

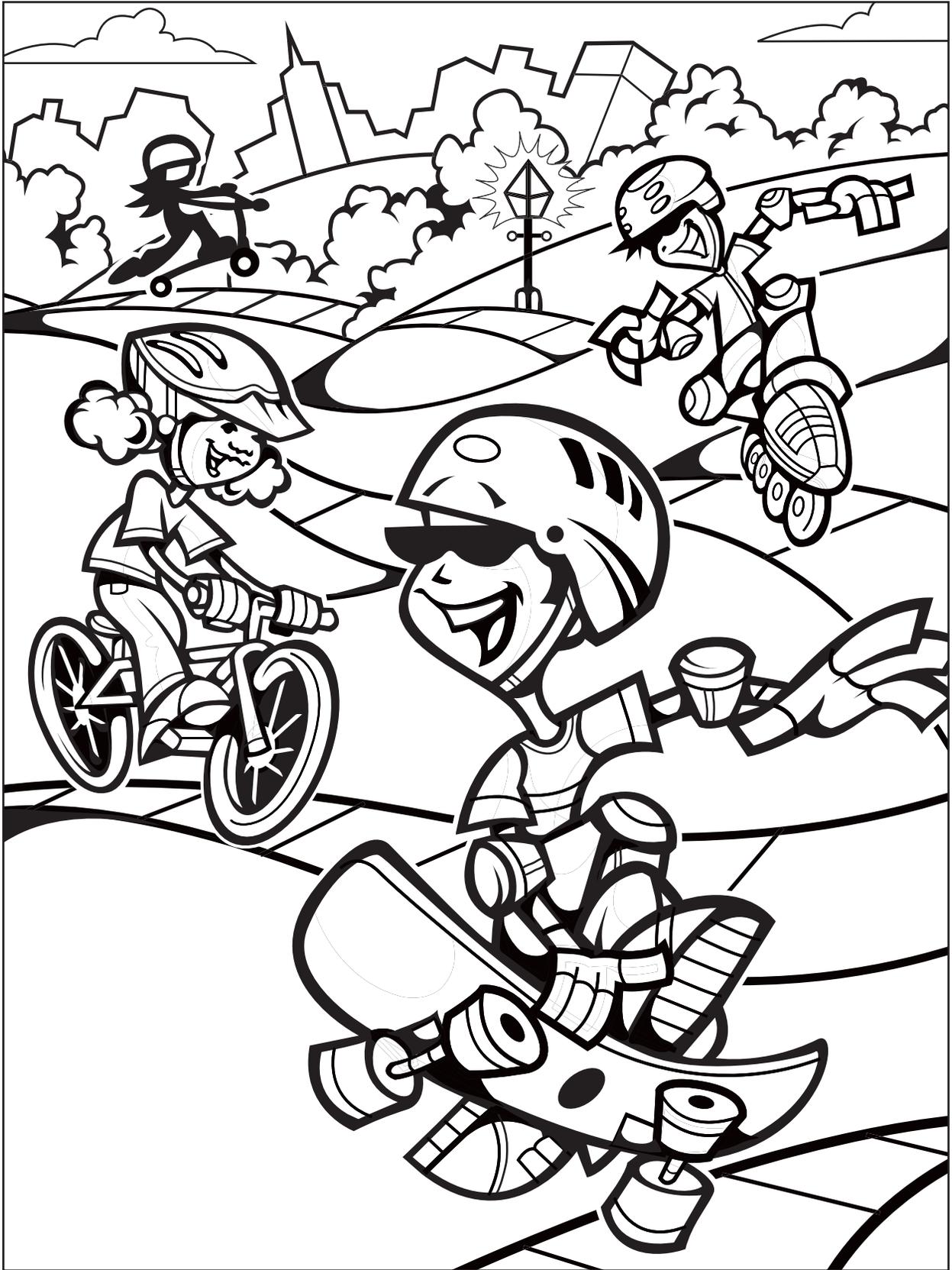
Seguridad sobre Ruedas

Libro de Actividades y para Colorear

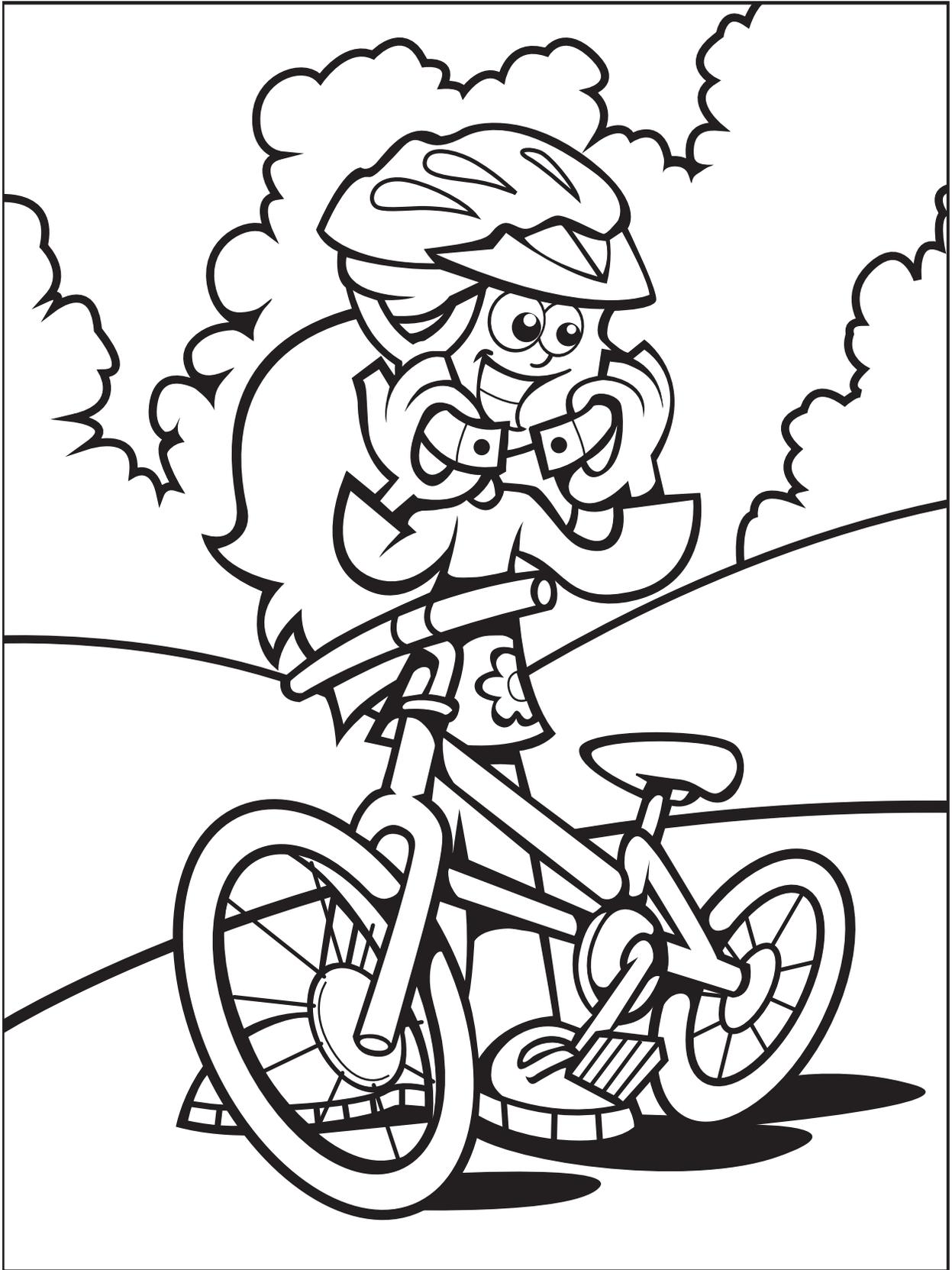


Se hizo posible gracias a

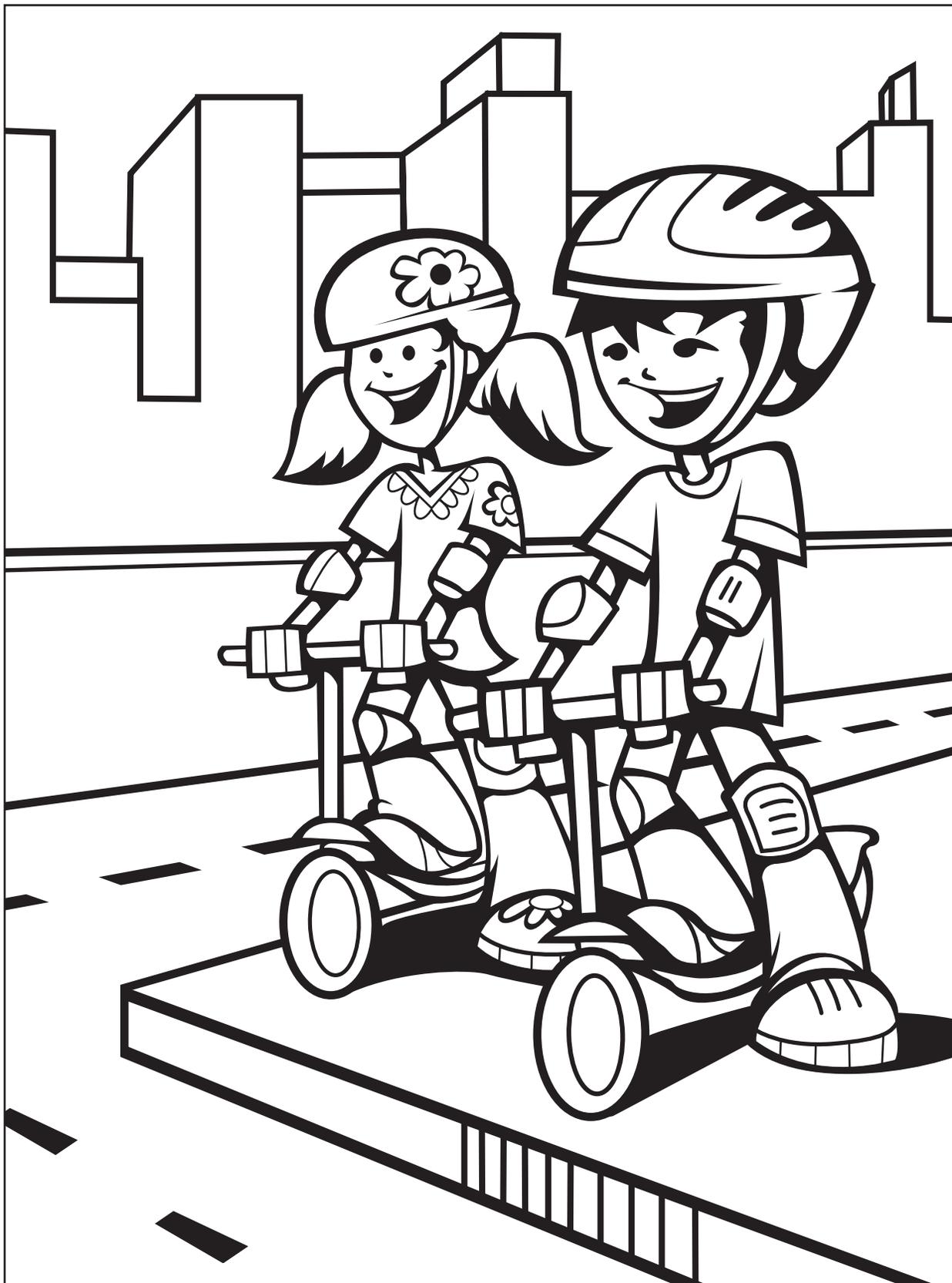
MetLife Foundation



Las bicicletas, monopatines, patinetes y patines de ruedas son divertidos, pero también pueden ser peligrosos, por lo tanto . . .



... ¡Ponte un casco en cada paseo!



Debes conocer las normas de circulación y obedecer todas las leyes de tránsito.

Encuentra estas palabras en la sopa de letras y enciérralas en un círculo.

(Las palabras pueden estar horizontales, hacia abajo o en diagonal)

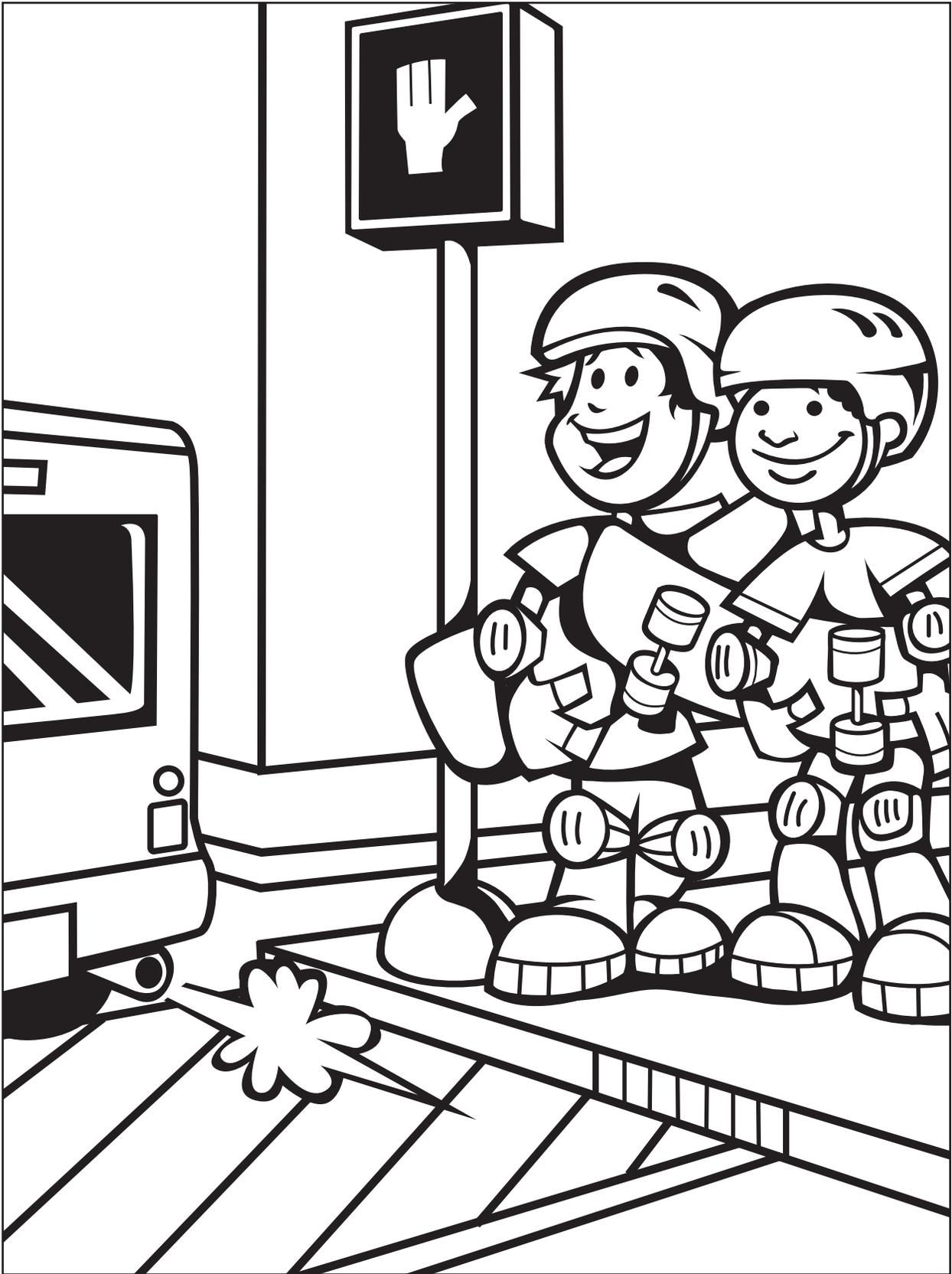
CASCO
RODILLERAS
FRENOS
CALLE
MONOPATÍN

CODERAS
CONSCIENTE
LENTO
BICICLETA

PASEO
SEGURIDAD
ALERTA
PATINETE

REFLECTORES
CONDUCTORES
CORREA
PASO CEBRA

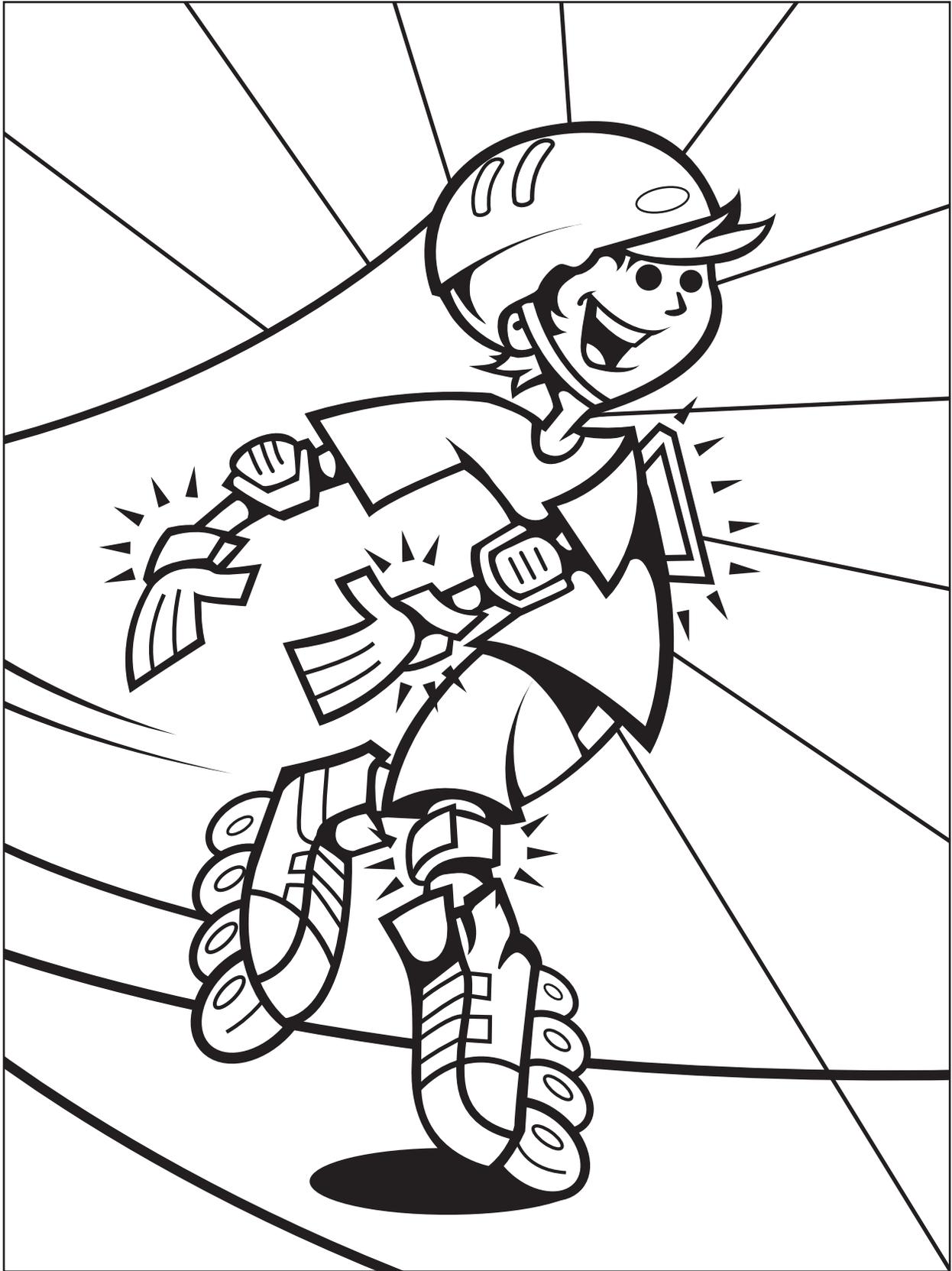
C	O	D	E	R	A	S	M	I	Y	B	R	C	G	N	D	G	L
I	N	L	B	R	O	D	I	L	L	E	R	A	S	U	A	C	X
O	T	Y	X	I	C	O	N	D	U	C	T	O	R	E	S	A	H
R	E	F	L	E	C	T	O	R	E	S	A	B	K	J	K	L	P
V	G	Q	R	C	R	I	N	K	X	M	G	K	H	T	B	L	A
K	H	G	V	H	O	Z	C	P	K	E	B	R	H	M	K	E	S
L	E	N	T	O	I	N	A	L	O	G	T	Y	S	K	Z	C	O
M	F	Y	S	K	X	S	S	Y	E	A	L	E	R	T	A	T	C
T	T	C	N	Y	O	E	A	C	V	T	B	C	N	K	Q	H	E
S	X	I	K	E	J	A	R	N	I	P	A	D	O	I	L	W	B
P	F	C	S	T	Q	O	G	T	H	E	I	I	O	R	T	G	R
B	W	A	F	R	E	N	O	S	V	T	N	G	E	C	R	A	A
H	P	L	Q	Z	X	M	O	N	O	P	A	T	I	N	S	E	P
Q	P	E	A	Q	C	M	Y	K	L	K	I	H	E	Y	J	A	A
F	S	E	G	U	R	I	D	A	D	N	S	A	T	N	F	X	C



Detente y mira a los dos lados antes de cruzar una calle. Si están pasando autos, primero sé paciente y déjalos que se vayan.



Coloca los reflectores adelante, atrás y en los costados de tu bicicleta, monopatín y patinete.



Ponte materiales reflectantes, para que así los conductores puedan divisarte con facilidad.



Mientras das un paseo, debes estar pendiente de las grietas y los baches.



Ciclistas: hagan que sus padres revisen los frenos y se aseguren de que las llantas estén infladas.

Preguntas y Respuestas: Una Guía para los Padres sobre Seguridad en las Bicicletas y sus Niños

P: Voy a enseñar a mi niño a montar en bicicleta. ¿Cuál es la cosa más importante con la que debo empezar?

R: ¡Primero revise la bicicleta! Esto es muy importante si es una bicicleta usada, pero las bicicletas nuevas también podrían estar mal configuradas. Asegúrese de que los manubrios estén bien ajustados, que los frenos funcionen bien, y que su niño pueda llegar a ellos con seguridad. Verifique la altura del asiento y cerciórese de que está seguro.

P: ¿Qué debo enseñarle primero a mi niño, o en qué orden?

R: Los niños deben aprender primero las cosas básicas, es decir el equilibrio y la coordinación. Cuando él o ella puedan mantener el equilibrio y deslizarse, enséñele la forma de pedalear. Después puede enseñarle a que vaya en línea recta y se detenga; curvas pequeñas, luego curvas grandes, después curvas más cerradas y círculos; que responda a sus instrucciones. Haga que ellos vayan un poco más rápido, mientras mejora su confianza y habilidad. Los niños no pueden y no deben pensar sobre escudriñar hacia atrás o mirar por encima del hombro, y de ninguna manera deben hacer señales con la mano, hasta que tengan la habilidad para montar con seguridad en la bicicleta.

P: ¿Cuáles deben ser los objetivos de mi niño, antes de pasear en bicicleta por la calle?

R: 1) Una bicicleta en buen funcionamiento y segura, en la que se sienta cómodo, 2) Un casco seguro y que le quede bien, 3) Que haya aprendido la habilidad básica para empezar, detenerse, curvar e ir en línea recta, 4) Conocer y comprender las “normas de circulación”, y 5) Tener la madurez para seguir las normas constantemente.

P: ¿Es la acera el lugar más seguro para que mi niño monte en bicicleta?

R: Las aceras están diseñadas y reguladas para los peatones, que se mueven más lento. Las leyes normales de circulación no se aplican a las veredas, por tanto los conductores nunca saben hacia dónde mirar o si deben suponer que hay ciclistas. Todas las entradas de vehículos y callejones son una intersección y sitios potenciales de accidentes. Lo mejor es enseñar a los niños cómo pasear en bicicleta por la calle, como parte del tráfico, tan pronto como sean capaces de comprenderlo. Si ellos no pueden entender el tráfico en la calle, recuerde que en realidad el tráfico es más impredecible y complicado en la acera.

P: ¿Cuántos años debe tener mi niño para pasear en bicicleta por la calle?

R: La edad es menos importante que la habilidad y la madurez. Algunos niños con sólo 6 o 7 años podrían ser muy capaces de ir por la calle, pero por lo general los 10 años de edad se considera un buen momento para empezar.

P: Si voy en mi bicicleta por la calle, ¿debo seguir todas las leyes de tránsito, incluyendo detenerme en las señales de pare y hacer señas para curvar?

R: Sí, siempre.

P: ¿Debo dejar que mi niño elija su propio casco siempre que le quede bien?

R: Si le queda fenomenal y a él o ella le gusta, es mucho más probable que se lo ponga.

P: ¿Es importante qué clase de casco use mi niño (o yo)?

R: Sí - se debe usar un casco diseñado para montar en bicicleta y aprobado por la CPSA. Usar los cascos para esquí, hockey y otros deportes, podría ser mejor que no llevar ningún casco, pero no proporcionan la protección necesaria que da un casco para ciclistas.

P: ¿Cuánto dura un casco antes de que se necesite reemplazarlo?

R: Los cascos se deben reemplazar lo más pronto si se ha sufrido un accidente, un golpe o impacto fuerte. Los cascos están diseñados para soportar un accidente y, aunque no se vea ningún daño en ellos, no absorberán el impacto de otro accidente o podrían tener roturas muy finas que serían invisibles a simple vista.

P: ¿Está bien si pongo calcomanías en mi casco (o en el de mi niño)?

R: Sí. En realidad las calcomanías son una gran forma de que su niño tenga más propiedad sobre el casco y lo considere como suyo propio, y hay que esperar que se lo ponga cada vez que monta en bicicleta.

P: ¿Qué es más importante, un faro delantero o uno trasero (o un reflector)?

R: Ambos son importantes y se los debe usar todo el tiempo al anochecer o en la oscuridad. La mayoría de estados exigen un faro delantero, pero permiten el uso de un reflector atrás. Esto se debe a que cuando van en bicicleta por la derecha con el tráfico (es ley en todos los 50 estados), un vehículo acercándose por detrás debe ser capaz de divisar a los ciclistas si su reflector no está obstruido. Los faros, más que servir para que los ciclistas vean hacia dónde van, sirven para que los otros los vean. Ir en una bicicleta sin faros significa que los conductores no podrán verlo, y nunca es una buena idea pillar desprevenidos a los automovilistas. Debes ser brillante y asegurarte de usar los faros.

P: ¿Cada qué tiempo debo hacer revisar la bicicleta de mi niño?

R: Usted debe hacer revisar la bicicleta de su niño por lo menos una vez al año, y más a menudo si él menciona problemas con los frenos o los cambios. Los problemas con la bicicleta le distraerán o pueden poner en peligro su seguridad.

P: ¿Cuál es la mejor forma de mejorar las condiciones en mi comunidad para andar en bicicleta?

R: Póngase en contacto con la coalición Safe Kids (entre en www.safekids.org) o con la organización local que apoya el uso de las bicicletas.

¿Qué Casco para Cada Actividad?

ACTIVIDAD	TIPO DE CASCO
Actividad sobre Ruedas	
Ciclismo (incluyendo las asistidas por motor de baja velocidad) Patinaje sobre Ruedas y En Línea (de recreo) Montar en Patinete (incluyendo los asistidos por motor de baja velocidad)	Bicicleta
Ciclismo BMX	BMX
Carreras Downhill en Bicicleta de Montaña	Downhill
Patinaje sobre Ruedas y En Línea (agresivo/trucos) Montar en Monopatín	Monopatín
Actividad sobre Ruedas - Motor Grande	
Manejo de Vehículos Todo Terreno (ATV) Motociclismo en Mini-Motos de Tierra Hacer Motocross	Motocross o Motocicleta
Karting/Go-Karting	Karting o Motocicleta
Montar en Ciclomotor Montar en Patinete Eléctrico	Ciclomotor o Motocicleta



Safe Kids Worldwide
1301 Pennsylvania Avenue, NW
Suite 1000
Washington, D.C. 20004
202.662.0600

www.safekids.org