

Guía para Personas Cuidadoras: Cómo Criar a un Ciclista Precavido

Como cuidador, eres un modelo clave. Aquí van unos consejos para apoyar y enseñar a tu estudiante a andar en bici de forma segura.

Asegúrate que el casco quede bien

Se recomienda que todos, niños y adultos, usen casco al andar en bici. Pero si no ajusta bien, no protege. Usa el método “ojos, oídos, boca” para asegurar un buen ajuste:



Ojos

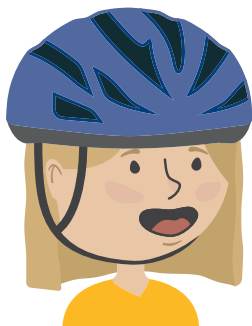
Ponte el casco. Mira hacia arriba. Debes ver la parte baja del casco. Prueba colocando dos dedos entre tus cejas y el casco.



Orejas

Asegúrate de que las correas formen una “V” debajo de las orejas al abrocharlas.

Las correas deben quedar ajustadas pero cómodas.



Boca

Abre bien la boca. ¿El casco aprieta la cabeza? Si no, ajusta las correas.

Revisa la bici

Antes de subirte, haz un chequeo rápido ABC para asegurarte de que sea segura para rodar.

Aire

Revisa que las llantas estén infladas, deben sentirse firmes como un balón de baloncesto.

Frenos

Aprieta las manetas para asegurar que detienen las ruedas.

Cadena

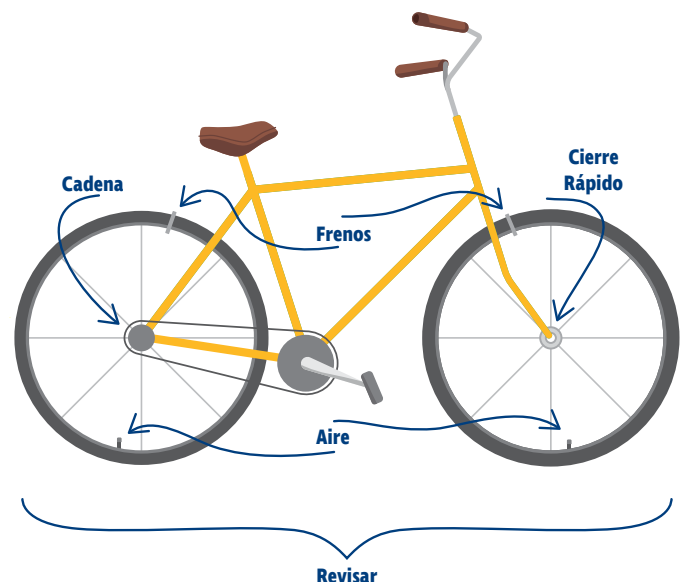
Debe estar sin óxido y con aceite ligero

Cierre rápido

Si tienes cierres rápidos en asiento o ruedas, asegúrate que estén bien ajustados.

Revisión final

Confirma que asiento y manubrio estén firmes y a la altura correcta, luego prueba la bici para asegurar que todo funcione bien.



Practica cómo arrancar con la posición de "despegue"

Usar la posición de "despegue" ayuda a que los niños arranquen mirando el tráfico y no sus pies. Para hacerlo bien:

- **Coloca el pedal y pie dominante hacia adelante.** Al empujar ese pedal, la bici gana impulso.
- **Mira a ambos lados antes de empezar** para evitar cruzarte con vehículos o personas.
- **Si la bici tiene freno contrapedal,** usa el pedal que esté adelante para arrancar.



Frenar con seguridad

Para detenerse, hay que apretar ambos frenos con igual fuerza y apoyar un pie en el suelo al parar. Con freno contrapedal, se necesita anticipar más tiempo para frenar.

Sé predecible y respetuoso

Los ciclistas deben ir en la misma dirección que el tráfico, mantenerse a la derecha, detenerse en las señales, mirar a ambos lados antes de cruzar y obedecer los semáforos. Si tu niño puede soltar una mano, debe usar señales con el brazo para indicar sus giros.



Para más información sobre el programa Rutas Seguras a la Escuela de Kansas, visita: saferoutes.ksdot.gov

Contenido original cortesía del condado de Anne Arundel, MD. Para más información y recursos sobre cómo ser un ciclista seguro, visita: safekids.org/bike

¡Sé un conductor seguro también!

Ayuda a mantener seguros a los niños al conducir.



Respetar el límite de velocidad.

A 30 mph, el riesgo de muerte es 4 veces mayor que a 20 mph. Reduce la velocidad para mantener la seguridad.



Cede el paso a los peatones en los cruces.

En Kansas, los conductores deben hacerlo. Enséñale a tu niño que proteger a quienes cruzan es una responsabilidad.



No bloquee el cruce peatonal.

Son para quienes caminan o van en bici, no para detenerse. Manténlos despejados para mayor seguridad.



Deja tres pies de espacio a los ciclistas.

Al pasarles, reduce la velocidad y deja al menos un metro. ¡Es la ley!