



4 Consejos para llevar a sus hijos a la escuela en bicicleta



Las clases ya han comenzado oficialmente en todo el condado de Sonoma y mientras se adapta a la nueva rutina, considere hacer pequeños ajustes en sus trayectos matutinos o incorporar el uso de la bicicleta en las actividades diarias de su familia.

Llevar a los niños a la escuela en bicicleta puede ser una actividad familiar divertida, ya sea que los acompañe en el trayecto o que los prepare para tomar las mejores decisiones durante el recorrido.

Para muchos, el trayecto a la escuela es corto y relativamente sencillo, pero sigue siendo una buena idea planificarlo y estar preparado.

En el condado de Sonoma, existen programas que ayudan a las familias a aprovechar al máximo sus recorridos hacia la escuela. [El programa Rutas Seguras a la Escuela](#) del Condado de Sonoma facilita que los estudiantes de todo el condado puedan caminar o ir en bicicleta a la escuela, con el objetivo de reducir el uso de vehículos particulares y mejorar tanto la salud del alumnado como la del medio ambiente.

Participe en su “Reto de encuentro entre compañeros” de septiembre, en el Día Internacional de Caminar y Rodar hacia la Escuela en octubre, o en el Día de Caminar hacia la Escuela de Ruby Bridges en noviembre para fomentar activamente el hábito de ir y regresar de la escuela a pie o en bicicleta. Mientras tanto, prepárese para los trayectos de regreso a clases con estos importantes consejos que se detallan a continuación.

1. Enseñe lecciones importantes de seguridad

Los momentos para aprender no ocurren solo en el salón de clase. Tómese un momento antes de salir para enseñar (o recordar) a toda la familia las reglas de seguridad en bicicleta. Cuando vaya en bicicleta, recuerde lo siguiente:

- Circule en el mismo sentido del tráfico. Es la ley en California y ayuda a que los conductores lo vean y tengan más tiempo para reaccionar.
- Preste atención a los autos estacionados. Los accidentes por apertura de puerta son algunos de los incidentes más peligrosos para quienes van en bicicleta. Mantenga a los niños dentro del carril para ciclistas cuando esté disponible y observe los autos estacionados en paralelo para detectar si algún conductor o pasajero está a punto de abrir la puerta. Esto puede ayudar a prevenir accidentes graves.
- Guarde los auriculares. Intente eliminar cualquier distracción que pueda.

En North Bay y el Área de la Bahía se ofrecen numerosas clases de seguridad para familias que andan en bicicleta juntas. Estas clases pueden ayudarle a prepararse para salir a la calle con confianza y hacer que cada recorrido de ida y vuelta a la escuela sea lo mejor posible.

2. Lleve el equipo adecuado

Incluso un trayecto corto a la escuela requiere algo de planificación. En primer lugar, asegúrese de que toda la familia cuente con cascos que les queden bien. En California, la ley exige que los menores de 18 años usen casco cuando viajan en bicicleta o en un accesorio acoplado, como un remolque. A diferencia de algunos estados, California no ofrece ninguna exención. Así que, independientemente de dónde ande en bicicleta, de sus creencias religiosas u otros factores, es importante estar preparado.

La ley establece que el casco debe contar con la aprobación correspondiente y estar correctamente ajustado y abrochado. Antes de salir en sus primeros recorridos de la temporada, verifique que los cascos le queden bien ajustados, pero no demasiado apretados. Si no está seguro de si un casco es adecuado para su hijo o para usted, puede acudir a una tienda de bicicletas donde podrán darle orientación. El hecho de que un menor no lleve casco puede resultar en una infracción de tránsito y convertirse en un problema al momento de tratar con la compañía de seguros si llegara a ocurrir un accidente.

La ropa reflectante o de colores brillantes también es ideal para los trayectos escolares. Esto ayuda a los conductores a notar e identificar a los ciclistas. Aunque usted puede estar circulando en un tráfico más lento cerca de las escuelas, a menudo hay muchas distracciones que compiten por la atención de los conductores, y cuanto más conscientes estén los conductores de su presencia, mayores serán las posibilidades de que tenga un recorrido seguro. Los chalecos de seguridad se pueden llevar fácilmente

sobre la ropa, lo que los convierte en una opción práctica para cada recorrido en bicicleta.

3. Planifique su ruta

Antes de adoptar por completo la rutina de llevar a los niños en bicicleta, asegúrese de que tanto usted como ellos (si ellos mismos van pedaleando) conozcan bien la ruta. Hacer algunos recorridos de prueba puede ayudar a que los ciclistas jóvenes se sientan más seguros y a que los padres identifiquen los riesgos a los que deben estar atentos.

Es posible que los niños pequeños estén entusiasmados y con muchas ganas de ir en bicicleta a la escuela. Familiarizarlos con la ruta puede aumentar su conciencia del entorno, dándoles mayores probabilidades de tener un recorrido seguro. Para los padres que usan un remolque o un accesorio para bicicleta, identificar la ruta con anticipación puede ayudar a planificar ante posibles inconvenientes, como desviaciones, mal clima, zonas con tráfico complicado o baches que conviene evitar.

Elabore un plan que se adapte a su familia y cumpla con las normas. Es recomendable verificar las ordenanzas locales —por ejemplo, si está permitido circular por la acera— y actuar conforme a ellas. Si hay carriles para bicicletas disponibles, procure utilizarlos siempre que sea posible.

En los lugares donde no los haya, respete las leyes de tránsito correspondientes. Repasar estas normas puede ser muy útil. Consejos de seguridad para bicicletas: [English](#) [Spanish](#)

4. Andar juntos en bicicleta

Es cierto que la seguridad aumenta cuando se va acompañado. Intente organizar un grupo para el trayecto matutino. Lo ideal es que un adulto encabece el grupo y otro vaya al final, asegurándose de que nadie se quede atrás.

Si sus hijos ya son mayores y usted no los acompaña, anímelos a ir con otros compañeros. Los grupos son más visibles para los conductores de vehículos y siempre es útil tener a alguien cerca en caso de que ocurra algo.



Este proyecto cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones One Bay Area de la Comisión Metropolitana de Transporte y del Impuesto de Transporte Go Sonoma. El contenido del artículo fue proporcionado por Bay Area Bicycle Law.