



Guía de seguridad

Para los padres



Caminar y andar en bicicleta de forma segura – Antes de empezar

Elige tu equipo

Caminar

Prepárate

- Usa zapatos cómodos con suela antiderrapante, especialmente para los días lluviosos.
- Protégete del sol: Usa un sombrero y ropa con protección UV cuando sea posible.
- Usa protector solar de amplio espectro (SPF 30+).
- ¡Hidrátate! Asegúrate de llevar agua.



Bicicletas

Tamaño: Encuentra la talla adecuada

- No compres una bicicleta más grande para tu hijo(a) pensando que le “durará más tiempo” porque crecerá. Es fundamental que la bicicleta le quede hoy para garantizar su control y seguridad. Un tamaño adecuado no solo mejora su experiencia, sino que también fomenta la motivación y, sobre todo, eleva el factor diversión. Para encontrar el tamaño ideal, te recomendamos visitar una tienda local y consultar a un experto.
- Revisa estos puntos sobre el tamaño:
 - El niño(a) puede pararse con ambos pies apoyados en el suelo sobre el tubo superior.
 - El asiento permite que las piernas se extiendan entre un 80 y un 90% al pedalear.
 - El manubrio permite una postura cómoda y erguida.



Luces: Ser visible es más seguro

- Siempre utiliza una luz blanca en la parte delantera y una luz roja en la parte trasera de tu bicicleta.
- Las luces de la bicicleta después de la puesta del sol son obligatorias por ley en la mayoría de los estados.
- ¡Las luces LED son las mejores! Son brillantes y pueden verse de día o de noche.

Cascos: Protege tu cabeza

- Usa casco siempre que andes en bicicleta, scooter o patines.
- Reemplaza tu casco cada cinco años, o antes si se ha dañado.



Medidas preventivas

Ropa, bloqueador solar e hidratación

- ¡Protégete del sol! Usa ropa con protección UV siempre que puedas y aplica protector solar de amplio espectro (SPF 30+).
- ¡Hidrátate! Coloca un portador de botellas de agua en tu bicicleta para que tengas acceso fácil al agua.

Chequeos de bicicleta para los niños



Ayuda a tus hijos a adquirir el hábito de revisar sus bicicletas antes de conducir con el sencillo AFCA: aire, frenos, cadena y asiento.

- **A es para Aire:** Asegúrate que las llantas están infladas y en buenas condiciones. Verifica los números en el costado de la llanta para saber cuál es la presión correcta.
- **F es para los frenos:** Pídele a tu hijo(a) que apriete los frenos. Deben detener la bicicleta y las manijas de los frenos regresar a su lugar después de apretarlas.
- **C es para Cadena:** Comprueba que la cadena se mueve suavemente.

Si tu bicicleta tiene cambios, asegúrate que la cadena no esté atascada. Si no tiene cambios, revisa que la cadena no esté tan floja que pueda salirse de los engranajes.
- **A es de Asiento:** Comprueba que el asiento esté seguro y no se mueva.

Ajuste del casco: regla de los dos dedos

Usando la regla de los dos dedos:

El ajuste adecuado del casco es crucial para la protección.



1. Coloca el casco en la cabeza de tu hijo(a).



2. Ajusta la perilla o rueda en la parte de atrás del casco (si tiene) o usa las almohadillas de espuma para que quede bien ajustado.



3. Coloca dos dedos planos sobre su frente, por encima de las cejas. El casco debe descansar ligeramente sobre el dedo superior, no más abajo ni más arriba.



4. Forma una "V" con los dedos índice y central. Las correas del casco deben seguir esta V, una correa delante de la oreja junto a la mejilla, la otra detrás de ella.



5. Abrocha la correa debajo de la barbilla. Solo deben caber dos dedos entre la correa y la barbilla cuando está abrochada.

Sé un modelo a seguir para tus hijos. Tus hábitos de seguridad son lo que recordarán. Si le dices a tu hijo(a) que use un casco, pero tú no lo usas, ¿qué mensaje le envías a tu hijo(a)?



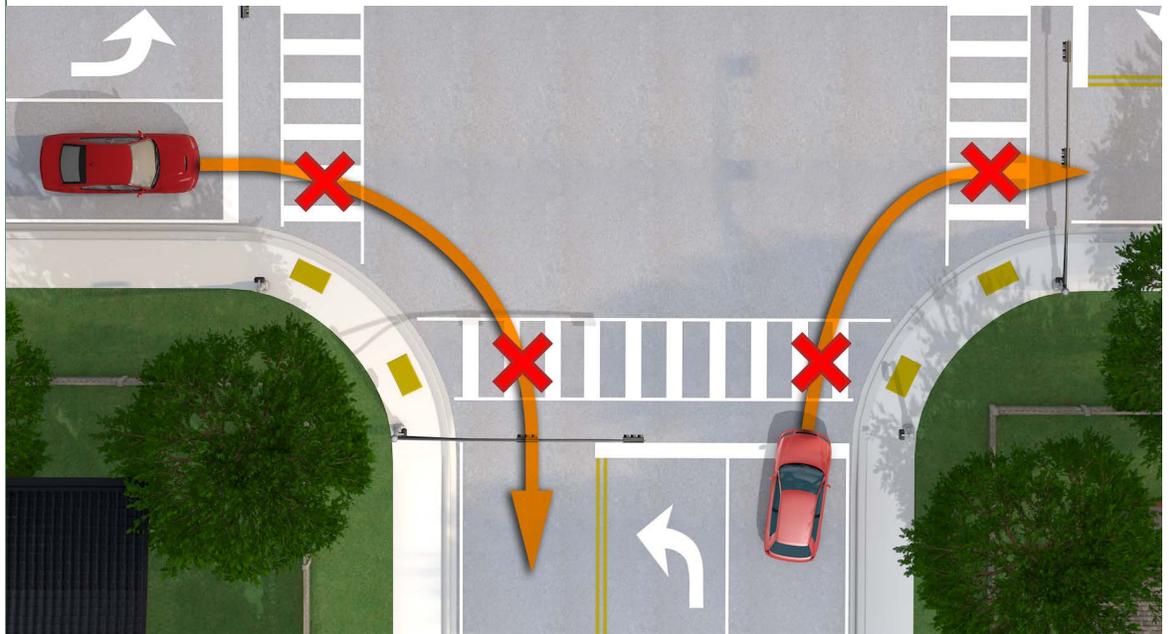
Mientras caminas y andas en bicicleta – Durante la actividad

Conoce tus calles

Intersecciones

Más allá de “Izquierda-Derecha-Izquierda”

“Detenerse y mirar a la izquierda-derecha-izquierda” es un buen comienzo. Sin embargo, las intersecciones modernas requieren de más atención. Aunque las señales de “CAMINAR” estén encendidas, mira a tu alrededor para detectar los siguientes peligros potenciales.



Vueltas a la derecha en rojo

Las vueltas a la derecha en rojo son confusas

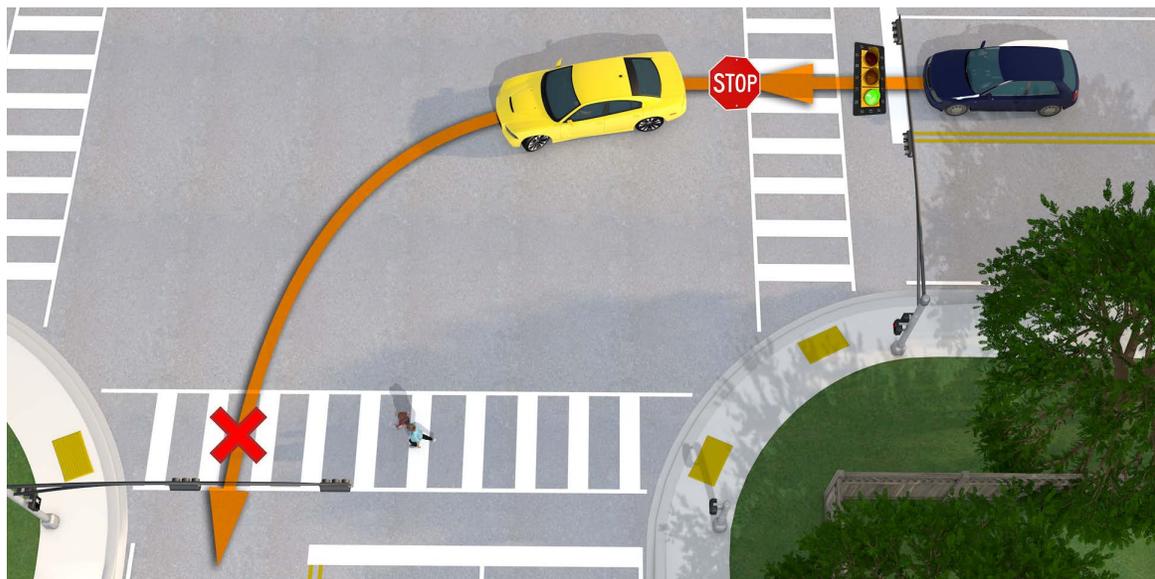
- La luz roja en el semáforo significa que los conductores deben detenerse.
- Las señales de “CAMINAR” supuestamente significan que un cruce peatonal está despejado.

Sin embargo, los conductores pueden dar vueltas a la derecha en rojo, incluso cuando la señal de “CAMINAR” está encendida. Los conductores suelen ignorar a los peatones. Mantente atento(a), ya que los conductores podrían no otorgar el derecho de paso.

Hay otro lugar de donde un conductor puede venir inesperadamente.

Vueltas a la izquierda sin protección

En muchas intersecciones, el tráfico paralelo a los peatones puede dar vuelta a la izquierda al mismo tiempo, así:

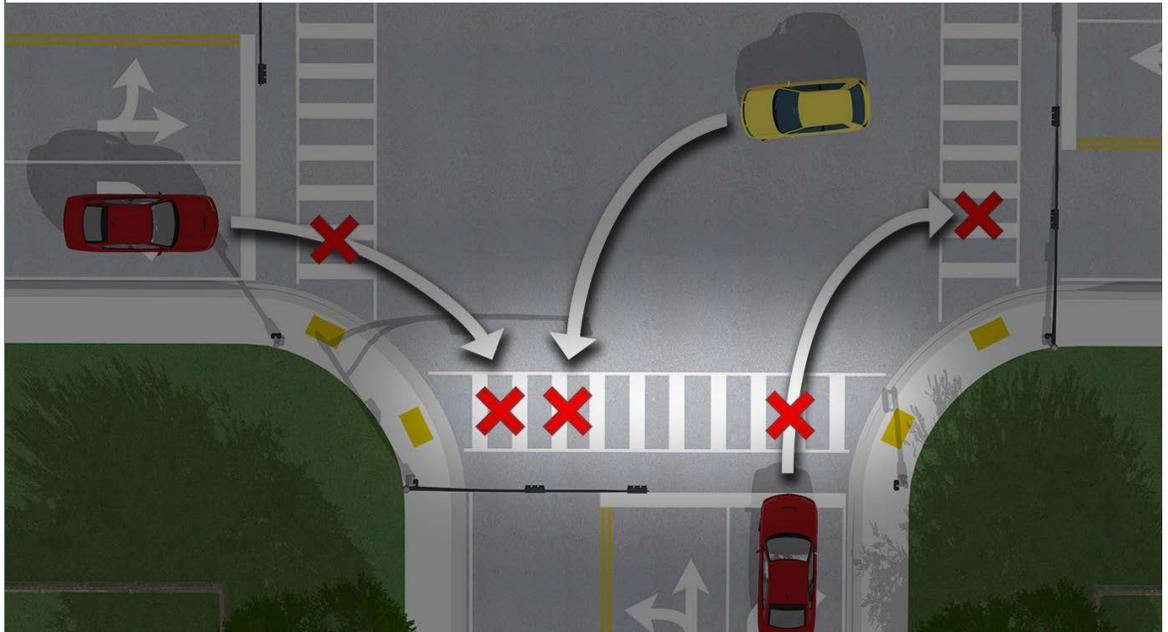


El conductor del coche amarillo, con el semáforo en verde, puede colocarse en medio de la intersección para dar vuelta a la izquierda. Debe esperar a que haya un hueco en el tráfico que se aproxima antes de girar.

Pero este conductor también tiene que concentrarse en el tráfico que se aproxima y puede distraerlo(a) de los peatones o ciclistas que cruzan la calle.



Los conductores pueden venir de tres lugares diferentes inesperadamente, incluso con la señal WALK (caminar) encendida.



Esto muestra por qué la atención constante antes y durante el cruce de calles va más allá de "izquierda-derecha-izquierda".

Zonas de ascenso/descenso escolar

- Límitate a las zonas designadas para caminar de manera segura.
- Nunca permitas que los niños caminen entre autos estacionados donde no puedan ser vistos.
- Aumenta la seguridad con grupos peatonales o "autobuses a pie".



Clima y Medio Ambiente

Clima

Lluvia

- Las condiciones húmedas reducen la tracción: reduce la velocidad y evita los charcos.
- Usa ropa impermeable si es posible.
- Usa luces/reflectores en condiciones de baja visibilidad.

Calor intenso

- **Hidrátate constantemente:** Bebe agua antes, durante y después de cualquier actividad.
- **Evita el sol cuando está en su máximo:** Limita las actividades al aire libre de 10 a.m. a 4 p.m.
- **Protección solar:** Usa sombrero, lentes de sol, ropa ligera y protector solar SPF 30+.
- **Conoce los signos de las enfermedades producidas por el calor:** Aprende a reconocer los síntomas del agotamiento por calor (mareos, náuseas, dolor de cabeza, sudoración intensa) y el golpe de calor (temperatura corporal alta, confusión, convulsiones).
- **El pavimento está caliente:** Usa zapatos que protejan tus pies de las superficies calientes.

Visibilidad

Día

- Usa ropa brillante o fluorescente para destacar.
- Usa equipo reflejante en la ropa, las mochilas y las bicicletas.
- Conduce en áreas bien iluminadas y evita sombras pronunciadas o puntos ciegos.

Noche

- ¡Usa las luces de la bicicleta!
- Luz blanca en la parte delantera (al menos 200 lúmenes para visibilidad).
- Luz roja intermitente en la parte posterior para alertar a los conductores.
- Agrega tiras reflejantes en la ropa, los cascos y los zapatos.
- Evita la ropa de colores oscuros: opta por colores neón o de alta visibilidad.
- Limitate a las calles y caminos bien iluminados siempre que sea posible.

Seguridad en las ciudades urbanas

- **Mayor precaución:** El alto volumen de tráfico y peatones exigen una mayor atención.
- **Intersecciones complejas:** Existe un mayor riesgo de choques en las ciudades urbanas, entonces usa los carriles y cruces designados para bicicletas.
- **“Portazos” y movimientos repentinos:** Estate atento(a) a las puertas de los autos estacionados y a las maniobras inesperadas.
- **Zonas de transporte público:** Evita caminar o pasar demasiado cerca de autobuses y trenes.
- **Conducción defensiva:** Enseña a los niños a asumir que los conductores no pueden verlos.

Aceras inseguras

- **Peligro de tropiezos:** Pon atención a grietas, baches y superficies irregulares. Aumentan el riesgo de tropiezos y caídas.
- **Obstrucciones:** Estate atento(a) a los botes de basura, las construcciones y la vegetación crecida. Reducen el espacio.
- **Las aceras abarrotadas** pueden provocar colisiones entre bicicletas, scooters y peatones.
- **Baja visibilidad y poca iluminación:** Usa luces por la noche y mantente en rutas conocidas, especialmente después de días calurosos cuando la neblina de calor puede persistir.
- **Rutas alternativas:** Usa los carriles para bicicletas o los caminos designados si las aceras son demasiado peligrosas.

Seguridad en el carril para bicicletas: Lo que los padres deben saber

- **Las líneas pintadas en el pavimento no son protección:** Los carriles para bicicletas sin protección no son seguros para los niños y la mayoría de los adultos.
- **Busca carriles para bicicletas protegidos:** con barreras físicas contra el tráfico. Estos son significativamente más seguros.



- **Exige rutas seguras:** Aboga por carriles protegidos en tu comunidad para crear ambientes amigables para el ciclismo familiar.
- **Carriles protegidos = seguridad real:** Los carriles de bicicleta protegidos son mucho más seguros que los carriles pintados.

Seguridad en caminos de entrada: Protege a tus hijos

- **Puntos ciegos:** Es posible que los conductores no vean a los niños; siempre detente y mira a tu alrededor.
- **Contacto visual:** Enseña a los niños a esperar y hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar.
- **Movimientos lento:** Camina/empuja las bicicletas/scooters por las entradas vehiculares, evita los movimientos bruscos.
- **Paradas rodantes:** Enseña a los niños a reducir la velocidad y verificar si hay tráfico antes de ingresar a la calle.
- **Aumenta la visibilidad:** Usa reflectores o letreros cerca de las entradas para alertar a los conductores.

Más seguro allá afuera

El diseño de las calles determina si podemos andar en bicicleta o caminar de manera segura.

Carriles de bicicleta protegidos:

Carriles de bicicleta seguros y separados de los coches.



Filtros modales:

Reducción del tráfico de automóviles que hace más seguro el vecindario para bicicletas y peatones.



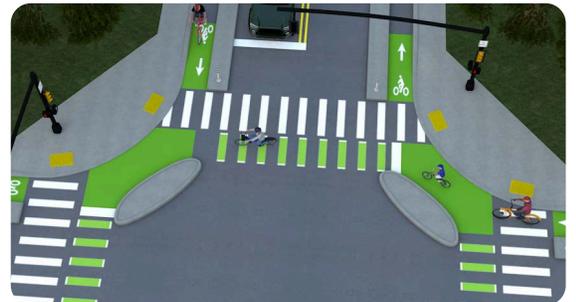
Ciclovías en parques:

Rutas seguras para bicicletas a través de parques para recreación y desplazamientos.



Intersecciones protegidas:

Cruces seguros para bicicletas en intersecciones concurridas.



Islas peatonales:

Áreas de espera seguras en medio de la calle para cruzar calles anchas.



Bicicletas compartidas:

Bicicletas disponibles para viajes cortos que requieren rutas seguras para bicicletas.



Cruces peatonales elevados:

Menor velocidad de los automóviles en los cruces de peatones.



Señales para bicicletas:

Señales de tráfico claras para bicicletas en las intersecciones.



Guardias de cruce:

Cruces escolares seguros para los niños.



Reductores de velocidad:

Velocidades más lentas de los automóviles en las calles del vecindario.



Límites de velocidad menores:

Límites reducidos de velocidad hacen más seguras las calles.



Bolardos:

Protección para los peatones de los automóviles.



Senderos

- Limitate a los senderos designados para bicicletas y peatones para minimizar conflictos con vehículos.
- Cede el paso a los peatones y a los pasajeros que se mueven más lentamente: usa una campana o una señal verbal antes de rebasar.
- Permanece en el lado derecho del sendero y rebasa por la izquierda cuando sea seguro.
- Ten cuidado con la grava suelta, los giros bruscos y los cambios de elevación que pueden afectar el equilibrio.
- Evita usar audífonos: escuchar a los ciclistas o corredores que se acercan es clave para la seguridad.
- Lleva agua y herramientas básicas de reparación para recorridos más largos por senderos.

Prepárate para Emergencias

En casa

- Mantén un botiquín de primeros auxilios a la mano en casa para atender rápidamente pequeños raspones y lesiones.
- Reemplaza tus curitas cada 3 a 5 años para asegurar que mantengan su adherencia y esterilidad.

En el camino

- Lleva contigo un botiquín de primeros auxilios de bolsillo con curitas y toallitas estériles.
- ¿Necesitas ayuda tras una caída o lesión? Mantén la calma, busca un lugar seguro lejos del tráfico, anota tu ubicación y llama al 911.
- ¿Involucrado(a) en un choque o colisión? Permanece tranquilo(a) y llama al 911. Aunque no sea una emergencia grave, la policía te ayudará a documentar y mediar en la situación.
- Si te encuentras varado(a), algunas empresas de transporte compartido (rideshare) aceptan llevar bicicletas o scooters.
- Nunca aceptes viajes con extraños.

Notas finales

Caminar, andar en bicicleta y scooter son formas divertidas y saludables de moverse, pero mantenernos seguros requiere planificación y atención. Antes de salir, asegúrate de que tu equipo te quede bien, que tu casco esté ajustado y que tu bicicleta o scooter esté en buen estado de funcionamiento. Usa colores brillantes, aplica protector solar y mantente hidratado.

Mientras estás en movimiento, presta atención a los automóviles, las intersecciones y a tu entorno, especialmente en lugares como zonas de descenso, entradas de vehículos y calles concurridas de la ciudad. Elige rutas seguras con aceras, carriles para bicicletas o senderos siempre que sea posible, y recuerda que es más seguro y divertido cuando caminas o viajas con otras personas.

Lo más importante es que seas un modelo a seguir. Lo que haces ayuda a crear hábitos más seguros en todos los que te rodean. Recuerda: Los padres y cuidadores marcan la pauta: cuando siguen las reglas y toman decisiones seguras, ayudan a todos a estar más seguros también.

Casos de éxito: Bici buses y autobuses escolares a pie



Bici bus de la escuela primaria Alameda - septiembre del 2022. Foto: Jonathan Maus, BikePortland

- [Sam Balto Bike Bus Video](#)
- [Autobús de bicicleta de Springview](#)
<https://www.instagram.com/springviewbikebus/>
- [Autobús ciclista de Hialeah](#)
- [Nuestro video de 1 minuto destacando carriles de bicicleta temporales](#)

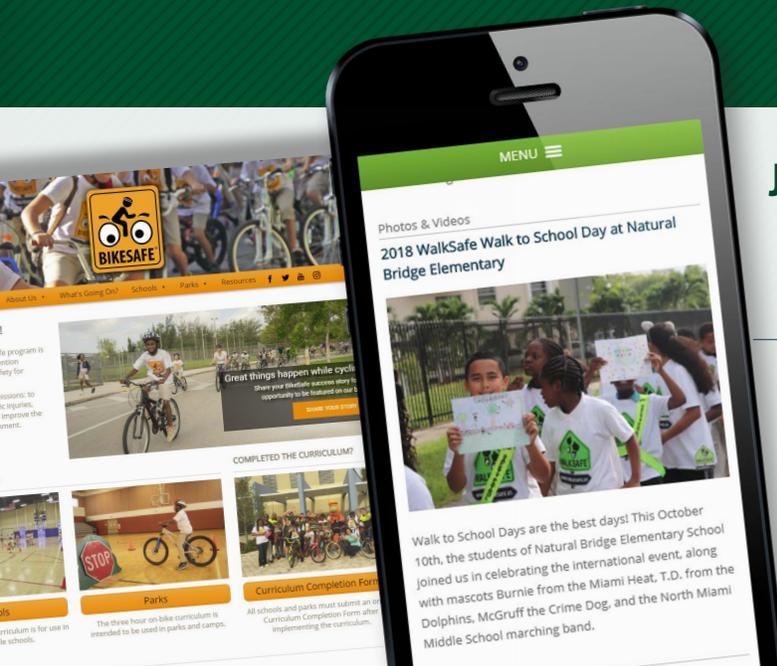
Recursos gratuitos adicionales

- <https://ibikesafe.org/resources/>
- <https://iwalksafe.org/resources/>

Únete a nuestro boletín

Para recibir actualizaciones del KiDZ Neuroscience Center sobre eventos comunitarios y consejos de seguridad, únete a nuestro boletín [aquí](#) o mediante este código QR.





Join the conversation about safer streets for kids:



@iWalkSafe | @iBikeSafe

WalkSafe & BikeSafe are funded in part by:



U.S. Department
of Transportation
**Federal Highway
Administration**

