



Andar en bicicleta de manera segura comienza a una edad temprana

Cuando un(a) niño(a) recibe su primera bicicleta, comienza a crearse un hábito de manejo de vehículos que perdurará de por vida. Una bicicleta no es simplemente un juguete, sino un medio de transporte rápido, sujeto a las mismas leyes que los vehículos motorizados.

Cómo enseñarle a los niños a usar sus bicicletas apropiadamente

1. Los padres deben establecer los límites sobre los lugares donde los niños pueden andar en bicicleta, dependiendo de su edad y madurez. Las lesiones más serias ocurren cuando a un ciclista lo golpea un vehículo de motor.
 - a. Si tienen menos de 8 años de edad, los niños deben andar en bicicleta solamente bajo la supervisión de un adulto y fuera de la calle.
 - b. La decisión de permitirle a los niños de mayor edad que anden en bicicleta en la calle dependerá de los patrones de tráfico, de la madurez individual y del conocimiento y la capacidad para seguir las "reglas de tránsito".
2. Hay que darles cascos a los niños (aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor [CPSC por sus siglas en inglés]) y enseñarles a ponérselos adecuadamente cada vez que anden en bicicleta, desde el mismo momento en que reciben su primera bicicleta o triciclo.
3. Las "reglas de tránsito" más importantes que deben aprender son las siguientes:
 - a. Hay que viajar en la misma dirección del tráfico
 - b. Hay que detenerse y mirar en ambas direcciones antes de cruzar o entrar a una calle.
 - c. Hay que detenerse en todas las intersecciones, ya sea que estén marcadas o no.
 - d. Hay que usar las manos para hacer señales y mirar en todas direcciones antes de dar la vuelta.
4. Un niño nunca debe andar en bicicleta al atardecer o en la oscuridad. Esto es extremadamente riesgoso para niños y adultos por igual. Enséñele a su hijo(a) a llamar por teléfono para que lo recojan si ya está oscuro.
5. Hay que entrenar a los niños sobre la forma apropiada de andar en bicicleta, incluyendo las "reglas de tránsito". Si ignoran las reglas de seguridad o no usan el casco, es recomendable una acción disciplinaria, tal como negarles que usen la bicicleta temporalmente.
6. Los niños deben aprender a mantener sus bicicletas en buen estado y los padres deben revisar los neumáticos, los frenos y la altura del asiento y del manubrio una vez al año.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



SUPPORTED BY A GRANT FROM PFIZER CONSUMER HEALTHCARE, MAKERS OF NEOSPORIN®

(sigue al reverso)

Andar en bicicleta de manera segura comienza a una edad temprana

Apreciado padre o madre:

Su hijo(a) ya tiene la edad suficiente como para comenzar a aprender a prevenir lesiones. Los siguientes juegos están diseñados para enseñarle a su hijo 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 y en 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!

C	O	C	O	S	A	O	C
S	A	O	S	C	O	A	C
C	O	S	C	A	S	C	O
C	A	S	C	C	O	A	A
A	C	O	O	O	C	S	O
S	S	C	A	S	A	C	C
C	A	S	C	O	S	O	S
O	A	A	S	C	O	S	A
A	C	C	O	C	S	A	C

INSTRUCCIONES: ¿puedes encontrar la palabra "CASCO" en 9 lugares diferentes (en cualquier dirección)?

1. Cuando vayas a dar la vuelta o detenerte,
2. OBSERVA a lado y lado
3. Cuando vayas en bicicleta, siempre anda
4. Siempre hay que detenerse en
5. Al andar en bicicleta por la acera
6. Los ciclistas inteligentes

cuando llegues a esquinas y entradas de garajes.

donde haya señales de ALTO (STOP) y en las esquinas.

usan sus cascos.

ten cuidado con la gente.

siempre usa la mano para señalar.

en la misma dirección del tráfico, a la derecha.

"Las reglas de tránsito"

te enseñan a andar en tu bicicleta de manera segura

INSTRUCCIONES: he aquí seis "reglas de tránsito" importantes. Traza una línea desde la primera parte de cada regla hasta la parte final correcta para completar la oración. La primera ya está lista.

