

INTRODUCIENDO

Mente sana en cuerpo sano

Actividades deportivas en
Glasgow para niños

Contenido:

Natación

Excursiones

Ciclismo

Seguridad



Nuestro Objetivo

El objetivo de nuestro folleto es
informar a las familias sobre
varias actividades divertidas
para niños de 3 a 12 años en y
cerca de Glasgow.

Esperamos que esta información
dé a los niños, recién llegados a
Glasgow, la oportunidad de
hacer nuevos amigos, aprender
habilidades útiles y probar
deportes nuevos.

Kyla Dukes 2555797

Erin Cullen 2546939

Alina Willis 2610919

Memo Baghdadi 2610586

Beneficios

Es posible que los migrantes
pudan sufrir del síndrome de
Ulises. Experimentan
síntomas como depresión,
ansiedad y otros problemas
graves de la salud mental
cuando se mudan a un país
nuevo.

La actividad física ha
demostrado beneficios para
combatir estos síntomas.
Además el ejercicio puede
aumentar la confianza,
mejorar las relaciones
sociales y la calidad del
sueño mejoran.

Con nuestras sugerencias,
sus hijos pueden participar
en varias actividades
divertidas, mientras que
mejoran su salud mental.

Natación

Aquí en Glasgow los niños tienen la oportunidad de aprender a nadar con la ayuda de profesores altamente calificados.

Más abajo puede leer los diferentes niveles que se utiliza Natación Escocia:

Nivel	Edades	Nivel en Ingles
Preescolar	3-5 años	Pre-School
Nivel 1, 2, 3, 4	5+ años	Swim Skills 1,2,3,4
Club Listo	9+ años	Club Ready

FRASES ÚTILES

Prohibido tirarse de cabeza -
No diving

Agua profunda - Deep water

Necesito un salvavidas - I need a
lifeguard

Hay 12 piscinas de 'Glasgow Life' donde puede nadar por las mañanas, las tardes, las noches y los fines de semana. Es posible reservar las clases en línea, en persona o por teléfono.

Cada clase cuesta: £6.50 para los niños y para los que puedan acogerse a concesiones, cuesta: £4.75. Se paga por el mes entero. Estos precios están correspondientes a 2024.

Por favor, busca en línea 'Swimming Glasgow Life' o copia el sitio web, para escoger un clase:
web.<https://www.glasgowlife.org.uk/sport/swimming>
Para encontrar más información.

El Crol =
Freestyle
La Espalda =
Backstroke
El Pecho =
Breaststroke
La Mariposa=
Butterfly



<Escocia tiene la tasa más alta de ahogamientos accidentales en todo el Reino Unido, así que la natación es una habilidad esencial para todos>

EXCURSIONES

Glasgow y sus alrededores ofrecen una gran cantidad de parques y paseos ideales para niños y familias. Es una actividad sencilla y de baja intensidad, lo cual lo hace accesible para todos. Además puede ayudar con la conciencia plena y reducir sentimientos de estrés.

POLLOK PARK

- Un parque en el sur de Glasgow.
- Esta caminata tiene una longitud de solo 5km.
- Solo se necesita 70 minutos para completarla.
- Hay muchas cosas que hacer y ver como: bosques, ríos, una galería de arte y un parque de juegos que mantendrá entretenidos a los niños.



LOCH ARD SCULPTURE TRAIL

- Una excelente caminata familiar para todas las edades y habilidades.
- Los niños se divertirán encontrando esculturas, cada una representa un animal diferente como peces, insectos o pájaros; es algo un poco diferente e interesante.
- Hay 5 senderos diferentes para que pueda encontrar uno más adecuado para usted, por ejemplo, acceso en silla de ruedas, cochecito o bicicleta.
- Los senderos varían en longitud, desde 2 hasta 10 millas.

CONIC HILL

- Esta colina está bastante cerca, solo está ubicada aproximadamente una hora fuera de Glasgow.
- Se tarda más o menos 2-3 horas en completarla, con paradas bonitas para almorzar.
- Desde la cima, hay vistas impresionantes; se puede ver casi todo del Loch Lomond.

Ciclismo

Glasgow ofrece muchas oportunidades para andar en bicicleta. Con rutas con poco o ningún tráfico, lo que las hace adecuadas para los niños. El ciclismo es una manera excelente para que no solo hagan ejercicio, sino que vean el hermoso paisaje.

Bikeforgood es una organización inclusiva que ofrece clases para aprender a andar en bicicleta. Para las clases solo paga lo que pueda.

<https://www.bikeforgood.org.uk/get-cycling/cycle-training/>

Rutas

Pollok Park

Pollok Park tiene rutas con diferentes dificultades, una ruta verde para principiantes y una ruta azul para aquellos con más experiencia.

Clyde y Loch Lomond Cycleway

Esta ruta es de 17 millas y ofrece vistas panorámicas del río. Tiene letreros para direcciones y puede encontrar un mapa en línea.

Glasgow a Uddingston

Esta ruta es de solo 8 millas y comienza en el hermoso parque de Glasgow Green. Seguir esta ruta le permitirá ver una arquitectura hermosa como el Castillo de Gilbertfield.



Contactos de Urgencia

- En caso de urgencia, llame **999** (gratis) para la policía, los bomberos y el servicio de ambulancias.
- Para casos no urgentes, puede llamar **101** (gratis) para la policía.
- En caso de incendio, llame **01463240999** (gratis) para el servicio escocés de bomberos y salvamento.

- Si no tiene confianza con su nivel de inglés, debe decir en inglés al comienzo de la llamada cuál idioma prefiere usar. Por ejemplo, **'I speak Spanish'** (Yo hablo español).
- O Si no habla inglés en absoluto, cuando llame al **999**, pulse **55** en el teclado y se enviará apoyo policial a su ubicación.

Consejos de Seguridad

- Planificar la actividad con antelación.
- Prepararse con el equipo adecuado, por ejemplo: ropa apropiada, un casco, botiquín de primeros auxilios y comida/agua adicionales.
- Los niños siempre deben estar supervisados.
- Revisar el estado del tiempo y prepararse para situaciones de emergencia.

Frases Útiles

I speak Spanish	Yo hablo español
I don't speak English	No hablo inglés
I need an ambulance	Necesito una ambulancia
I need the police	Necesito la policía
I need help	Necesito ayuda
DANGER	PELIGRO