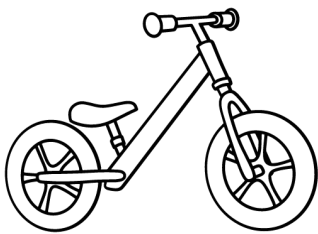




## JUVENTUD APREDER A MONTAR: CONSEJOS PARA CUIDADORES

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](https://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](http://bikeleague.org/ridesmart)

Para encontrar una clase de paseo en bicicleta en grupo o un instructor cerca de usted, visite [bikeleague.org/connect](http://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](mailto:education@bikeleague.org)  
202-822-1333