



CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Los niños necesitan orientación sobre cómo andar en bicicleta de forma segura

Por Jane Sutter

Para muchos niños, saber andar en bicicleta les da una sensación de libertad y madurez, con la oportunidad de ir a casa de un amigo, a un parque infantil, a un parque o simplemente dar una vuelta por el vecindario para ver qué pasa.

Los padres, por otro lado, pueden sentir cierta inquietud al saber lo vulnerable que es un niño o adolescente al andar en bicicleta en las calles de la ciudad o de los suburbios.

Por eso es tan importante que los niños aprendan a andar en bicicleta de forma segura y a obedecer las normas de tránsito, según Joe Mushock, coordinador de seguridad para ciclistas y peatones del condado de Cayuga durante 21 años.

Mushock también enseñó en escuelas primarias y secundarias durante 33 años. Ahora dedica su tiempo a trabajar con escuelas y otros grupos enseñando a los niños a ser ciclistas responsables.

Los cascos son vitales

El error número uno que cometen los niños al andar en bicicleta, según Mushock, es no usar casco. El estado de Nueva York exige que todos los ciclistas menores de 14 años usen cascos con certificación de seguridad cuando sean conductores o pasajeros de una bicicleta. (Los niños menores de un año tienen prohibido viajar en bicicleta).

Como parte de su trabajo, Mushock ayuda a ajustar los cascos a los niños. Un casco con el ajuste correcto es esencial para proteger



la cabeza del niño, explicó. La mayoría de los cascos para niños ahora vienen con diales de ajuste, explicó, para que a medida que la cabeza del niño crece, se pueda ajustar el casco. "Si un niño no se siente cómodo (con la forma en que se ajusta el casco) y le resulta molesto ponérselo y usarlo, entonces no lo usará".

El casco debe cubrir la frente del niño, explicó Mushock, y la correa debe quedar lo suficientemente ajustada debajo de la barbilla para que el casco no se mueva.

En cuanto a la ropa, lo mejor es usar ropa de colores claros o reflectantes, dijo Mushock.

Ha invertido en rollos de cinta reflectante de colores, que reparte en tiras para que los niños se las pongan en las bicicletas y los cascos. Si los niños van en bicicleta al anochecer o al amanecer, Mushock recomienda una luz tanto delantera como trasera, ya que un reflector podría no verse con la poca luz. (La ley del estado de Nueva York exige una luz delantera y un reflector trasero).

Otro accesorio que le encanta a Mushock es un timbre para la bicicleta, que le llamó la atención mientras veía el programa de televisión de PBS "Call the Midwife". Las parteras van en bicicleta a las visitas domiciliarias y hacen sonar el timbre para alertar a los peatones cuando se acercan por detrás. Eso le hizo pensar: "Estas bicicletas deberían tener timbre".

De hecho, el estado de Nueva York ahora exige que las bicicletas tengan un timbre, una bocina u otro dispositivo que se pueda escuchar a 30 metros de distancia. Para los niños, un timbre es probablemente la mejor opción, ya que no tendrán que soltar el manillar para tocarlo, mientras que una bocina requiere apretarlo con fuerza.

Los timbres también son útiles cuando los ciclistas están en un sendero y se acercan a un caminante, y esto es especialmente importante si alguien va en bicicleta eléctrica, *Sigue en la página 2*

CONSEJOS DE BICICLETA PARA NIÑOS

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) anima a los niños a considerar sus bicicletas como vehículos, no como juguetes, y a conducirlas siguiendo estos consejos. Encontrará más información y videos en Seguridad en Bicicleta en: [Bicycle Safety: Bike Safety Tips for Kids and Adults | NHTSA](#). Un PDF completo con estos consejos y más está disponible en [8024a_youthtips.pdf](#)

Los niños deben recordar:

Usar casco de bicicleta. Proteger su cerebro. Nunca comprar un casco para que "crezca". Aprenda sobre la regla de los dos dedos para ajustar el casco con este PDF descargable. [Bicycle Safety: Fitting a Bicycle Helmet](#)

Ajuste su bicicleta a su medida. Colóquese sobre ella. Debe haber una distancia

Sigue en la página 2

señaló Mushock. “Son muy silenciosas” y los peatones no oyen a los ciclistas que se acercan. “Deberían tocar el timbre para avisar a la gente, y no lo están haciendo”.

Cumplimiento de las normas de tránsito

Muchos padres se preocupan por la seguridad de sus hijos al andar en bicicleta por las calles y prefieren llevarlos a las vías para bicicletas de los parques, etc., afirmó Mushock. En consecuencia, a muchos niños no se les enseña a andar en bicicleta de forma segura. Un error clave que Mushock observa en los ciclistas jóvenes es que no circulan por el lado derecho, en el sentido del tráfico.

En cambio, circulan en dirección contraria al tráfico, lo que puede resultar muy desconcertante para un conductor. “Cuando los ves venir hacia usted, se sorprende”. Un ciclista que circula en dirección contraria al tráfico no se da cuenta de la alta velocidad a la que se dirige hacia los coches, y no se dará cuenta de que, si pasa por una colina o un montículo, no puede ver los coches que se dirigen hacia él ni los conductores pueden verlo a él.

La ley del estado de Nueva York exige que los ciclistas circulen en el sentido del tráfico. Según el sitio web del Departamento de Transporte del estado, circular en contra del tráfico es una de las principales causas de accidentes de bicicleta. Circular en el sentido del tráfico hace que los ciclistas sean más visibles y sus movimientos más predecibles para los conductores.

Si bien la ley del estado de Nueva York no prohíbe andar en bicicleta por las aceras, recomienda no hacerlo, excepto para niños pequeños, según el sitio web del Departamento de Transporte (DOT). El sitio web afirma: “Las aceras son para los peatones. Los ci-

CICLISMO Y LA LEY DEL ESTADO DE NUEVA YORK:

Una bicicleta debe estar equipada con:

- Un freno que haga deslizar las llantas sobre pavimento seco y nivelado.
- Una campana, bocina u otro dispositivo que se pueda escuchar al menos a 30 metros (100 pies) de distancia. No se permiten sirenas ni silbatos.
- Una luz delantera y una trasera. Una bicicleta que se circule entre media hora después del atardecer y media hora antes del amanecer debe estar equipada con una luz delantera blanca visible en la oscuridad a al menos 152 metros (500 pies) y una luz trasera roja visible a al menos 91 metros (300 pies). Una de estas luces también debe ser visible a cada lado a al menos 60 metros (200 pies).
- Reflectores en las ruedas. Una bicicleta, al comprarse nueva o circular de noche, debe tener llantas reflectantes o reflectores de gran angular montados en los radios. Los reflectores deben ser incoloros o ámbar para las ruedas delanteras e incoloros o rojos para las traseras. En el estado de Nueva York, todos los ciclistas menores de 14 años deben usar cascos de bicicleta certificados de seguridad al conducir o viajar como pasajeros. Los niños de 1 a 4 años deben usar cascos de bicicleta certificados y viajar en asientos de seguridad infantiles especialmente diseñados. Los niños menores de 1 año tienen prohibido viajar en bicicleta. Cualquier padre o tutor que permita que su hijo infrinja la ley del casco estará sujeto a una multa de hasta \$50.
- El Departamento de Transporte del Estado de Nueva York tiene un sitio web completo sobre ciclismo, que incluye mapas interactivos de rutas para bicicletas, en [Bicycle Home](#). Especialmente útil es la sección de preguntas frecuentes en [FAQs](#)

clistas en las aceras pueden causar conflictos con los peatones; al igual que circular en sentido contrario, los accidentes pueden ocurrir porque los ciclistas se encuentran en situaciones inesperadas. Salvo para ciclistas muy jóvenes bajo la supervisión de sus padres, las aceras no son para andar en bicicleta”. Algunos municipios pueden prohibir el ciclismo en las aceras, por lo que los ciclistas deben consultar primero.

Jardines de tráfico

Una excelente manera para que los niños, incluso los preescolares, aprendan a andar en bicicleta y triciclo de forma segura es con un diseño llamado jardín de tráfico, explicó Mushock. Básicamente, un jardín de tráfico es una red de calles a escala reducida donde los niños pueden practicar el ciclismo (aprendiendo a mantener el equilibrio) y aprender las reglas, sin preocuparse por los coches.

En su puesto en el condado de Cayuga, Mushock colaboró con Playspace en Auburn, una organización sin fines de lucro, para instalar un jardín de bicicletas. También colaboró con el programa preescolar de la escuela secundaria de Auburn para crear uno allí. Su próximo proyecto es instalar un jardín de bicicletas en el parque Casey de Auburn, en el terreno de un antiguo parque de patinetas.

Mushock también es un firme defensor de que los padres permitan a sus hijos ir en bicicleta a la escuela, y actualmente colabora con nueve escuelas del condado de Cayuga en programas de “ir en bicicleta a la escuela”. También ha organizado numerosos “rodeos de bicicletas” donde los niños aprenden lecciones de seguridad, mejoran sus habilidades ciclistas, revisan sus bicicletas, etc.

Los padres pueden consultar con los gobiernos de su ciudad y condado para saber qué servicios y programas ofrecen estos municipios relacionados con la seguridad ciclista.

Jane Sutter es una escritora independiente con sede en Rochester.

CONSEJOS DE BICICLETA PARA NIÑOS *Sigue*

de 2.5 a 5 cm (1-2 pulgadas) entre el ciclista y el tubo superior (manillar) si usa una bicicleta de carretera, y de 7.5 a 10 cm (3-4 pulgadas) si usa una bicicleta de montaña. El asiento debe estar nivelado de adelante hacia atrás y la altura debe ajustarse para permitir una ligera flexión de la rodilla cuando la pierna esté completamente extendida. La altura del manillar debe estar a la misma altura que el asiento.

Revise su equipo. Infle las llantas y compruebe que los frenos funcionen.

Ver y ser visto. Use colores neón, fluorescentes o brillantes, junto con elementos que reflejen la luz, como cinta reflectante o luces intermitentes, para hacerse más visible.

Controle su bicicleta. Conduzca con ambas manos en el manubrio, a menos que esté señalando un giro. Coloque los libros y otros artículos en un portabicicletas o mochila.

Preste atención y evite los peligros en la carretera. Busque peligros que puedan provocar un accidente, como baches, vidrios rotos, grava, charcos, hojas y perros. Si va en grupo, el ciclista de adelante debe gritar y señalar los peligros para alertar a los demás.

JARDINES DE TRÁFICO:

Para más información sobre jardines de tráfico y descargar recursos útiles (incluido cómo crear el suyo propio), visite: [About Traffic Gardens](#) | [TrafficGardens.com](#)

Mantengase Atento a estas Señales de Advertencia de Abuso en Menores de Edad

No quieren ver a **la persona** que antes sido cercanos a ellos

La disminución del rendimiento **académico**

Intenta ocultar el uso de la **tecnología**

Ya no les interesan las **actividades** que antes disfrutaba

Cambios en la **personalidad**

Demuestra **comportamiento agresivo** o constantemente enojado

Intenta de conseguir menores de edad **solos**

Comete **violaciones** físicos y emocionales

Se retira de familia o amigos

Guarda **secretos** con menores de edad

Los dan **regalos** lujosos a menores de edad

Permita o anima a menores de edad que **rompan la leyes** o reglas

Tiene conversaciones **inapropiadas** o sugestivas con menores de edad

Están muy interesado en **pasar tiempo** con menores de edad

No creen que las **reglas** apliquen a ellos (o, no siguen reglas o protocolos)

Toma **fotos** sin aprobación, o pide a los menores de edad que les envíen fotos

...y Estas son Señales de Advertencia de los Perpetradores





ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:
Tammy Sylvester,
Coordinadora diocesana de
Educación Sobre Entorno Seguro
y Cumplimiento
585-328-3228,
o en Tammy.Sylvester@dor.org.

*Víctimas de abuso sexual
por cualquier empleado de la Iglesia
deben ser reportadas a las
autoridades civiles siempre.
Para reportar un caso de posible
abuso sexual y recibir ayuda
y orientación de la
Diócesis Católica Romana
de Rochester, contacte a
la Coordinadora de
Asistencia a las Víctimas diocesana:*

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
victimassistance@dor.org

*Todas las fotos en este
boletín son para propósitos de
ilustración solamente*

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

*Juego PBS Kids que ayuda a niños
más jóvenes entender los conceptos
básicos de conducta y seguridad
en Internet.*

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

*Un programa del Centro Nacional para
Niños Desaparecidos y Explotados que
tiene juegos interactivos y videos sobre
varios temas de seguridad en Internet.*

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.common sense media.org/parent-concerns>

*Una página web actualizada
frecuentemente que está repleta de
recursos. Dedicada a mejorar las vidas
de niños y familias proporcionándoles
información y educación*

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

*Recursos para padres, educadores,
niños y parroquias sobre cómo
navegar las tecnologías móviles
y los medios sociales*

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

*Seguridad en un mundo digital,
un proyecto conjunto de la
Conferencia de Obispos Católicos
de EE.UU. y Griego*

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

www.BivonaCAC.org

585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

www.cacfingerlakes.org

315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org

716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org

607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6