



## 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)

## 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.

