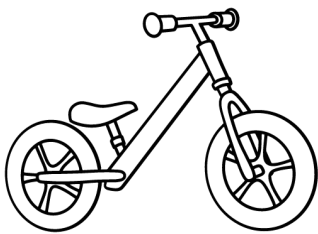




JUVENTUD APRENDER A MONTAR: CONSEJOS PARA CUIDADORES

La Liga de Ciclistas Estadounidenses cree que la vida es mejor para todos cuando más personas tienen acceso a la alegría de andar en bicicleta, tanto a través de la educación como en lugares seguros para andar.

Este documento ayuda a guiar a los padres/cuidadores a través del proceso básico de enseñar a un estudiante a andar en bicicleta. Para encontrar una clase de Aprender a Montar orientada a jóvenes o para encontrar a un Instructor Certificado de Ciclismo de la Liga cerca de usted, visite bikeleague.org/map.



EQUILIBRIO PRIMERO

Si bien existen bicicletas diseñadas específicamente como bicicletas de equilibrio, cualquier bicicleta de ajuste adecuado se puede transformar en una bicicleta de equilibrio quitando las ruedas de entrenamiento y los pedales, y bajando el asiento.



SELECCIÓN DEL LUGAR ADECUADO

Aprender a andar en bicicleta requiere una superficie lisa y abierta. Busque un espacio que sea:

- » Liso y plano
- » Libre de baches y escombros
- » Alejado de obstáculos potenciales



USA UN CASCO CORRECTAMENTE AJUSTADO

Un casco es una pieza crítica de seguridad para cualquier ciclista.

- » Los cascos deben ajustarse firmemente y quedar nivelados en la frente, sin más de dos anchos de dedo entre las cejas y el casco.
- » Las correas deben formar una V alrededor de las orejas.
- » La correa de la barbilla debe colgar por debajo de la barbilla. Al abrir la boca ampliamente, uno debería sentir la correa pero no sentir restricción.



AJUSTE DE LA BICICLETA

- » Retire las ruedas de entrenamiento y los pedales de la bicicleta.
- » Ajuste la altura del asiento para que el niño pueda colocar ambos pies planos en el suelo con las rodillas ligeramente dobladas mientras está sentado en el asiento.

READ ON ►



EDICIÓN 2024

PASOS Y CONSEJOS PARA APRENDER A MONTAR

1. Caminar o Remar

Haz que el niño se suba a la bicicleta y coloque todo su peso en el asiento. Pídeles que "caminen" o "remen" mientras están sentados en la bicicleta. "Caminar" significa que alternarán sus pies empujando con un pie y luego con el otro, imitando un movimiento de caminar. "Remar" significa que están empujando con ambos pies al mismo tiempo. Cualquiera de los dos movimientos está bien, siempre y cuando se impulsen y avancen en la bicicleta.

Consejos

- » El peso completo del ciclista debe estar en el asiento.
- » El ciclista mira hacia adelante, no hacia abajo a sus pies.

2. Planeo

Una vez que el niño haya adquirido un sentido del equilibrio, es hora de planear.

Consejos

- » Haz que el ciclista dé un gran impulso, luego levante los pies para planear.
- » Ojos arriba, mirando hacia adelante.
- » La velocidad facilita el equilibrio.

3. Pedaleo

Una vez que el niño esté planeando durante 30 pies o más, eleva el asiento aproximadamente una pulgada y agrega los pedales.

Consejos

- » Mientras planea, pide al niño que coloque los pies en los pedales y pedalee hacia adelante.
- » Si la bicicleta tiene marchas, asegúrese de que esté en una marcha fácil para comenzar.
- » Recuérdale al niño que frene cuando sea necesario.

4. Detenerse

La utilización de frenos de mano para detenerse debería introducirse al aprender a caminar o remar. Los frenos de pedal (es decir, frenos de pie) solo se pueden usar con los pedales colocados y deben utilizarse solo como medio secundario de frenado.

Pasos para una detención suave:

- » Dejar de pedalear
- » Aplicar ambos frenos de mano simultáneamente (o aplicar el freno de pedal)

5. Girar

No se necesita mucho movimiento del manillar para girar tu bicicleta, ¡un poco ya es un gran recorrido!

Girar exitosamente:

- » Comienza con giros amplios
- » Frena antes del giro, no durante el giro
- » Inclínate ligeramente en la dirección del giro
- » Pedal interior arriba (para evitar que toque el pedal)
- » Planea a través del giro
- » Pedalea al salir del giro

CONSEJOS GENERALES PARA PADRES/CUIDADORES

- » **Mantén una actitud positiva** y brinda muchos elogios
- » **¡Diviértanse!**
- » Busca signos tempranos de frustración y **ofrece ánimo**
- » **Refuerza** lo que el niño ya sabe
- » Permite que el niño progrese **a su propio ritmo**
- » **Celebra** pequeñas victorias

CONSULTE ESTOS RECURSOS GRATUITOS

Obtenga más información sobre los programas de the League of American Bicyclists, vea nuestra biblioteca de videos instructivos gratuitos, compre materiales complementarios y más en bikeleague.org/ridesmart

Para encontrar una clase de paseo en bicicleta en grupo o un instructor cerca de usted, visite bikeleague.org/connect

¡Disfruta el viaje!



Escanee esto para ver la liga Vídeos instructivos en YouTube



CON APOYO DE

woom®

League of American Bicyclists
1612 K Street NW, Suite 1102
Washington, DC 20006

education@bikeleague.org
202-822-1333