



## Cómo seleccionar la bicicleta del tamaño apropiado para su niño(a)

Una bicicleta del tamaño inadecuado podría hacer que su hijo(a) pierda el control y se lastime. **La bicicleta debe ser del tamaño adecuado para el niño que la va a usar.** En bien de la seguridad de su hijo(a), la Academia Americana de Pediatría le recomienda lo siguiente:

1. No presione a su niño(a) para que ande en una bicicleta de dos ruedas hasta que esté listo(a), aproximadamente a los 5 ó 6 años de edad. Tome en cuenta la coordinación del niño(a) y su deseo de aprender a andar en bicicleta. Compre bicicletas con frenos en los pedales hasta que su niño(a) tenga mayor edad y más experiencia.
2. Lleve a su niño(a) cuando vaya a comprar la bicicleta, para que pueda montarse y ver cómo le queda. Darle una bicicleta apropiada para su tamaño vale más que sorprenderlo con una bicicleta nueva que no haya visto.
3. Compre una bicicleta del tamaño correcto, no una bicicleta que su niño(a) tenga que esperar a crecer para usarla. Las bicicletas más grandes de lo apropiado son especialmente peligrosas.
4. Cómo poner a prueba cualquier estilo de bicicleta para ver si se ajusta a su niño(a):
  - a. Al sentarse en el asiento, con las manos en el manubrio, su niño(a) deberá ser capaz de poner la parte delantera de ambos pies (no solamente los dedos) en el suelo.
  - b. Al pararse con una pierna a cada lado del tubo superior del marco de la bicicleta, su niño(a) deberá de poder tener ambos pies planos en el suelo y tener un espacio libre de aproximadamente una pulgada entre la entrepierna y el tubo.
  - c. Al comprar una bicicleta con frenos de mano para niños mayores, asegúrese de que su niño(a) pueda sujetar los frenos cómodamente y que pueda aplicar suficiente presión como para detener la bicicleta.
5. El casco debe ser parte del equipo para andar en bicicleta. Al comprar una bicicleta, asegúrese de comprar un casco aprobado por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor [CPSC por sus siglas en inglés].

## Estimado(a) padre o madre:

Su niño(a) ya tiene la edad suficiente como para comenzar a aprender a prevenir choques o lesiones no intencionales. Los siguientes juegos están diseñados para enseñarle a pensar en la importancia de la seguridad. Lea y hable con su niño(a) acerca de estos mensajes. Coloque este folleto de seguridad en un lugar de la casa donde todos puedan verlo.

Toma tiempo formarse un hábito de seguridad. Los unos a los otros pueden ayudarse a recordar estos mensajes. Hagan que la seguridad sea parte importante de sus vidas.

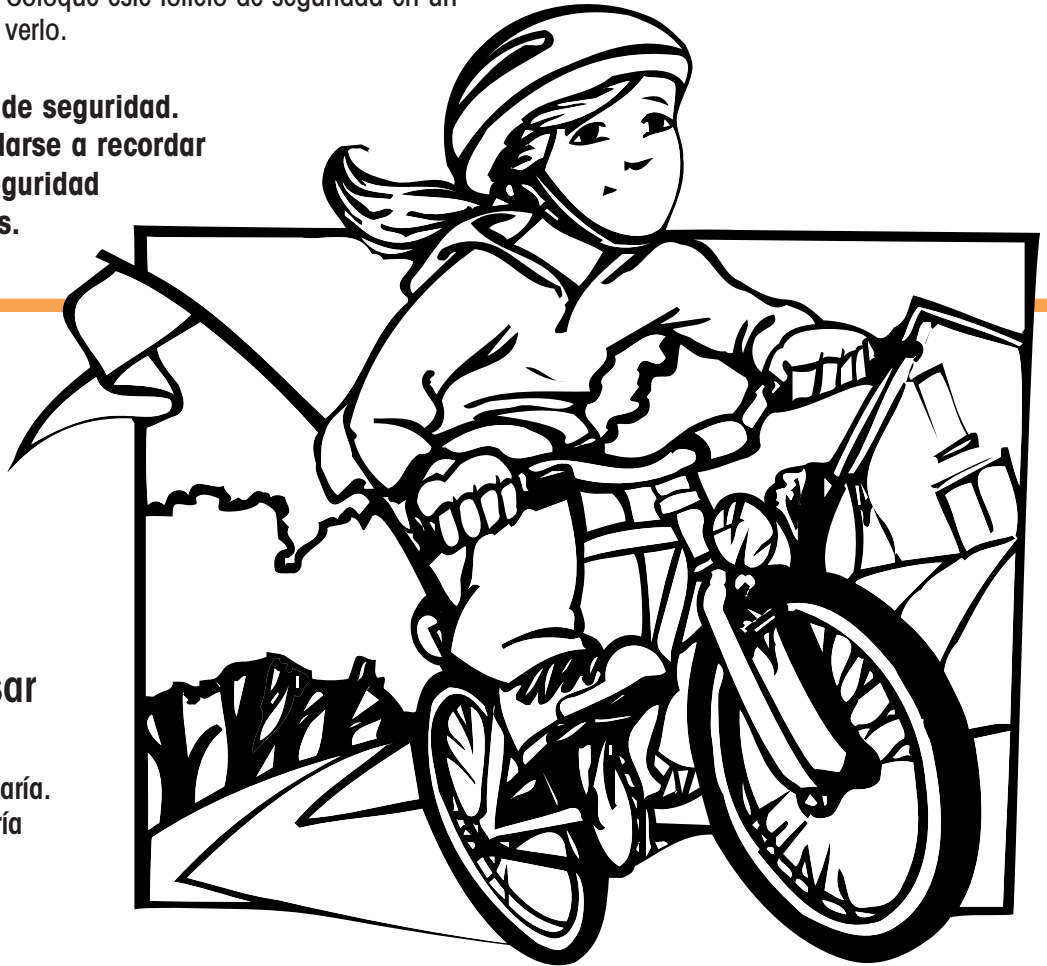
## La seguridad al andar en bicicleta

Siempre ponte un 

al andar en 

¡Adquiere el hábito de usar un casco!

Instrucciones: colorea el casco de María. Dibuja una sonrisa en la cara de María porque está andando en bicicleta de manera segura.



## La seguridad al andar en bicicleta

Siempre ponte un   
al andar en 

¡Adquiere el hábito de usar un casco!

Instrucciones: encuentra el camino por este laberinto. Conecta el casco con la bicicleta.