

Riley Red Wagon Safety Series
Guía para padres sobre la bicicleta
y la seguridad
rileysafetystore.org



¡Proteja la cabeza de su hijo! Cuando su hijo usa un casco adecuado cada vez que anda en bicicleta reducirá el riesgo de lesiones cerebrales en un 88 por ciento.

- Conviértase en un modelo para su hijo. Asegúrese de que usted y su hijo usen un casco para bicicletas aprobado por CPSC (Consumer Product Safety Commission) cada vez que salgan en ella.
- Para que el casco sea del tamaño adecuado, colóquelo en la cabeza de su hijo a nivel con el suelo sin sobrepasar el ancho de dos dedos entre las cejas y el borde del casco. Las tiras deben formar una “V” alrededor de las orejas y debe poderse encajar un dedo entre la barbilla y la tira. El casco no deberá moverse cuando su hijo sacuda la cabeza hacia arriba y abajo y de un lado al otro. El relleno o guata que acompaña al casco puede adicionarse para lograr que encaje de manera más ajustada.
- Nunca compre ni acepte un casco para bicicletas usado y reemplácelo después de un accidente.
- Enséñele a su hijo a obedecer todas las leyes del tránsito, como andar en la misma dirección que el tráfico y usar las señales manuales adecuadas.
- Para escoger el tamaño adecuado de bicicleta para su hijo él tendrá que poder sentarse sobre el asiento y alcanzar el manubrio con ambos pies planos sobre el piso. Puede ser que usted tenga que ajustar el asiento de acuerdo con la altura de su hijo.
- Asegúrese de que la bicicleta de su hijo tenga todas las partes, que los neumáticos estén inflados y que funcionen los frenos. Además, sujete una banderilla para bicicletas en la bicicleta de su hijo.
- Asegúrese de que su hijo use ropa de colores llamativos y de que su bicicleta tenga reflectores y luces. No deje que sus hijos anden en bicicleta al amanecer ni después de oscurecer.
- Un adulto debe supervisar a los niños que estén aprendiendo a andar en bicicleta.
- Identifique los lugares seguros para que su hijo ande en bicicleta durante el día.



SAFETY EDUCATION
AND OUTREACH

INDIANA UNIVERSITY
School of Medicine
Department of Pediatrics