



**CROMO DE  
MOVILIDAD**

COLECCIONANDO  
SOSTENIBILIDAD  
CROMO 5

EFICIENCIA  
**86**

AHORRO  
**89**

ESFUERZO  
**90**

**Julio...**  
**¡Con el calor**  
**olvídate del**  
**MOTOR!**

www.miteco.gob.es/es/ceneam/

En los tiempos actuales que vivimos, la movilidad es básica. Dado que todos los días realizamos movimientos tanto en cortas como en largas distancias, ¿por qué no lo hacemos aprovechando para mejorar nuestra salud y la del medio ambiente?

### DESCRIPCION

Julio y agosto, son los meses vacacionales en España por excelencia. En esta época no paramos de escuchar noticias acerca del gran número de desplazamientos que se producirán pero... ¿nos hemos parado a pensar en nuestra movilidad en el día a día? ¿cómo podemos hacerla más sostenible? La movilidad sostenible implica un cambio de paradigma en la escala de prioridades que tradicionalmente se han tenido en cuenta en la configuración de los espacios públicos urbanos y en las políticas de movilidad, dando más protagonismo al peatón en detrimento del vehículo privado. El instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) refleja esta escala en la **pirámide de la movilidad urbana**, elaborada atendiendo a criterios de eficiencia energética, medioambientales, equidad social, vulnerabilidad, siniestralidad y calidad de vida urbana.

### BUENAS PRÁCTICAS

Te proponemos algunas ideas para incorporar la movilidad sostenible en tu vida diaria, mejorar tu calidad de vida y la del medio ambiente:

- Siempre que puedas, intenta ir andando para recorrer trayectos en entornos cercanos, aquellos a una distancia que se ha estimado entre 500 m y 2 Km.
- Para dar otro paso más puedes probar a hacer el trayecto hasta el trabajo a pie o en bicicleta si la distancia es asequible ¡Seguro que tu cuerpo

lo agradece! Además, conseguirás una motivación extra si ahorras en combustible. Aprovecha también para redescubrir los lugares y conseguir ver el espacio que te rodea y en el que vives. ¡Recuerda que el 40% de los desplazamientos totales en días laborales se corresponden con el trayecto al lugar de trabajo, con el consiguiente gasto energético y emisiones de CO2 a la atmósfera!

- Si tu trabajo no está demasiado lejos, pero tampoco eres muy deportista, los Vehículos de Movilidad Personal (VMP) son otra magnífica opción cada vez más frecuente. Estos VMP nos permiten una movilidad a un coste más económico para el bolsillo y el medio ambiente. Son vehículos compactos, ligeros, e impulsados por motores eléctricos: patinetes, monopatines eléctricos, overboards...
- Apoya y anima a tus hijas e hijos a participar en los caminos escolares para que disfruten de andar, pedalear y compartir ese espacio con sus compañeros/as.
- Movilidad sostenible – IDAE <https://www.movilidad-idae.es/destacados/movilidad-sostenible>
- Estrategia de movilidad Segura, Sostenible y Conectada 2030 (Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana)
- Miniportal web sobre Movilidad e Infancia del CENEAM
- Vídeo del CENEAM con entrevistas a expertas en movilidad e infancia
- Guía PTT: Planes de Transporte al Trabajo (IDAE)
- El ejemplo de Pontevedra: cómo moverse por Pontevedra
- Más recursos documentales sobre movilidad sostenible: <https://acortar.link/CqCh3P>