Finca Liana, a los técnicos de las concejalías de Sanidad y Deportes, a los trabajadores del área de Educación y a los equipos de profesores de nuestros colegios ...

Queremos finalmente reconocer la labor y colaboración de todos los niños y niñas de Móstoles, que un día nos eligieron para representarles, por su apoyo y su ayuda.

Gracias a todos

Móstoles a ..... de Septiembre de 2009

Firmado el V Consejo de Niños de Móstoles .