Oklahoma State Department of Health
Creating a State of Health

Prevención de Lesiones

Hechos y Consejos

Escoja el tamaño correcto de bicicleta. Los niños deben poder sentarse con sus pies planos en el suelo.

*Muchas lesiones suceden de formas **predecibles, prevenibles**.*

*Si **cada** conductor usa un casco en **cada** paseo, pudiera salvar 1 vida cada día y prevenir 1 lesión de la cabeza cada 4 minutos.*

¡Viva Libre de Lesiones!

Consejos para padres acerca de los cascos de bicicleta

- Comience por escoger el tamaño de bicicleta correcta para cada niño – no una en la que crezcan.
  - Los niños deben poder sentarse en el asiento con sus pies planos en el suelo.
  - Los manubrios deben estar al alcance de los brazos, y los frenos de manos y pies fáciles de operar.
- Mantener la bicicleta en condición apropiada. Un taller de bicicletas puede ayudarle con consejos adecuados de cuidado y reparación.
- Nunca deje a su niño pasear en bicicleta sin un casco. Los cascos deben llenar los estándares de la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor o estar aprobado por ANSI, ASTM o Snell.
- Sea un modelo a seguir y use casco mientras pasea. Un buen casco de bicicleta adecuado debe quedar sobre las cejas con no más de dos dedos de espacio entre el casco y las cejas. El casco debe quedar firme (pero no incómodamente apretado) y no debe moverse de lado a lado o frente - atrás.
- Ayude a que su hijo(a) sea visto.
  - Las bicicletas deben tener reflectores a los lados y la parte de atrás de la bicicleta.
  - Ropa de color brillante y una bandera fluorescente en un poste ayudará a que sean vistos.
  - Los paseos en bicicleta por la noche no son recomendados.
- Ayude a que su hijo(a) sea escuchado. Un claxon o campana alertará a otros de que su hijo(a) está paseando cerca.
- Supervise a su hijo(a) mientras pasea una bicicleta hasta que las siguientes destrezas hayan sido logradas.
  - Pasear sin tambalearse
  - Detenerse rápidamente sin caerse
  - Entender las instrucciones de seguridad en bicicleta
- *Nunca* permita a los niños pasear en doble.
- Enseñe a sus hijos a obedecer todas las señales de camino y los señalamientos de tráfico; los ciclistas deben seguir las mismas reglas que los conductores de vehículos. Los niños deben caminar sus bicicletas al cruzar calles congestionadas.
- Los niños deben pasear en una sola línea al lado del camino, con el sentido del tráfico, y usar los senderos para bicicleta o las banquetas cuando sea posible.
- Enseñe a sus hijos las señales de mano correctas que se usan en una bicicleta.
  - Brazo izquierdo doblado hacia arriba en forma de "L" *o* brazo derecho extendido hacia afuera para dar vuelta a la derecha
  - Brazo izquierdo extendido hacia afuera para dar vuelta a la izquierda
  - Brazo izquierdo doblado hacia abajo para frenar
- Coloque una canasta o parrilla en la bicicleta de sus hijos o deles una mochila para que tengan las manos libres al manejar la bicicleta.
- Participe en eventos comunitarios que enseñen seguridad en bicicletas.

Recursos del internet

- Instituto de Seguridad en Cascos de Bicicletas (http://www.bhsi.org/)
- Salud en los niños: Seguridad en Bicicleta para Niños (http://kidshealth.org/kid/watch/out/bike_safety.html#cat116)
- Salud en los niños: Seguridad en Bicicleta para Padres (http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/safe_play/bike_safety.html#cat20889)
- Salud en los niños en los E.E.U.U.: Seguridad en Ciclismo y Patinaje (http://www.safekids.org/safety-basics/safety-resources-by-risk-area/bicycling-and-skating/)