

## Consejos generales

- Los niños y adultos deben siempre usar cascos justos con barbijos puestos. Para más información, visita [www.helmets.org](http://www.helmets.org).
- No llevar a un bebé en tu bicicleta hasta que el niño pueda sentarse correctamente mientras soportando el peso de su cabeza y casco.
- Los adultos deben de enseñar por el ejemplo y llevar cascos y obedecer todas las leyes de tráfico.
- ¡Ser visible puede salvar una vida! Usa banderas y luces intermitentes en todo tipo de cargadores de niños, además en las bicicletas de tus niños.
- Checa que los niños pequeños y todo el equipo estén seguros y correctamente instalados antes de cada viaje.
- Para más información, lee *Bicycling with Children*, por Trudy E. Bell, disponible de The Mountaneers Press, 1999, SBN 0-89886589-1.



Financiado por el Illinois Department of Transportation Division of Traffic Safety.  
Usado con permiso del Chicago Department of Transportation.

Visita [www.chicagobikes.org](http://www.chicagobikes.org), [www.dot.state.il.us/bikemap/bikehome.html](http://www.dot.state.il.us/bikemap/bikehome.html)  
o [www.activetrans.org/es](http://www.activetrans.org/es) para ms informacin.

# Andando en Bicicleta con la Familia



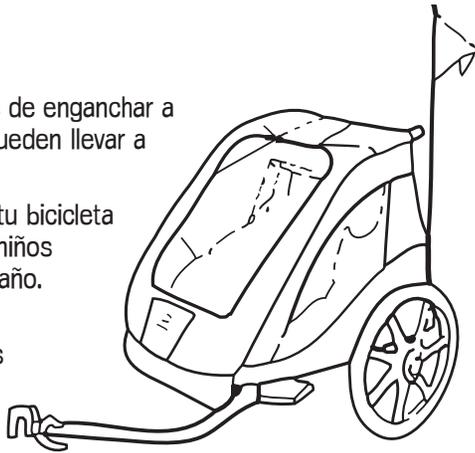
© 1999 Trudy E. Bell, *Bicycling with Children*

## ¡Una manera divertida y saludable de pasar tiempo con tus hijos y viajar!

# Llevando niños en tu bicicleta

## Trailers

- Los trailers son estables y fáciles de enganchar a una bicicleta. Algunos modelos pueden llevar a dos niños a la vez.
- Los trailers son más anchos que tu bicicleta así que practica un poco sin los niños hasta que te acostumbres al tamaño.
- Siempre lleva una bandera en tu trailer. Los trailers van más cerca al suelo y por lo tanto los conductores no podrían verlos.



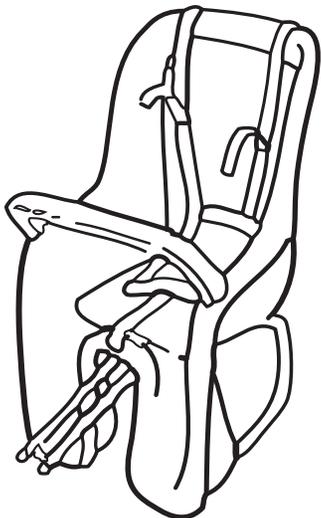
## Consejos

### Asiento Frontal Para Niños:

- Ventaja: El niño está en frente del padre y puede agarrarse del manubrio. El padre puede ver y hablar con los niños.
- Desventaja: El niño será más expuesto a lastimarse en un choque frontal. Algunos asientos no tienen tirantes para mantener vertical a un niño durmiendo.

## Consejos

¡Nunca lleses a un niño en tu cuerpo mientras andas en bicicleta!  
Cuando llevas a un niño en tu bicicleta, recuerda a dejar más espacio para detenerte (debido al aumento de peso).

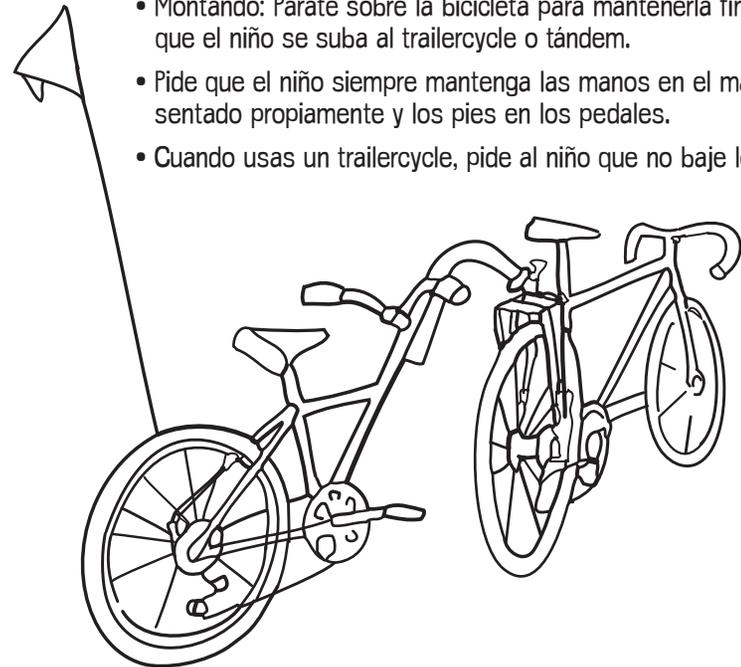


## Asientos para niños

- Deben ser más altos que la cabeza del niño.
- Deben montarse en la rejilla segura de atrás.
- Deben llevar a niños no menores de 12 meses y no más pesados de 40 libras.
- Para montarte: Inmoviliza la bicicleta pidiendo que otro adulto la sujete, o apóyala contra una pared. No uses el soporte. Coloca al niño, y súbete.
- Para desmontarte: Inmoviliza la bicicleta pidiendo que otro adulto la sujete, o apóyala contra una pared. No uses el soporte. Bájate. Mantén la bicicleta firme con tu cuerpo y baja al niño.

# Usando un trailercycle o tándem

- Para los niños que son demasiados grandes para usar un asiento de niños y demasiados jóvenes para andar solos.
- Montando: Párate sobre la bicicleta para mantenerla firme, y espera que el niño se suba al trailercycle o tándem.
- Pide que el niño siempre mantenga las manos en el manubrio, sentado propiamente y los pies en los pedales.
- Cuando usas un trailercycle, pide al niño que no baje los pies al parar.



# Andando con niños en sus propias bicicletas

- Los niños deben andar en una sola fila.
- Con un adulto, anda detrás y un poco a la izquierda de los niños.
- Con dos adultos, uno está en frente, y el ciclista con más experiencia va detrás. Los adultos deben mantenerse hablando con los niños, diciéndoles donde ir y observando sus posiciones.

## Consejos

### ¿Andar en la banqueta o la calle?

*Algunas opciones:*

- 1) Pide que los niños anden por la banqueta mientras corres a su lado.
- 2) Anda con tus niños en la banqueta a una velocidad muy lenta. Nota: es ilegal para cualquier persona mayor de 11 años andar en la banqueta.
- 3) Pide que tus niños anden por la banqueta mientras andas en la calle al lado de ellos.
- 4) Enseña a tus niños a poner atención a los coches que entran y salen de los estacionamientos.