¿Cuáles parques visita Ud.?

¡Para conocer la ciudad completamente, tiene que visitar los parques! Hay una gran variedad de parques en Burien, y muchos de ellos tienen senderos para caminar. ¿A cuáles puede llegar Ud. a pie?

Shorewood Park
SW 119th St & 28th Ave SW

Mathison Park
533 S 146th St. Hay parrillas.

Lake Burien School Memorial Park
SW 148th St & 16th Ave SW

Moshier Memorial Park
430 S 156th St

Salmon Creek Ravine Park
Marine View Dr SW & SW 120th St
Menos desarrollado, este parque tiene senderos de grava.

Chelsea Park
SW 136th St & 8th Ave SW

Lakeview Park
SW 160th St & 6th Ave SW

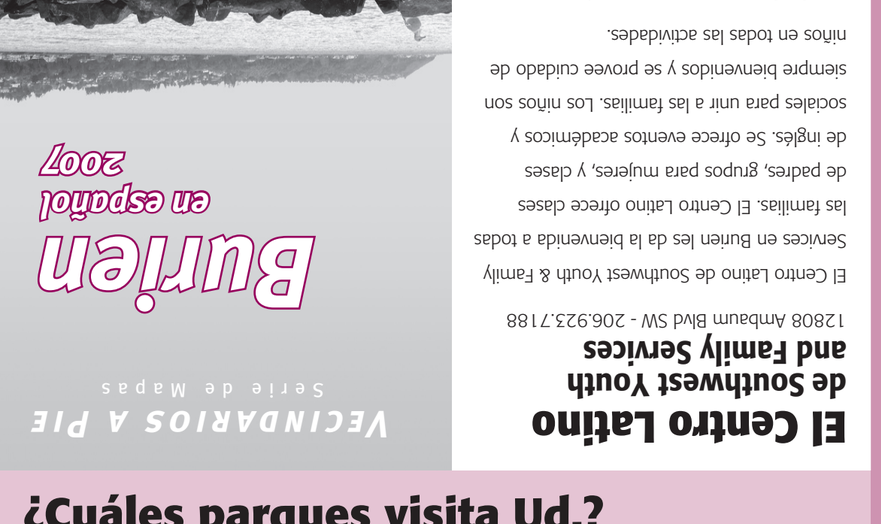
Seahurst Park
SW 140th St & 16th Ave SW

Dottie Harper Park
SW 146th St & 4th Ave, al lado de la biblioteca
Hay un amfiteatro.

Manhattan School Park
440 S 185th St

Jacob Ambaum Park
12653 Ambaum Blvd SW
Hay bancos y parrillas. La cancha tiene luces. Búsque un baño y columpios ahí en 2008.

Eagle Landing Park
SW 149th St & 25th Ave SW. ¡A sólo 5 minutos del centro de la ciudad!


Seahurst Park

¿Por qué no caminamos?

No tengo tiempo.
Es verdad que dura más tiempo caminar que manejar. Pero caminar puede ahorrar tiempo también. Caminando, uno puede hacer ejercicios, transportarse, socializar, y divertirse a la vez. Si caminas con unos amigos, no te darás cuenta de la hora. Tiempo no es la única cosa que ahorras cuando caminas. Si caminas, no gastas el dinero en gasolina. ¡Imagínate lo que puedes comprar con todo ese dinero!

¡Hace frío!
Es verdad que en Seattle hace más frío que en México u otros paises. Sin embargo, si se pone un gorro y guantes, es posible que te los quites después de caminar un rato. Caminar acelera la velocidad del corazón, que luego sube la temperatura del cuerpo. ¡Caminar mejora su estado de ánim!

No me siento seguro cuando camino.
Sea una parte de la solución. Caminar con un amigo es más seguro. Se organizan "Caminatas de Seguridad" en algunos barrios. Llame a Feet First al 206.652.2310 para organizar una caminata en su barrio.

Soy flojo.
El beneficio de caminar es que uno puede caminar de cualquier modo que quiera—despacio o con energía.

Servicios importantes

Servicios Sociales de la Salud:

Dental: SeaMar Clínica de la Comunidad: 433-2242
18010 8th Ave. S

Urgencias: SeaMar Clínica de la Comunidad: 812-6140
14434 Ambaum Blvd. SW

SeaMar Clínica en White Center: 965-1000
9650 15th Ave SW

Hospital Highline: 244-9970
16251 Sylvester Rd. SW

Centro de Salud para Jovenes: 439-9300
457 SW 148th St., Suite 203

DSHS Servicios de la Comunidad: 341-7430
(Cupón médico)
9650 15th Ave. SW, White Center

Servicios comunitarios:

Centro Comunitario de Burien: 988-3700
425 SW 144th St.

Biblioteca Pública: 243-3490
14700 6th Ave. SW

El Centro Latino: 923-7188
12808 Ambaum Blvd. SW

YMCA de Highline: 244-5880
17874 Des Moines Memorial Drive

Línea de emergencias: bomberos/policía: 911

Línea de información de la comunidad: 211
se habla español

"Las culturas nuevas en Burien hacen una comunidad más rica."
--Rose Clark, Alcalde Asistente

Se encuentran copias gratis de este mapa en el Centro Comunitario de Burien

"Vecindarios a Pie" y Feet First

Sobre Feet First
Feet First es un grupo de gente creativa y apasionada que puede ayudar mucho a su comunidad. Construimos comunidades caminables, seguro para caminar, usando una combinación efectiva de asistencia, investigación, y educación. Contacte al Feet First para saber cómo nuestro proyecto, Ambientes Comunitarias Activas (**ACEs**), le pueda ayudar a hacer que Burien sea más caminable.
www.feetfirst.info

Sobre *Vecindarios a Pie*
La serie "Vecindarios a Pie" es una guía para promover comunidades caminables. Se encuentran copias gratis de este mapa en el Centro Comunitario de Burien. Si no vive Ud. en Burien, llame a Feet First para saber si tu barrio o ciudad tiene una versión de nuestros mapas.

feet first
BUILDING WALKABLE COMMUNITIES

Un árbol en Dottie Harper Park

About This Map and Feet First

About Feet First
Feet First is a hub of creative, passionate people who can help your community in big ways. We build walkable communities, using an effective combination of community engagement, advocacy, research, and education.

2019 Third Avenue, Suite 110
Seattle, WA 98121
e-mail: info@feetfirst.info
telephone: 206.652.2310
www.feetfirst.info

About our maps
The Neighborhoods on Foot Series is a guide to promote walkable communities. Free copies of this map are available at the Burien Community Center. Contact Feet First to find out about other maps and projects in your neighborhood.

Burien's Latino population is large and growing. This is Feet First's first map in Spanish, and is part of an effort to inform and celebrate Burien's increasingly diverse community.

For an English language version of this map, visit www.feetfirst.info/mapping

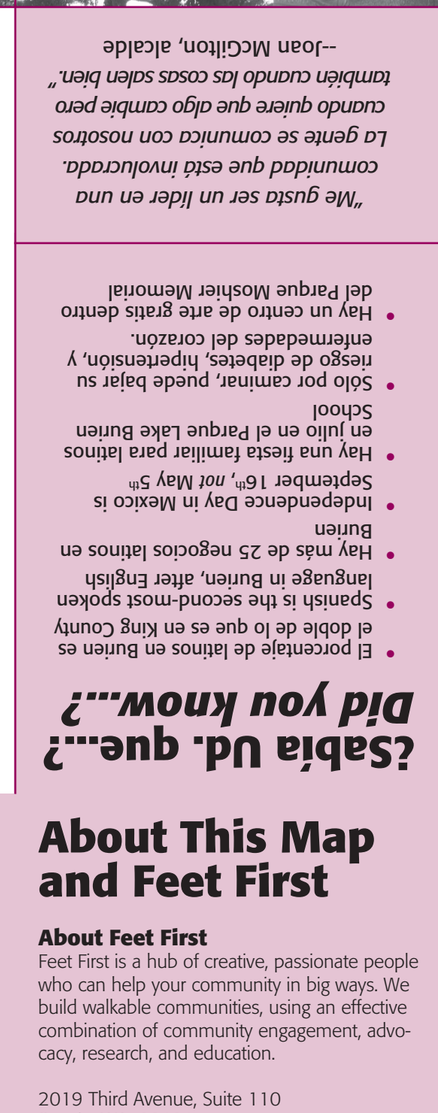
About Active Community Environments (ACEs)
Contact Feet First to learn about how our ACEs project helps you make Burien more walkable. The ACEs project and this map are funded by a grant from **Steps to Health King County**.

STEPS TO HEALTH King County

¿Sabía Ud. que...? *Did you know...?*

- El porcentaje de latinos en Burien es el doble de lo que es en King County
- Spanish is the second-most spoken language in Burien, after English
- Hay más de 25 negocios latinos en Burien
- Independence Day in Mexico is September 16th, *not* May 5th
- Hay una fiesta familiar para latinos en julio en el Parque Lake Burien School
- Sólo por caminar, puede bajar su riesgo de diabetes, hipertensión, y enfermedades del corazón.
- Hay un centro de arte gratis dentro del Parque Moshier Memorial

"Me gusta ser un líder en una comunidad que está involucrada. La gente se comunica con nosotros cuando quiere que algo cambie pero también cuando las cosas salen bien."
--Joan McGilton, alcalde


Rose Clark
Alcalde Asistente

Joan McGilton
Alcalde/Mayor

¿Qué es la vida activa?

La vida activa es un estilo de vida que incorpora la actividad física en la rutina diaria, como caminar al trabajo, la escuela, o cuando va de compras.

Caminar sólo 30 minutos al día—10 minutos a la vez—5 veces por semana—es suficiente para mejorar su salud. Descubra su barrio, y camine para tener una vida saludable y activa.

What is Active Living?

Active living is a way of life that integrates physical activity into daily routines, such as walking to work, to school, or to shop.

Walking just 30 minutes a day - 10 minutes at a time - 5 days a week - is enough to improve your health. Discover your neighborhood, and walk to active and healthy living!

Para los Niños

425 SW 144th St - 206.241.7900

En 2003, un grupo de padres de familia latinos preocupados por el futuro de sus niños comenzó a tomar acción en los problemas de educación.

El trabajo y la dedicación de estos padres resultó en tres programas que son guiados y asistidos por los mismos padres de familia de diferentes escuelas.

Las oficinas centrales de Para Los Niños están localizadas en el Centro Comunitario de Burien.

Aprendamos Juntos
Clase de inglés como segundo idioma para adultos y un programa que apoya a niños de 0-12 años de edad en su desarrollo educativo y emocional.
En los siguientes escuelas:
Bow Lake, Mount View, Hazel Valley.

Descubriendo Nuestra Cultura
Para promover el español y enseñar sobre la cultura latinoamericana a niños de edad pre-escolar a sexto grado, ayudándoles a mantener su identidad y sentirse orgullosos de su cultura.

Academia Para Padres
Un programa que se enfoca en el desarrollo de liderazgo que servirá a padres para ayudar a sus hijos a tener una mejor educación académica e incrementar las oportunidades de desarrollo familiares.

Para más información llame al:
206.241.7900

...fútbol?

La Liga de West Highline 551-1189
Para niños de 7 a 19 años de edad. La temporada es de agosto a noviembre. Se juegan los partidos en Burien y los alrededores.

...béisbol?

Pac West Little League 243-9227
Para niños de 5 a 18 años de edad. La temporada es de febrero a junio. Se juegan los partidos en Burien, Des Moines, y SeaTac.

También hay ligas de fútbol, béisbol, y baloncesto en YMCA de Highline.
El YMCA es una organización comunitaria que ofrece programas recreativos para todos los miembros de la familia. Para niños de 7 a 19 años, se juegan los partidos de fútbol y béisbol en el campo del YMCA, y baloncesto en gimnasios en el área. También, el YMCA provee el cuidado gratis de niños.

¡inscríbase y participe en todas las actividades!
Llame al 206.244.5880
17874 Des Moines Memorial Drive

Los invitamos a conocer El Centro Latino y los servicios que proveemos.

El Centro Latino de Southwest Youth & Family Services en Burien les da la bienvenida a todas las familias. El Centro Latino ofrece clases de padres, grupos para mujeres, y clases de ingles. Se ofrece eventos académicos y sociales para unir a las familias. Los niños son siempre bienvenidos y se provee cuidado de niños en todas las actividades.

El Centro Latino de Southwest Youth and Family Services

12808 Ambaum Blvd SW - 206.923.7188

El sendero en Lakeview Park

Where will your feet take you?

Dónde van a llevarte los pies?

VECINDARIOS A PIE
Serie de Mapas

Burien
en español 2007

feet first
BUILDING WALKABLE COMMUNITIES