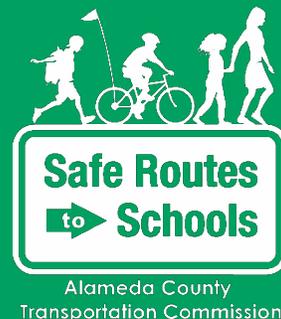




# PISTAS ÚTILES

## Para nuevos ciclistas

[alamedacountysr2s.org](http://alamedacountysr2s.org)



1. **Bajar el asiento para poder sentarse y tocar el suelo con pie plano.** Esto ayuda a los nuevos ciclistas a empezar a ganar confianza, especialmente si tienen miedo de caerse.
2. **Familiarizarse con los frenos de mano.** La mayoría de los nuevos ciclistas tratan de manera instintiva de frenar con los pies, antes de aprender a usar los frenos de mano. Una manera de romper este hábito es demostrar que se puede frenar más rápido con los frenos de mano que los pies, y después hacerles intentar por sí mismo.
3. **Encontrar una cuesta suave para practicar la técnica de empujar y planear.** Es clave que empujen con ambos pies a la vez (saltos de rana) en vez de la moción de caminar, o estarían solo “caminando” con la bicicleta. El objetivo es que empujen y planeen con los pies en el aire durante una distancia de alrededor de 10 pies. Anímelos y díganles que hacen buen trabajo. Recuérdeles que deben mantener la mirada alzada y mirar hacia donde van, en vez de mirar abajo a la bicicleta (incluso de puede caminar en frente de ellos para darles un punto a donde mirar).
4. **Es hora de intentar a pedalear.** Una vez que se hayan acomodado en la bicicleta, balanceándose, planeando y usando los frenos de mano, sería hora de intentar a pedalear. La mayoría de nuevos ciclistas no quieren usar los pedales la primera vez – déjeles avanzar a su ritmo y sigan motivándoles y celebrando sus logros. La idea es que primero empiecen a planear y después “buscar” los pedales con sus pies, lo cual significa que no deberían estar mirando hacia abajo.
5. **Mostrarles el “empujón de los pedales.”** Determine cual pie quieren usar para empujar y cual empieza en el pedal. El pie que empieza en el pedal debe estar en la parte alta del ciclo, y el otro pie debe estar en el suelo. Empujan primero con el pie en el suelo, y a la misma vez empujan para abajo con el pie en el pedal, dándoles tiempo para buscar y encontrar el otro pedal con el pie que empezó en el suelo.

Si siguiendo estos pasos, deben poder enseñar a la mayoría de los niños a montar bicicleta. Recuerden que no hay ningún rango de tiempo en el cual “deben” aprender. Algunos niños aprenden en 5 minutos, mientras otros se demoran algunas semanas.

**No recomendamos coger o mantener el nuevo ciclista mientras estén pedaleando.** Hacerlo no solo es incómodo, sino también dificulta el proceso de aprender a montar la bicicleta, porque no les enseña las destrezas valiosas del balanceo en la bicicleta.

**Sobre todo, ¡diviértanse y sean positivos!**

*Gracias a Eugene-Springfield Safe Routes to School por esta hoja informativa.*



METROPOLITAN  
TRANSPORTATION  
COMMISSION

El programa Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión del Transporte del Condado de Alameda ([alamedactc.org](http://alamedactc.org)) y es financiado con el impuesto a las ventas “Measure B” del condado y con fondos regionales, estatales y federales.