

# COALICIÓN PARA BICICLETAS DE SAN FRANCISCO



# GUÍA DE CICLISMO FAMILIAR

Un manual práctico para todas las etapas del ciclismo familiar - desde el ciclismo durante el embarazo hasta el momento de llevar a su hijo(a) en bicicleta a la escuela.



# CONTENIDO

La Coalición para Bicicletas de San Francisco se complace en ofrecerle sin costo esta Guía de Ciclismo Familiar. Desde hace mucho tiempo ha habido escasa o nula información concreta sobre el ciclismo familiar, así que esperamos que esta guía pueda ayudarle a usted y a sus seres queridos a descubrir y disfrutar más del tiempo de calidad juntos en bicicleta. ¡A pedalear felices!

1

## Ciclismo durante el embarazo

Conozca cómo el ciclismo puede ayudar a aminorar muchos síntomas del embarazo, como las náuseas. Descubra consejos para montar bicicleta en cada una de las etapas del embarazo y cómo adecuar su bici de la mejor manera para estar cómoda.

3

## Ciclismo con bebés

Descubra las mejores maneras para montar bicicleta con su pequeño(a). Conozca qué tipo de equipo es el mejor para la edad de su bebé o niño(a), y cuándo es que está listo para montar bicicleta con usted.

5

## Ciclismo con niños pequeños

Conozca todos los consejos y las mejores maneras para pedalear con su niño(a) pequeño(a), y cuándo está listo(a) para andar en su propia bicicleta. Conozca qué equipo le ayudará a usted y a su pequeño(a) a pedalear en esta emocionante etapa.

6

## En bicicleta a la escuela

Su hijo(a) es lo suficientemente grande para ir en bicicleta a la escuela. ¡Qué emocionante! Conozca cómo planear sus recorridos y a conducir por las calles juntos. Ir a la escuela en bicicleta puede ser una manera divertida e importante de empezar el día.

8

## Enseñar a su hijo(a) a montar bicicleta

¿Recuerda lo grandioso que fue aprender a montar bicicleta? Esta sección le ayudará a enseñarle a su hijo(a) a pedalear por sí solo(a) – sin ruedas de entrenamiento. Conozca los consejos para aprender a pedalear.

10

## Equipo de ciclismo para niños

Probablemente necesitará algo de equipo nuevo para hacer realidad su bicicleta familiar. Esta sección le ayuda a guiarse por el intimidante mundo del equipo para bicicletas familiares, y pone a usted y a su familia a pedalear juntos.

# CICLISMO DURANTE EL EMBARAZO

## Parte de un embarazo saludable

Usted ha estado disfrutando de montar bicicleta, todos los días o cada ciertos meses, pero ahora está embarazada. ¿Y ahora qué? Primero que nada, ¡felicidades! El embarazo es una experiencia increíble y andar en bicicleta - de la manera correcta - durante este periodo, puede ser una manera sensacional de lidiar con muchos de sus síntomas, incluyendo náuseas, dolor de pies y la dificultad cada vez mayor de simplemente desplazarse de un lado a otro. A continuación cubriremos cada trimestre y lo que puede esperar del ciclismo.

### SU PRIMER TRIMESTRE

Muchas mujeres han descubierto que el ciclismo es una manera excelente de disfrutar su primer trimestre. Puede ayudarle a:

- Sobrellevar las náuseas
- Mejorar su energía
- Estar en forma y mantener su peso bajo control
- Continuar sintiéndose usted misma
- Mejorando su energía

Conforme su cuerpo vaya formando los componentes increíblemente complejos de su bebé, usted puede sentir ganas de tomar una siesta poco después de haber dormido doce horas, o tener ganas de tomar una siesta antes de ir a la cama por la noche (a las 8 p.m.) Las siestas constantes por lo general no son viables para la mayoría de las mujeres y usted tampoco será capaz de depender de la cafeína. Una de las mejores formas de llegar con suficiente energía al trabajo por la mañana, incluso cuando no se está embarazada, es andando en bicicleta. Incluso un recorrido lento y pausado - lo cual es lo que se recomienda siempre - puede reanimarle lo suficiente para sobrellevar la mañana. Es también un buen momento para mantenerse activa durante una hora del día en la que es muy probable que sienta náuseas.

### ESTAR EN FORMA Y MANTENER SU PESO BAJO CONTROL

Un embarazo saludable por lo general incluye subir de peso. Usted debe consultar con su médico para averiguar la cantidad correcta de peso que puede subir. Cualquiera que sea su rango meta, tome en cuenta que permanecer o (llegar a estar) en forma le ayudará a usted y a su bebé durante el embarazo, en la labor de parto y después del nacimiento. Estar en forma no significa verse como un entrenador o estrella de Hollywood, ni tampoco hacer rutinas de ejercicio extenuantes. Sin embargo, sí significa incrementar su ritmo cardíaco de manera regular. Y sí, esto probablemente le ayude a controlar su peso. Puede ser muy difícil bajar esos kilos de más después de haber dado a luz. Montar bicicleta puede facilitarle la vida a partir de



ahora y dentro de un año, cuando intente ponerse de nuevo sus pantalones normales.

### CONTINUAR SINTIÉNDOSE USTED MISMA

Su primer trimestre es una pequeña probada de la completa transformación de su vida que implica tener un bebé. Aunque son

emocionantes, estos cambios dramáticos también pueden ser aterradores. Las náuseas y la fatiga del primer trimestre pueden hacerle sentir que su cuerpo ya no le pertenece. La sensación de desplazamiento puede continuar al ir progresando en su embarazo. Hacer cosas que usted siempre ha hecho, o volver a hacer actividades que le encantan pero que ha tenido que dejar a un lado, es una manera estupenda de garantizar que aún se sienta usted misma. Si usted anda en bicicleta, siga haciéndolo. Viaje en bicicleta con sus amigos, pareja o familiares para ir al cine, ver el atardecer o ir a comprar su primer mameluco. Sea buena consigo misma.

### SOBRELLEVAR LAS NÁUSEAS

Como pudo haberse dado cuenta ya, o pronto se enterará, las náuseas matutinas del embarazo pueden realmente durar todo el día y la noche. Puede que usted ya haya llegado al punto en que está desesperada por probar cualquier cosa para sentirse mejor, desde un té de jengibre hasta muñequeras para los puntos de presión. Muchas mujeres se dan cuenta que una de las mejores maneras - aunque todavía imperfecta - para sobrellevar las náuseas, es ponerse de pie y moverse. Caminar, correr, nadar, etc., pueden ayudar a aminorar las náuseas, y mantenerla en forma. Asimismo, montar bicicleta puede ser una gran manera de usar el movimiento para evitar las náuseas. Por supuesto, puede que no padezca de náuseas; ¡disfrútelo!

### ¿QUÉ TIPO BICICLETA USAR?

Ya que hasta este momento apenas se le empieza a notar el embarazo, normalmente puede usar la misma bicicleta que siempre ha usado. Sin embargo, probablemente se sienta mucho mejor y más segura si viaja en una postura erguida. Al estar inclinada hay menos probabilidad de reducir las náuseas y es más cansado que estar con postura erguida. Tome en cuenta que durante embarazo su cuerpo producirá y bombeará mucho más sangre, así que estar erguida puede realmente ayudarle a sentirse más alerta y cómoda. Y estar cómoda en su bicicleta es importante para tener un recorrido constante y relajado.

Además, a menos que usted ya cuente con una bicicleta estable y recta que sostenga fácilmente el asiento de bebé delantero y/o trasero, éste es el momento ideal para comprar su nueva bicicleta para mamá.

## SU SEGUNDO TRIMESTRE

¡Ha logrado llegar a su segundo trimestre! Para muchas mujeres, las náuseas regulares ahora son cosa del pasado. Es probable que se esté sintiendo mucho mejor y disfrutando de la satisfacción del embarazo. Sin embargo, el segundo trimestre puede traer nuevos retos, desde acidez estomacal hasta pies hinchados, y desde estreñimiento hasta cambios de humor repentinos. Seguir pedaleando durante su segundo trimestre puede ser una manera inteligente de continuar en forma, equilibrar su estado de ánimo, mejorar su sueño, reducir el estreñimiento y quitar la presión de sus cada vez más cansados pies y espalda.

**Asiento garantizado:** Una de las mejores cosas de montar bicicleta es que cuenta con un asiento garantizado. Si tiene problemas en trenes o autobuses bastante llenos ya que usted todavía no luce lo suficientemente embarazada para que las demás personas le ofrezcan su asiento (y no desea exigir uno), su bicicleta puede ser una alternativa atractiva.

**Estabilidad y equilibrio:** Al ir creciendo su vientre, usted puede empezar a sentirse menos estable de pie y debido a esto le recomendamos invertir en una bicicleta tradicional (recta) estable en su primer trimestre — ¡aunque aún no es tarde! La buena noticia es que aunque puede que sea más cansado caminar, todavía sigue siendo fácil montar bicicleta. De hecho, al irse desarrollando el embarazo, el ciclismo gradualmente se irá haciendo más fácil que andar a pie para la mayoría de las mujeres. Si usted monta bicicleta con frecuencia, es probable que no tenga problemas con el equilibrio al usar la bici ya que usted se irá ajustando de forma paulatina. Si ha dejado de pedalear por mucho tiempo, tenga cuidado al volver a usar la bicicleta durante este trimestre ya que su centro de gravedad está cambiando.

**Cambia a velocidades fáciles y recorridos más cortos:** Sea buena con su cuerpo. Puede lesionarse fácilmente durante el embarazo ya que las hormonas de esta etapa relajan sus tendones para darle más espacio para crecer. Al ir ganando peso, asegúrese de usar más el cambio de velocidades para reducir la presión en sus rodillas, y no se sorprenda si su cuerpo simplemente está muy cansado para los recorridos largos. Es probable que todavía sea capaz de hacer los recorridos cortos de esparcimiento y a mandados que usted siempre ha disfrutado, pero puede que empiece a salir menos y a lugares cada vez más cercanos.

**Mantenga su bicicleta en el suelo:** Evite cargar su bicicleta. Si suele colgar su bicicleta en un bastidor de pared en el trabajo o en casa, ya no lo haga. Pida a alguien más que cargue su bicicleta si necesita ponerla en un auto o en la rejilla del autobús. Haga arreglos en el estacionamiento de su casa para evitar tener que subir por escaleras.

**Sensación de vulnerabilidad:** Sus hormonas están enloquecidas en este momento. Debido a esto puede que sienta un aumento en su sensación de vulnerabilidad; usted se sentirá más sensible a cualquier comentario duro o conducta amenazadora — en todos lados. No es de sorprenderse entonces que usted se sienta más deseosa de encontrar rutas más cómodas para montar bicicleta. Vuelva a planear su ruta para que viaje por calles de baja velocidad que tengan el mayor espacio posible para bicicletas, o elija la hora de sus recorridos para que esté rodeada por muchos otros ciclistas. Pida a su pareja o a un amigo(a) que la acompañen. Si se siente abrumada, oríllese y respire profundo para calmarse antes de continuar.

**Sobre calentamiento:** El cuerpo de la mujer embarazada no es tan bueno como el cuerpo de una mujer en estado normal para regular su temperatura, y puede que usted note una tendencia al sobre calentamiento. Asegúrese de llevar agua con usted y mantenerse hidratada. Lleve capas de ropa para quitarse prendas si es necesario. ¡Trátese bien a sí misma en los pocos días calientes de San Francisco!

**Trabajo extra:** Durante su segundo y tercer trimestre, usted podría notar falta de aliento incluso después de actividades ligeras. ¡Esto se debe a que su corazón está bombeando por dos! Es normal que su ritmo cardíaco en descanso

sea de 10 a 15 latidos por minuto más rápido ahora que antes de estar embarazada. Muchas mujeres desarrollan anemia durante este periodo, lo cual puede contribuir a la sensación de tener que respirar más hondo para obtener el aire que necesita. Asegúrese de tomar hierro si necesita reforzar su sangre, y hágale caso a su cuerpo. No monte bicicleta muy rápido o tan lejos que llegue a sentirse agotada. Recuerde, la meta es simplemente mantenerse activa y seguir haciendo las cosas que le gustan.

## SU TERCER TRIMESTRE

Montar bicicleta durante su tercer trimestre es muy similar al segundo, aunque es probable que lo haga incluso más lento. Su cuerpo se irá alentando y usted se sentirá menos capaz de desplazarse de un lado a otro. El ciclismo le permite continuar teniendo movilidad y permanecer activa. De hecho, una de las mejores cosas de montar bicicleta en esta etapa es que es mucho más fácil que caminar. Y todavía puede fácilmente detenerse y encontrar un baño. Usted puede notar que su trasero es un poco más sensible al sentarse en el asiento de la bicicleta por periodos prolongados, pero ese problema por lo general se reduce al momento en que reduce la velocidad en general y hace recorridos más cortos.

**Incluso un recorrido lento y pausado - lo cual es lo que se recomienda siempre - puede reanimarle lo suficiente para sobrellevar la mañana.**

La consideración clave durante su tercer trimestre es calcular cuándo dejar de montar bicicleta. Aunque muchas mujeres montan bicicleta hasta el día en que entran en labor de parto, muchas otras con el tiempo se dan cuenta que simplemente están demasiado grandes para seguir pedaleando. Si en dado caso se encuentra golpeando su estómago con las rodillas, es probable que haya llegado al punto en el que ya no es apropiado seguir usando la bicicleta. También puede sentir que ya no tiene equilibrio y que no se siente segura. Si usted todavía es capaz de subir y bajar de su bicicleta fácilmente y pedalear sin limitaciones o problemas de equilibrio, entonces hable con su médico acerca de si hay alguna razón médica por la cual deba dejar de montar bicicleta. Al momento de que su vientre va creciendo y su equilibrio cambia, el Colegio Norteamericano de Obstetricia y Ginecología sugiere usar una bicicleta fija (además de nadar y caminar) como una alternativa segura a pasear en la calle, si es que su enfoque principal habían sido los recorridos recreativos. Una bicicleta fija recostada puede darle a su vientre el espacio que necesita para seguir creciendo. Usar una bicicleta fija no le ayudará a llegar al trabajo o a citas, pero podría ser una transición más sencilla que tratar algo totalmente nuevo en este momento. Si usted se toma un descanso de su bicicleta mucho antes de su fecha programada de parto, no se desilusione. Disfrute los últimos días de su embarazo. Usted estará de vuelta en la bicicleta muy pronto.

*\*Nota: Como con cualquier cosa que usted lea en Internet, nuestros consejos no sustituyen la opinión de su médico, en particular si usted tiene un alto riesgo de parto prematuro, un historial de enfermedades crónicas, o está teniendo un embarazo problemático. Hable con su médico acerca de sus planes y asegúrese de que ambos estén en el mismo canal. Siempre dependerá de usted averiguar lo que es mejor para sí misma.*

# CICLISMO CON BEBÉS

## Pedalear con su bebé (edades 0-3)

### PREPÁRESE

#### Recuperación del parto

Si usted dio a luz a su hijo(a), ya sea que haya sido un parto complicado o de película, su cuerpo necesitará sanar del embarazo y el parto. Trátese bien a sí misma, y no apresure su regreso a la bicicleta – ni a ninguna otra cosa – hasta que usted y su médico sientan que está lista.



Una vez que decida que está lista, pase un día o una semana o dos familiarizándose con la bicicleta por sí misma. Su cuerpo será diferente – tal vez poco, tal vez mucho – al momento en que estaba embarazada e incluso al momento anterior al embarazo. Sus músculos centrales serán diferentes, su centro de gravedad puede que haya cambiado, o puede haber ocurrido algún otro cambio importante en su cuerpo. Asegúrese de hacerle caso a su cuerpo y a su médico. El ciclismo puede ser una buena manera de regresar su cuerpo poco a poco a la sensación de normalidad. Dése tiempo a sí misma para hacer recorridos cortos, y gradualmente ir haciendo recorridos más largos conforme vaya sintiendo más confianza. Por supuesto, de todos modos es probable que no tenga el tiempo ni la energía más que para excursiones cortas.

#### Pruebe su equipo

Al irse sintiendo más cómoda con su bicicleta otra vez, trate de hacer recorridos en su bicicleta familiar. Usted querrá probar su nuevo equipo sola antes de agregar el peso extra y la logística de su bebé. Un asiento de bicicleta para niños afectará la manera en que frena y comienza a andar, así como la forma en que se sube y baja. Si usted invirtió en una bicicleta familiar diseñada específicamente para llevar niños o carga, ésta requerirá algunos cambios menores en la manera en que da las vueltas y conduce por espacios angostos. No se preocupe; usted puede hacerlo. Sólo dése la oportunidad de sentir confianza.

Su pareja también debe practicar con el nuevo equipo de la bici antes de subir a su bebé. La adición de un asiento o la instalación de una bicicleta familiar puede cambiar la manera en que conduce.

### SU EQUIPO: 0-9 Ó 12 MESES

Hasta que su bebé sea capaz de sostener su cabeza por su cuenta, él/ella no debe ser llevada en un asiento de bicicleta. Pero no se preocupe, hay opciones de bicicletas familiares que le permitirán montar bicicleta con su bebé, desde los primeros días hasta que sea más grande. Estas bicicletas van más allá de simplemente agregar un asiento a un cuadro estándar de bicicleta.

#### Antes de que su hijo(a) pueda sentarse

Si usted está pedaleando con un bebé menor a los 9 ó 12 meses, éste(a) necesitará estar en un asiento para auto diseñado para bebés. ¿Pero cómo puede hacer esto? La buena noticia es que cada día hay más bicicletas familiares en el mercado. Se trata de bicicletas de carga y remolques que son compatibles con los asientos para auto; el asiento se agarra de la estructura en la caja o el remolque. Por favor, tome en cuenta que estas bicicletas sólo son compatibles con asientos de auto para bebés. Usted necesitará pasar a un equipo diferente una vez que su bebé crezca y sea demasiado grande para su asiento.

#### Opciones de productos

Algunos padres se sienten más seguros con portabebés delanteros porque pueden ver a su bebé en todo momento. Los portabebés delanteros también le permitirán poner a su bebé de frente a usted. Otros padres aprecian lo fácil que es el simplemente sujetar un remolque trasero a su bicicleta normal. También hay una variedad de portabebés laterales y bicicletas familiares con asistencia eléctrica. Pruebe una variedad de opciones (sin su bebé) mientras esté embarazada o tan pronto sea posible para ayudar a seleccionar lo ideal para usted.

- Bullitt
- InSTEP
- Onya Cycles
- Burley
- Madsen
- Taga
- CETMA Cargo
- Metrofiets
- WeeRide
- Chariot
- Nihola
- WorkCycles
- Dutch ID

Las bicicletas familiares tienden a ser bastante costosas pero por lo general vale la pena el gasto si funcionan como su primer o segundo método de transporte. Estas bicicletas de carga especializadas con frecuencia vienen con cubiertas opcionales que pueden proteger a sus pequeños del clima. Esto le permitirá viajar con lluvia, nieve o en calor extremo. Algunos remolques también funcionan como cochecitos de bebé.

#### Después de que su hijo(a) pueda sentarse

Una vez que su hijo(a) pueda sentarse bien, generalmente después de 9 ó 12 meses, su bebé puede estar listo(a) para viajar sentado(a) en la bicicleta familiar (por lo general hay un asiento con arneses para múltiples viajeros). Los pequeños necesitarán apoyos para los pies ya que no llegan a la parte de abajo de la bicicleta. WorkCycles tiene asientos de apoyo delanteros para niños pequeños en sus bicicletas familiares. Por lo general su pañalera funcionará; aunque habrá que colocarla de manera que deje fuera de la vista tentaciones como biberones, a menos que usted quiera tratar con peticiones interminables. Las bicicletas familiares también pueden acomodar a más de un(a) niño(a). En muchas bicicletas familiares hay espacio tanto para un bebé

en un asiento para auto y un(a) niño(a) más grande sentado en la caja, o en la parte trasera de la bicicleta. Estas bicicletas familiares hacen posible transportar con estilo a su bebé, las bolsas del supermercado, al perro u otro objeto grande.

### **Consideraciones legales**

Existe una complicación legal que debe conocer en relación al uso de una bicicleta familiar que transporta a un bebé. Aunque el uso de casco no es bueno para el cuello de su bebé al viajar en un asiento para auto en su bicicleta familiar, debido a que la combinación coloca el cuello delicado de su bebé en una posición extraña, la ley de California como la de muchos otros estados técnicamente exige a cualquier persona menor de 18 años usar un casco, incluso en una bicicleta familiar. Esta ley claramente se escribió teniendo en mente a niños capaces de sentarse rectos, pero es la ley. De acuerdo al Dr. Coffa, "Sin datos científicos claros sobre lo que es más seguro, es difícil hacer una recomendación médica con respecto al uso de asientos para autos sin casco". Depende de usted decidir lo que es mejor para su bebé.

### **Accesorios**

Su preparación debe ser de manera muy similar a cuando da un paseo con el cochecito de bebé. Asegure el chupón de su bebé, tenga una cobija, juguete o accesorio a la mano, lleve algo de ropa extra lista en caso de que el clima cambie y no se sorprenda si su bebé se duerme. Muchos bebés, como sus padres, encuentran relajante el recorrido en bicicleta. De hecho, eso puede ser una gran oportunidad para que usted se orille y disfrute de un muy merecido respiro.



### **SU EQUIPO: 9 MESES A 3 AÑOS**

Cuando su bebé sea capaz de sentarse sin caerse, sostener su cabeza erguida por sí mismo(a), y pueda usar un casco, él/ella probablemente esté listo para viajar en un asiento delantero o trasero para bicicleta. Los asientos delanteros por lo general tienen límites de peso menores para que usted pueda empezar a usar su bicicleta a temprana edad, y los asientos traseros tienen límites de peso mayores, lo cual significa que puede usarlos por mucho

más tiempo. Usted debe elegir con lo que se sienta más cómoda usted y su familia. Esta es la edad más común en la que los padres comienzan a montar bicicleta con sus bebés si no han invertido en una bicicleta familiar diseñada para su uso con bebés más pequeños.

### **SU PRIMER RECORRIDO**

#### **Superar miedos**

Para muchos padres, el primer recorrido en bicicleta con su bebé puede ser tanto aterrador como estimulante. Sus hormonas maternas pueden llegar a niveles máximos y preocuparla por la seguridad de su bebé. Aunque es a la vez maravilloso estar de vuelta en la bici, reconciliándose con su antiguo ser, usted puede sentirse temerosa, sin mucha diferencia a la primera vez que intentó otras cosas nuevas con su bebé. Esto es perfectamente normal. Para ayudarse a superar el miedo, intente conducir la primera vez en un espacio verde o protegido, no muy concurrido y con pavimento suave. Sunday Streets, el Embarcadero, JFK Drive en Golden Gate Park los domingos y Crissy Field son lugares excelentes para su primer recorrido.

Que su pareja o amigo(a) vaya atrás de usted. Realice recorridos cortos y prepárese para hacer paradas frecuentes para alimentar a su bebé. Si usted comienza a sentirse preocupada o insegura, oríllese, respire profundo y despeje su cabeza antes de seguir de nuevo. Muchos padres se han dado cuenta que sienten menos miedo cuando realmente están pedaleando, es literalmente volver a un asiento de bicicleta, y están más preocupados cuando se encuentran en casa, pensando en el recorrido (como se preocuparía por todos los tipos de daños potenciales hacia su bebé). ¡Y lo que es más importante, relájese, concéntrese en los momentos divertidos que le gustaría tener al montar bicicleta con su bebé!

Sin embargo, incluso si usted se sentía muy confiada pedaleando antes de tener a su bebé, es probable que sienta peligro en lugares en los que no lo había sentido y surjan totalmente nuevas preocupaciones sobre la seguridad de la calle o rutas. Esto es natural y muy similar a muchas de las primeras experiencias como mamá al conducir un auto o caminar con su nuevo bebé. Aunque tal vez se sienta rápidamente cómoda pedaleando en un área verde protegida, puede tomarle más tiempo obtener de nuevo la confianza en calles de la ciudad. De nuevo, esto es completamente normal.

Elija sus rutas con cuidado, manteniéndose en calles de baja velocidad, rutas planas y nuestra red creciente de ciclovías protegidas en la ciudad. Que su pareja o amigo(a) la acompañen. Si usted está planeando llevar a su bebé en bicicleta a la guardería, intente varias rutas con tiempo de antelación para encontrar la más segura para usted, viaje con un(a) compañero(a) u otros padres y tómelolo con calma. Muchos padres encuentran que sus recorridos están llenos de más caras sonrientes y saludos de otras personas, incluyendo a automovilistas, que de momentos aterradores. A las personas les encantan los bebés en bicicleta. De hecho, puede que la retrasen en intersecciones ya que alguien baja la ventana del auto y comienza a dirigir cariños a su pequeño(a).

### **Qué esperar de su hijo(a)**

Dependiendo del temperamento de su bebé, a él/ella puede tomarle algo de tiempo acostumbrarse a la bicicleta. Espere algo de lágrimas u otra clase de protestas mientras él/ella se ajusta a la nueva experiencia. Cantar o hablarle puede ser de utilidad para asegurarle que usted está ahí; en particular si él/ella todavía está muy pequeño(a) y no tiene una visión plena. También puede ayudar el abstenerse de ponerle el casco hasta justo antes de empezar a pedalear. Para algunos niños, el casco es la parte más difícil y una vez que empiezan a sentir el movimiento, se ponen muy felices. Con suerte usted descubrirá que a su bebé le encanta estar en movimiento arriba de la bicicleta – ¡como a usted!



### **Perder peso**

Por último, a cualquiera que empieza a cargar a su bebé o hijo(a) en la bicicleta, en particular en una bicicleta familiar, no debe sorprenderle que comience a perder peso. Incluso si antes pedaleaba con regularidad, el trabajo extra de transportar a su bebé con frecuencia puede traducirse en un cuerpo más esbelto, o por lo menos en mayor apetito.

# CICLISMO CON NIÑOS PEQUEÑOS

## Pedalear con su hijo(a) (edades 3-5)

Si usted está usando un asiento delantero, puede que sea tiempo de cambiar las cosas. Cuando su hijo(a) alcanza el peso límite de su asiento delantero, usted necesitará moverlo(a) al asiento trasero, la bicicleta familiar, la bicicleta pegada (tag-along), o un tándem.

### BICICLETAS LARGAS, BICICLETAS PEGADAS (TAG-ALONG) Y TÁNDEM

Al momento en que su hijo casi cumpla los cinco años, él o ella puede estar listo(a) para una bicicleta pegada (tag-along) o una "bicicleta larga" con manubrios para niños. No apresure este momento. Su hijo(a) necesitará ser capaz de permanecer despierto todo el recorrido, ser capaz de sentarse de manera segura en una bicicleta sin sujeciones, y resistir las ganas de hacer cosas peligrosas, como inclinarse demasiado. Es bueno mantener cortos estos recorridos para que usted pueda ir desarrollando las habilidades de su hijo(a). Entre más cómodo(a) se sienta su hijo(a) en su propia bicicleta, y comprenda las reglas del camino, mejor será el funcionamiento de las opciones de bicicletas pegadas (tag-along) y tándems para todos ustedes.

### Opciones de productos

Si cree que su hijo(a) está listo(a), le presentamos algunos productos a considerar:

- Adams
- Brown Cycles
- FollowMe
- OnderWater
- Surly
- Trail-Gator
- Trail-a-bike
- Xtracycle
- Yuba

### VIAJAR CON DOS (O MÁS)

Usted ha tenido la experiencia con su primer bebé, pero ahora tiene a un niño(a) pequeño(a) y a un recién nacido. Por supuesto, si su pareja siempre les acompaña en todos los recorridos, entonces éste es el momento en que necesita un segundo asiento para bicicleta, o puede mover a su hijo(a) mayor a una bicicleta pegada (tag-along) o tándem si él/ella es lo suficientemente grande y está listo(a).

Otra opción es equipar su bicicleta con asientos delantero y trasero y viajar con ambos niños. Si usted desea viajar con los dos niños, la bicicleta necesitará ser sencilla, cómoda y segura. Para este momento usted ya sabe que nada es para siempre, y muy pronto su hijo(a) más pequeño(a) estará pedaleando en su propia bicicleta, pero por ahora la bicicleta familiar es con frecuencia una necesidad, en especial para recorridos largos.



### LA PRIMERA BICICLETA DE SU HIJO(A)

Por lo general los/las niños(as) pequeños(as) de alrededor de dos años son lo suficientemente grandes para comenzar a usar su propia bicicleta de equilibrio. Las bicicletas de equilibrio son pequeñas y no tienen pedales. Algunas cuentan además con un radio de vuelta más limitado que las bicicletas normales para que los manubrios no se den vuelta bruscamente. Aunque puede que usted haya aprendido en una bicicleta con ruedas de entrenamiento, o un triciclo, pruebe la bicicleta de equilibrio; con frecuencia pedalear es la parte más fácil de aprender a montar bicicleta. Como su nombre lo dice, la bicicleta le enseña a los/las niños(as) a tener equilibrio, desarrolla confianza en sus habilidades para la bici y les ayuda a pasar más pronto a una bicicleta completa en la que puedan pedalear. También puede quitarle los pedales (y el cigüeñal también) a una bici pequeña para hacer su propia bicicleta de equilibrio.

Los/Las niños(as) que son hábiles en una bicicleta de equilibrio con frecuencia pasan menos tiempo con ruedas de entrenamiento o se saltan ese paso ya que ya han aprendido la parte más difícil de montar bicicleta – equilibrarse. Aquí en San Francisco, a menudo recomendamos mucho inscribirse en los talleres de Sin Ruedas de Entrenamiento de la Coalición para Bicicletas de San Francisco, los cuales le enseñan a los/las niños(as) a montar bicicleta, con la ayuda de usted.

### Opciones de productos

- Kazam
- Skuut
- Strider
- WeeRide

# MONTAR BICICLETA A LA ESCUELA

## Pedalear al centro de cuidado de niños y a la escuela primaria



### NIÑOS(AS) EN LA BICICLETA

Es probable que usted esté leyendo esta sección si ya disfruta de pedalear con su familia de manera más casual — o tal vez sólo sienta miedo al pensar cómo podrá hacerle para llevar a todos a la escuela e ir al trabajo a tiempo todos los días sin perder horas o grandes cantidades de dinero. Hacer el cambio de los recorridos casuales a los recorridos al trabajo o escuela puede parecer muy grande y misterioso, parecido al momento en que le salió el primer diente a su hijo(a), sin embargo es muy sencillo. Ir en bicicleta a la escuela es una manera excelente de ir a la escuela y al trabajo de manera rápida, pasando tiempo de calidad con sus hijos. Hay dos claves para el éxito: práctica y rutina.

#### **Encuentre una ruta**

Usted puede pasar mucho tiempo tratando de encontrar la mejor ruta para ir a la escuela y luego al trabajo. Algunas rutas son muy diferentes en horas pico que en domingo. Así que use su bici para ir a la escuela y/o al trabajo antes de que su hijo(a) empiece la escuela para explorar algunas rutas. Asegúrese de explorar de ida y regreso, encontrando la ruta más plana y tranquila a casa. Además, revise con antelación la situación del estacionamiento para bicis en la escuela. Usted querrá saber qué esperar. Podría quitarle algo de tiempo extra a su ya apretada agenda, pero se sentirá más confiada en su primer día. Planee que el primer día ambos padres (o usted con alguna otra persona de apoyo) hagan juntos el recorrido a la escuela — y también el viaje de regreso a casa si es posible. Si usted está viajando con un(a) niño(a) en su bicicleta y más de una persona se hará responsable del transporte, ambos necesitarán un asiento en su bicicleta, o necesitarán cambiarlo de una bici a

la otra, o intercambiar las bicis en algún momento del día. Deje el casco de su hijo(a) en el asiento de la bici o deje uno en la escuela. ¡Es lo último que se le debe olvidar!

Como con la mayoría de los recorridos al trabajo o la escuela, las calles lucen mejor cuando usted viaja temprano. Salir temprano también significa que no se verá tentada a conducir de manera más agresiva de lo que desea por cuestión de tiempo. Sin embargo, en el camino a casa, puede que desee regresar durante la hora pico ya que estará rodeada de muchas otras personas que regresan a casa en bicicleta, haciéndola sentir más segura.

#### **Haga una rutina**

Una vez que encuentre su ruta y ritmo óptimos, utilícelos religiosamente. Desarrolle su rutina matutina en relación a su capacidad para viajar hacia la escuela y/o trabajo a esa hora en particular. Usted y su hijo(a) probablemente aprecien la anticipación a lo acostumbrado. Debido a que el recorrido a la escuela por lo general es rápido y divertido, puede que hasta elija viajar en bicicleta bajo la lluvia, con su hijo(a) protegido(a), incluso si usualmente no pedalea bajo estas condiciones. ¡A los niños les encanta tener una rutina!

#### **Estupendo tiempo de calidad**

Tome en cuenta que su hijo(a) está aprendiendo mucho durante sus recorridos. Fomente el desarrollo de su lenguaje y aproveche la oportunidad para señalar árboles, camiones o cualquier cosa que llame su atención en el camino, aprendiendo y reforzando nuevos sonidos y palabras. Por desgracia, a esta edad es probable que no reciba una respuesta a la pregunta “¿qué hiciste en la escuela hoy?”. Sin embargo, hay otras cosas divertidas en esta edad como presionar botones. Los botones en cruces o los botones de semáforos especiales para bicicletas hacen sonidos al presionarlos, así que son muy atractivos para dedos pequeños interesados en causas y efectos. Y por último, puede aprender colores observando las señales del semáforo. Los juegos favoritos de adivinanzas de objetos toman un nuevo significado profundo y divertido al pasar por lugares.

#### **Enseñe habilidades de seguridad vial**

Esta también es una gran oportunidad para hablar de la seguridad vial. Constantemente diciendo cosas como, “Me detengo porque la luz está en rojo, y ahora seguimos porque la luz está en verde y no vienen autos”. Pregunte a sus hijos cuándo es seguro continuar, y explíqueles de manera general las reglas viales. Además, señale los “márgenes” de la acera o de la calle. Los márgenes son los lugares en los que aprenderán a detenerse y decidirán más adelante cuándo es seguro cruzar la calle. Esto facilitará su trabajo más tarde cuando les enseñe a caminar y a montar bicicleta de manera independiente, y les dará mayor confianza también. Los niños que montan bicicleta con frecuencia conocen las reglas viales mejor que muchos adultos — incluso que sus padres.

### **Combinar la caminata y el ciclismo**

Si usted tiene la suerte de vivir a una distancia en la que puede caminar a la escuela de su hijo(a), pero planea pedalear al trabajo, no tiene que dejar la bicicleta en casa. En muchas ciudades, usted verá padres en la calle empujando un cochecito con una mano y llevando una bicicleta con la otra, o cargando a su hijo en una bolsa canguro mientras caminan con una bicicleta.

Los niños más grandes a veces disfrutan sentarse en la barra o en un asiento mientras usted camina con la bicicleta a casa. O incluso mejor para los padres cansados, el/la hijo(a) llevando la bicicleta. Tener una bicicleta acelera el camino a casa mientras que le permite también beneficiarse de tiempo relajado de calidad con su hijo(a). Si va a comprar alimentos en el camino a casa, es genial tener la oportunidad de ponerlos en la bici y caminar a casa en lugar de que todos se quejen por tener que cargar una bolsa además de la mochila o bolsa del trabajo.

**Ir en bicicleta a la escuela es una manera excelente de ir a la escuela y al trabajo de manera rápida, pasando tiempo de calidad con sus hijos.**

### **NIÑOS EN BICICLETA DE MANERA INDEPENDIENTE**

#### **La práctica hace al maestro**

Asumiendo que usted ya le enseñó a su hijo(a) a montar bicicleta de manera segura, antes de comenzar el recorrido escolar de la semana, practique por lo menos dos veces con su hijo la mañana de un domingo (cuando por lo general el tráfico es ligero). Si se da cuenta que simplemente no le funciona que él/ella vaya en la calle con usted, intente que vaya por la acera. En muchas ciudades, como San Francisco, los niños de 12 años o menores pueden ir en bicicleta por la acera de manera legal durante el día. Sin embargo, tome en cuenta que usted puede viajar en la misma dirección que el tráfico de los vehículos, y siempre debe cederles el paso a los peatones. Nota: En los parques industriales no se permite que nadie ande en bicicleta en la acera.

#### **Rutas Seguras a la Escuela**

Por último, la Coalición para Bicicletas de San Francisco cuenta con una iniciativa integral enseñar a niños y familias cómo ir en bicicleta de manera segura a la escuela, llamada Rutas Seguras a la Escuela. Este excelente programa se enfoca en enseñar a los niños cómo pedalear de manera segura y fomentar grupos en caravana con padres acompañando hacia y desde la escuela. Comuníquese con la Coalición para Bicicletas para saber cómo iniciar un programa de Rutas Seguras o partes de éste en su escuela.

#### **Día de Ir en Bicicleta a la Escuela**

No olvide inscribirse para el siguiente Día de Ir en Bicicleta a la Escuela, una celebración anual de primavera por toda la ciudad y una gran excusa para que miles de familias intenten ir en bicicleta a la escuela. Si usted todavía no usa la bicicleta para ir a la escuela, ésta es una gran razón para intentarlo. Si usted sí la usa, también es una gran oportunidad de animar a otros padres en la escuela de su hijo(a) para que se suban a la bicicleta familiar.



# ENSEÑAR A SU HIJO(A) A ANDAR EN BICICLETA

## Cómo ayudar a su hijo(a) a pedalear

Muchas familias se sienten muy cómodas yendo a la escuela con sus hijos mientras ellos viajen en la bicicleta de uno de sus padres, pero les preocupa la idea de que su hijo haga el mismo recorrido en una bicicleta independiente. A usted le puede preocupar que su hijo(a) no tenga el juicio o las habilidades físicas para lidiar con las calles. Es una preocupación muy común y perfectamente comprensible. De hecho, es probable que también le preocupe que su hijo(a) cruce la calle solo(a) (y siempre le preocupará).

Enseñar a su hijo(a) a ir a la escuela en bicicleta de manera segura – todos los días – requiere el mismo enfoque: mucha práctica e inculcarle fundamentos de manera constante. Sin embargo, vale mucho la pena. Ir en bicicleta a la escuela desarrolla la confianza y el sentido de independencia de su hijo(a), y agrega ejercicio a su día – haciendo que se diviertan al mismo tiempo. Sin embargo, usted siempre puede posponer la fecha de inicio de este acontecimiento usando bicicletas pegadas (tag-along) o una bicicleta familiar el tiempo que su hijo(a) lo necesite.

### SIN RUEDAS DE ENTRENAMIENTO

No obstante, con el paso del tiempo ese día tan emocionante llegará cuando su hijo(a) desee pedalear por sí mismo. Usted puede pedir prestada una bicicleta de equilibrio a un amigo(a), o probarlas en la tienda de bicicletas para ver cuál es la que funciona mejor para su hijo(a). Con o sin una bicicleta, usted puede inscribir a su hijo(a) en uno de los Talleres de Sin Ruedas de Entrenamiento de la Coalición para Bicicletas de San Francisco. Él/Ella aprenderá a cómo pedalear por su cuenta y algunas habilidades básicas. Después de eso comience a sacarlo(a) a practicar. Inicie en espacios libres de autos como en Sunday Streets o Crissy Field. Busque áreas planas y tranquilas en su vecindario como aceras amplias y tranquilas, pistas en su escuela local, o incluso canchas de basquetbol o tenis que estén sin usarse para practicar con la bicicleta. Cuando practique en las calles, busque las más tranquilas o las que tienen aceras amplias y abiertas para que su hijo(a) sienta lo que es pedalear con reglas viales.

Si usted no puede asistir a uno de los talleres de Sin Ruedas de Entrenamiento, puede hacer uso de nuestra Hoja de Consejos para Padres para ayudar a su hijo(a) a aprender a pedalear en dos ruedas.



### PREPARARSE PARA LA CALLE

El momento en el que se pasa de simplemente ser capaz de pedalear con facilidad (frenando, dando vuelta, conduciendo por colinas) a sentirse confiado con las reglas viales toma mucha práctica y cuidados. Cuando practique en calles o aceras tranquilas, camine junto a su hijo(a) y hable sobre las reglas viales. Enfátice en la importancia de la seguridad y las reglas de la “policía”.

### Habilidades para la enseñanza

Los grandes conceptos para asegurar que todos están seguros de sí mismos son:

- 1 La seguridad vial y el tráfico, en especial cerca de cruces y entradas/salidas de vehículos, donde ocurren la mayoría de los accidentes.
- 2 Comprender e identificar los “márgenes” de la calle, para ayudarles a saber dónde detenerse.
- 3 Pedalear de manera predecible en línea recta por la calle y fuera del área de puertas de autos.
- 4 Pedalear en superficies irregulares y variadas.
- 5 Saber lidiar con los bordes de las aceras.
- 6 Acostumbrarse a las colinas (de subida y de bajada).
- 7 Tener generalmente una sensación de resistencia física.

Si su hijo(a) ha estado usando una bicicleta de equilibrio desde que era pequeño, hay probabilidades de que ya domine estas áreas.



**Haga recorridos cortos**

Cuando todos se sientan listos, intente recorridos más largos por Golden Gate Park o simplemente vaya al parque o área de juegos de su vecindario. Si su hijo tiene interés y puede mantener su atención de manera prolongada, échele un vistazo a la Cadena de Eventos y únase a uno de los relajados recorridos temáticos de la Coalición para Bicicletas de San Francisco, desde el recorrido de los helados (muy popular) hasta recorridos de historia. Pero no presione. Siempre deje la opción de acortar un recorrido, ya sea manteniendo la ruta relativamente cerca de casa o tomando en cuenta opciones de transporte público que permitan llevar bicicletas.

Es mucho mejor dejar a su hijo(a) con ganas de más al final del recorrido que presionarlo(a) a ir más lejos. Otros consejos: No agobie a su hijo con mucha información. Elija una o dos cosas para reforzar en cada recorrido y dé tiempo suficiente de práctica y silencios mientras pedalean para que su pequeño(a) integre su nueva habilidad.



**¿Adelante o atrás?**

Si viajan en una misma bici juntos, no se preocupe de viajar en frente o atrás. No hay una forma correcta o incorrecta. Viaje adelante para controlar el ritmo y el lugar en el que se detiene. Viaje atrás para mantener vigilado a su hijo(a) y fomentar una conducta buena y segura al viajar en bicicleta. Si usted y su pareja viajan juntos con su hijo(a), puede sentirse más segura si lo/la colocan en medio del sándwich, con un adulto enfrente y otro atrás. Y como siempre, recuerde que su hijo(a) está aprendiendo a andar en bici (y a hacer más cosas) de usted en todo momento, así que asegúrese de ser un buen ejemplo de la conducta que le gustaría que él/ella aprendiera.



# EQUIPO DE CICLISMO PARA NIÑOS

## Cómo elegir los mejores asientos y cascos para su hijo(a)

### ASIENTOS DELANTEROS

Muchas personas eligen un asiento delantero que se monta en el poste del manubrio porque así pueden echarle un ojo a su bebé. Esta instalación permite platicar con él/ella, señalarle objetos interesantes y asegurar que su bebé esté seguro(a). Él/ella apreciará la comodidad de estar casi en sus brazos.

#### Opciones de productos

Hay una variedad de asientos delanteros para bebés. Recomendamos ampliamente usar estos asientos en bicicletas completamente rectas. Se sentirán más seguros, en particular en cualquier bajada. Le presentamos algunas marcas:

- BoBike
- iBert
- Bike Tutor
- Copilot
- Co-Rider
- Kettler
- Taga
- WeeRide
- Yepp

### Accesorios

Al momento de elegir un asiento, considere si desea uno que pueda ser retirado fácilmente de su bicicleta para compartirlo con su pareja o para liberar el espacio; algunas marcas son mejores que otras en este aspecto. Muchos asientos vienen con una variedad de opciones para agregar, incluyendo barras para la siesta y parabrisas. El asiento no será un lugar muy cómodo para dormir sin la barra de siestas, así que si intenta usar la bici a la hora de la siesta, puede que esto sea una buena inversión. Los parabrisas pueden ser útiles cuando hace viento, llueve u en otro tipo de inclemencias. Algunos padres descubren que también les gusta tener un manubrio especial sólo para su bebé. Esto puede disuadir al bebé de jalar cables, hacer sonar la campana constantemente o hacer mal uso de las velocidades o los frenos. Al momento de que su hijo(a) se vaya familiarizando con su asiento, puede que sea capaz de viajar con sus animales de peluche o mantas, sin tirarlos o dejarlos caer. Sin embargo, en algún momento es probable que quiera pasar a su hijo(a) a un asiento trasero. Definitivamente sabrá cuándo es tiempo de hacerlo al momento en que él/ella empiece a cambiar sus velocidades y/o a controlar sus frenos.

### ASIENTOS TRASEROS

Hay muchas opciones para asientos traseros. Estos asientos de bicicleta se montan en una sólida parrilla trasera con sistemas de agarre seguros. Al igual que con algunos asientos delanteros, usted puede instalar parrillas en múltiples bicicletas para mover fácilmente el asiento de una bici a otra. La mayoría de los asientos traseros vienen con excelentes medidas de seguridad como cinturones de seguridad de arnés de tres o seis puntos para su hijo, cubiertas parachoques, y protectores posteriores y laterales para su bebé. También es posible comprar asientos traseros



con funciones reclinables que le permitan a su hijo(a) dormir cómodamente.

Los asientos traseros pueden usarse sin problemas en la mayoría de las bicicletas. Si usted elige un asiento trasero, tal vez quiera instalar espejos en los extremos de su manubrio que le permitan ver a su hijo con facilidad mientras pedalea.

Los asientos traseros proporcionan casi la misma intimidad que los asientos delanteros, permitiéndole tener

esas estupendas conversaciones y momentos que podría haber disfrutado con su hijo(a) en un asiento delantero. Si usted inicia con un asiento delantero y pasa a un asiento trasero cuando su hijo es mayor, ¡celebrelo! Su pequeño(a) se sentirá orgulloso de convertirse en un niño o una niña grande.

Le presentamos algunas marcas:

- Bellelli
- Beto
- BoBike
- CoPilot
- Cyclepro
- Kettler
- Sunlite
- Taga
- Topeak
- Xtracycle
- Yepp
- Yuba

Sin importar el asiento que usted elija, es probable que reciba muchas sonrisas y saludos, en especial si a su bebé o niño(a) pequeño(a) le gusta saludar también. Las personas se acercarán para saludarle. Las familias en bicicletas hacen sonreír a las personas.

### CONSEJOS EXTRA

**Instalación:** A menos que usted tenga plena confianza de sus habilidades mecánicas, lleve su asiento a un taller de bicicletas para que se lo instale un profesional.

**Practique:** Asegúrese de montar su bicicleta con el asiento solo, sin bebé, para familiarizarse con la nueva forma de viajar en la bicicleta. Considere llevar un costal de harina o una bolsa grande de arroz para simular el peso de su hijo(a). El centro de gravedad cambiará con un niño(a) en el asiento y puede ser diferente al de cuando viaja sola. Es probable que usted tenga que bajar de su asiento de manera diferente; puede que le tome algo de tiempo acostumbrarse.

**Accesorios:** Su equipo debe facilitarle lo más posible asegurarlo con candado, subir y bajar bolsas, y todo lo demás. Échele un vistazo a nuestros consejos sobre la bicicleta familiar ideal para consejos específicos.

**Para entender las marcas y modelos:** Usted notará que algunos asientos, incluyendo los asientos para bebés, tienen “versiones para ciudad” y regulares. Esto puede ser confuso. La diferencia principal tiende a ser que el asiento tenga protección integrada para las piernas de su hijo(a) contra la rueda de la bicicleta. El fabricante asume que su bicicleta no tiene una cubierta de protección sobre la rueda trasera. Si su rueda no tiene protección, entonces usted necesitará la protección integrada para piernas. Si usted tiene cubierta sobre la rueda, entonces no necesitará la protección del asiento.

### CASCOS

En California, y en la mayoría de los estados, a todos los menores de 18 años se les exige el uso de un casco. La mejor manera de que los niños acepten y disfruten usar un casco es que usted sirva de ejemplo. A predicar con el ejemplo en el uso de cascos Póngase su casco primero y haga todo un espectáculo de felicidad al respecto. Deje que su bebé o niño(a) pequeño toque su casco. Después haga un espectáculo grande y divertido al momento de sacar y mostrarle el casco a su bebé y póngaselo. Use una canción especial para el uso del casco en estos momentos o entusiásmese porque todos juntos están en el “club del casco”. Dígale que se ganó la oportunidad de usar un casco cuando viaja en bicicleta y péguele calcomanías especiales al casco.

### Opciones de productos

Algunas marcas de cascos están mejor diseñadas para evitar pellizcar la barbilla de su hijo(a), y mantener un ajuste cómodo. Pruebe con varios antes de comprar. Hay algunas marcas de cascos que se ajustan a los más pequeños:

- Bell
- Giro
- Lazer
- Bern
- Nutcase



## RECURSOS ADICIONALES

¿Todavía tiene dudas sobre el ciclismo familiar? Ofrecemos una variedad de clases y otros recursos para ayudarle a usted y a su familia a descubrir la dicha de montar bicicleta juntos.

### CLASES DE CICLISMO FAMILIAR

Estamos orgullosos de ofrecer clases de ciclismo familiar en la calle y en salón de clases. Esta serie de cuatro partes cubre todo desde pedalear durante el embarazo hasta ir en bicicleta a la escuela con su hijo(a). Inscríbese en [sfbike.org/family](http://sfbike.org/family)

### RUTAS SEGURAS A LA ESCUELA

La Coalición para Bicicletas de San Francisco se enorgullece de ser un miembro fundador del Programa de Rutas Seguras a la Escuela en San Francisco, el cual ayuda a facilitar el ir a la escuela en bicicleta y a pie a los padres y niños. [sfbike.org/saferoutes](http://sfbike.org/saferoutes)

### LEA SOBRE OTRAS FAMILIAS QUE USAN LA BICICLETA

Lea los perfiles de algunas de las familias que ya usan la bicicleta y aprenda sobre sus experiencias, consejos, y por qué eligieron usar la bicicleta en familia. Manténgase al tanto – puede que reconozca a alguno de los vecinos del carril de bicicletas. Inspírese leyendo los perfiles de estas familias de San Francisco.

### TALLERES DE SIN RUEDAS DE ENTRENAMIENTO

La Coalición para Bicicletas de San Francisco se enorgullece en ayudar a la siguiente generación a aprender a usar la bicicleta de manera confiable y cómoda en dos ruedas en los talleres familiares de Sin Ruedas de Entrenamiento a lo largo de la ciudad, en eventos como Sunday Streets y Family Day. [sfbike.org/freedom](http://sfbike.org/freedom)

La Guía de Ciclismo Familiar fue escrita por la Directora Adjunta de la Coalición para Bicicletas de San Francisco y madre de dos niños, Kit Hodge. Muchas gracias al equipo de padres ciclistas de la localidad que proporcionaron sus atentas correcciones: Presidente del Consejo de la Coalición para Bicicletas de San Francisco, Lainie Motamedi; Gerente de Rutas Seguras a la Escuela, Jason Serafino-Agar; Dylan y Susan Riley. Agradecimientos especiales a la Dra. Diana Coffa, MD, Profesora Asistente, Departamento de Medicina Familiar y Comunitaria en UCSF, por revisar a fondo esta guía para asegurar su integridad científica.



Esta Guía gratuita de Ciclismo Familiar es traída a usted por la Coalición para Bicicletas de San Francisco, una organización sin fines de lucro de 12,000 miembros que promueve el uso de la bicicleta como medio de transporte diario. Para saber más acerca de la Coalición para Bicicletas de San Francisco y nuestro trabajo de ciclismo familiar, visite: [sfbike.org/family](http://sfbike.org/family).