

Como enseñarle a su hijo/a a montar en bicicleta



Puede enseñarle a su hijo a montar en bicicleta, sin usar ruedas de apoyo, incluso si no monta en bici — es sorprendentemente rápido. Para comenzar, hará algunos ajustes básicos en la bicicleta de su hijo/a para que se sienta cómodo y seguro mientras aprende a mantener el equilibrio. Luego, les ayudará a mejorar gradualmente su equilibrio mientras ruedan y, finalmente, mientras pedalean. ¡Su hijo montará en poco tiempo!

Para un niño, aprender a andar en bicicleta con la ayuda de un padre u otro adulto cercano es un recuerdo para toda la vida. ¡Disfruten juntos de este momento especial! Sea paciente y alentador, y deje que su hijo aprenda a su propio ritmo.

Ajuste el casco de su niño/a

Es muy importante para la seguridad de su hijo que siempre use un casco cuando monte en bicicleta, y también es la ley. ¡Asegúrese de que le quede bien!

Ojos: Su hijo debe poder ver el borde delantero del casco.

- » Debe haber dos dedos de ancho entre las cejas de su hijo y la parte inferior del casco.

Orejas: La intersección de la “Y” de la correa debe estar justo debajo de los lóbulos de las orejas de su hijo.

Boca: La tira de la barbilla debe quedar lo suficientemente apretada que cuando su hijo abra bien la boca, el casco se mueva.

- » Su hijo debe poder colocar dos dedos (y no más) entre la barbilla y la tira.



Como preparar la bicicleta de su hijo/a

¡Ajuste la bicicleta de su hijo para que sea cómodo y fácil mantener el equilibrio!

Quite las ruedas de entrenamiento: En realidad, las ruedas de entrenamiento hacen más difícil que su hijo encuentre su centro de equilibrio.

Baje la altura del asiento: Sus hijos deben poder sentarse en el asiento de la bicicleta con los pies planos en el suelo. Esto les ayudará a aliviar su miedo de caerse.

Quite ambos pedales: Al quitar los pedales, su hijo puede impulsarse con los pies sin que los pedales interfieran. Si no tiene una herramienta para quitar los pedales, una tienda de bicicletas puede ayudarle.



Como enseñarle a su hijo/a a montar en bicicleta

¿Dónde debemos practicar? Busque un lugar seguro cerca de su vecindario con pavimento liso y sin automóviles. Una colina muy leve es útil para generar el impulso necesario para planear.



Primer paso: Practique sentarse en el asiento y rodar.

- » Pídale a su hija/o que ponga todo su peso en el asiento.
- » Párese a unos metros de ellos y anímelos a que rueden hacia usted, manteniendo todo su peso sobre el asiento.
- » Es posible que al principio den pequeños pasos. Anímelos a dar pasos cada vez más grandes.
- » Recuérdeles que deben mirar hacia adelante, no a su bicicleta.

Segundo paso: Acostúmbrese a usar los frenos de mano.

- » La mayoría de los niños intentarán parar la bicicleta con los pies antes de aprender a usar los frenos.
- » Ayúdeles a romper este hábito mostrándoles cuánto más rápido pueden detenerse con los frenos que con los pies. Luego pídales que empujen con los pies y que lo prueben por sí mismos.



Tercer paso: Practique la técnica de empujar y deslizar.

- » Una vez que se sientan cómodos empujando con un movimiento parecido a caminar, pídales que empujen con ambos pies al mismo tiempo.
- » El objetivo es hacer que empujen y luego se deslicen con los pies en el aire unos 3 metros.
- » Anímelos a ir más rápido y más lejos cuando se sientan cómodos. Recuérdeles que sigan mirando hacia dónde se dirijan y no hacia la bicicleta.
- » Permanezca cerca, pero resista a sostener a su hijo en posición vertical mientras esté aprendiendo porque les impide aprender a equilibrarse. Espere hasta que su hijo tome un descanso y luego abrácelo y celebre.

Cuarto paso: Ponga los pedales de nuevo

- » Una vez que se sientan más cómodos balanceándose, deslizándose y deteniéndose con los frenos, es hora de probar los pedales.
- » Después de volver a poner los pedales, anime a su hijo a que se deslice y encuentre los pedales con los pies, sin mirar hacia abajo. Primero deberían intentar encontrar el pedal delantero.
- » Cuando sus pies estén sobre los pedales, ¡anímelos a seguir pedaleando y moviéndose! Recuérdeles que cuándo quieran parar deben usar los frenos de mano.



Quinto paso: Empuje fuerte de pedal

- » Para comenzar a pedalear desde una posición parada, primero determine con cuál pie querrán comenzar a presionar el pedal y cuál quieren usar para impulsarse del suelo. Por lo general, si son zurdos, querrán poner el pie izquierdo en el pedal, etc.
- » Cuando comience, el pie con el que va a pedalear debe estar sobre el pedal en la parte superior de su recorrido hacia abajo, y el pie con que se va a impulsar en el suelo.
- » Haga que se impulsen del suelo y empujen hacia abajo con el pie de pedaleo al mismo tiempo, dándoles tiempo para encontrar el otro pedal con el pie de empuje.