



## La seguridad al andar en bicicleta: mitos y realidades

Aprender a andar en bicicleta es una parte muy importante en el desarrollo de todo niño. La bicicleta, el primer vehículo de un niño, es causa de orgullo y símbolo de independencia y libertad. Aún así, los niños sufren lesiones e incluso mueren con demasiada frecuencia cuando no siguen las reglas básicas de seguridad al andar en bicicleta. A continuación se da una lista de mitos comunes sobre la seguridad al andar en bicicleta, así como la información correcta que debe darles a sus niños acerca de las medidas de seguridad que deben seguir. Esta información le ayudará a usted y a sus niños a andar en bicicleta de manera segura.

**Mito:** Mi niño(a) no necesita usar un casco al andar en bicicleta por un corto tiempo por el vecindario.

**Realidad:** Su niño(a) necesita usar un casco cada vez que ande en bicicleta, sin importar lo cerca que vaya de la casa. Muchos de las caídas ocurren en las entradas de garajes, aceras y caminos de bicicletas, no simplemente en las calles. De hecho, la mayoría de las choques de bicicleta ocurren cerca de la casa. Usar un casco protegerá a su niño(a) de lesiones serias, por lo que siempre deberá usarlo. Y recuerde, el usar un casco en todo momento les ayuda a los niños a fomentar ese hábito.

**Mito:** Un casco de fútbol americano funcionará tan bien como un casco para bicicleta.

**Realidad:** Solamente los cascos para bicicleta están hechos específicamente para proteger la cabeza en caso de cualquier tipo de caída al andar en bicicleta. Otros tipos de cascos están hechos para proteger la cabeza contra otros tipos de lesiones. Nunca permita que su hijo(a) use otro tipo de casco al andar en bicicleta, a menos que sea un casco multi-deportes certificado para ciclismo por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (CPSC por sus siglas en inglés).

**Mito:** Es conveniente comprar una bicicleta más grande para que mi niño(a) pueda usarla a medida que crezca.

**Realidad:** Las bicicletas de tamaño más grande del apropiado son especialmente peligrosas. Su niño(a) no tiene la destreza ni la coordinación necesarias como para manejar una bicicleta más grande, por lo que podría perder el control. Su niño(a) deberá de poder sentarse en el asiento, con las manos en el manubrio y poder poner la parte delantera de ambos pies en el suelo (no solamente los dedos). La primera bicicleta de su niño(a) también deberá estar equipada con frenos de pie, ya que los músculos y la coordinación de las manos de los niños no están lo suficientemente desarrollados como para controlar los frenos.

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)

**Mito:** Es más seguro que mi niño(a) vaya en contra de la dirección del tráfico.

**Realidad:** Su niño siempre deberá andar a la derecha, en dirección del tráfico. Ir en contra de la dirección del tráfico confunde o sorprende a otros conductores. Casi una cuarta parte de los choques de bicicletas con automóviles resultan porque los ciclistas van en contra de la dirección del tráfico.

**Mito:** Los niños no deben hacer señales con las manos, porque al hacerlo podrían perder el control de la bicicleta.

**Realidad:** Hacer señales con las manos es una parte importante de las reglas de tránsito y hay que enseñarles a todos los niños a que hagan señales con las manos antes de que vayan en bicicleta por la calle. Las señales con las manos son una forma de comunicación importante entre los ciclistas y los conductores de automóviles. Para empezar, ningún niño que no tenga la destreza necesaria como para hacer señales con las manos sin caerse o virarse bruscamente deberá ir en bicicleta por la calle. Una gran parte de los choques que tienen los niños mayores ocurren cuando no hacen señales a los conductores de automóviles sobre lo que intentan hacer.

**Mito:** Los reflectores de bicicletas y los chalecos reflejantes hacen que sea más seguro que mi niño(a) ande en bicicleta de noche.

**Realidad:** Nunca es seguro que su niño(a) vaya en bicicleta de noche. Andar en bicicleta de noche requiere tener destrezas particulares y un equipo especial que muy pocos niños jóvenes tienen. Nunca permita que su niño(a) ande en bicicleta durante el crepúsculo o durante la noche.

**Mito:** No necesito enseñarle a mi niño todas estas reglas de seguridad. Yo nunca me lastimé cuando era niño(a). Andar en bicicleta debe ser algo divertido.

**Realidad:** Andar en bicicleta es divertido—si se hace de manera segura. Desafortunadamente, la mayoría de la gente no se da cuenta que cada año, cientos de miles de niños se lastiman seriamente al caerse de la bicicleta. Lo que es aún peor, más de 600 niños mueren a causa de estas caídas cada año. Aunque usted podría haber tenido la suficiente suerte como para sobrevivir su infancia sin sufrir lesiones serias relacionadas con el uso de bicicletas, no debe contar con que la misma suerte protegerá a su niño(a).

Enséñele a su niño(a) estas reglas de seguridad básicas:

1. Usa un casco.
2. Anda por la derecha, en dirección del tráfico.
3. Haz las señales apropiadas con las manos.
4. Respeta las señales de tránsito.

**Estas medidas de seguridad básicas pueden hacer que el ciclismo sea una actividad divertida y segura para su niño(a).**