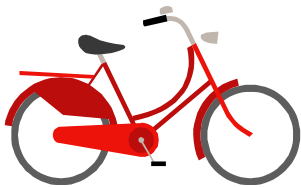




¡CÓMO ANDAR EN BICI SIN LAS RUEDAS DE EQUILIBRIO!

(y ¡sin lágrimas!)



* Aunque usted no lo crea, las ruedas estabilizadoras pueden interferir con el equilibrio natural de su hijo. Es más fácil dominar el equilibrio en la bici si uno no las trae puestas. Las ruedas estabilizadoras no le enseñan a su hijo a andar en bicicleta, pero con un poco de motivación y con unos cuantos truquillos, ¡USTED LE PUEDE ENSEÑAR!

1. Comience en un área despejada.

- Una superficie lisa, llana y sin obstáculos que no sea transitada le va a funcionar mejor.



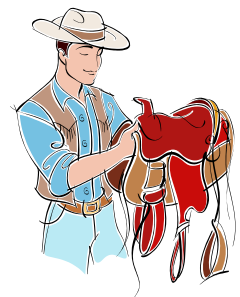
2. Quítele los pedales.

- De esta manera su hijo va a poder detenerse y mantener la bici en pie sin dificultad si llegara a titubear.



3. Bájele el asiento.

- El asiento debe encontrarse a razón de que pueda tocar el suelo sin dificultad con los pies mas con la precisión de que pueda caminar.



4. “Pasito, pasito, patina”.



- Motívele a su hijo a que estando sentado, se propulse en la bici como si anduviera en un patín del diablo. Que piense o que diga en voz alta, “pasito, pasito, patina.”
- Aquí es donde su hijo acelera lo suficiente (“pasito, pasito...”) para que levante sus pies y se equilibre (“patina”) o sea que se deslice.
- Que use una zancada amplia al dar los pasos como los cocodrilos o las lagartijas.
- Esto podría llevarse un RATO. Tenga paciencia hasta que su hijo se encuentre cómodo con su equilibrio.
- Asegúrese que su hijo ¡siempre mire hacia el frente!

5. Vuelva a colocarle los pedales.



- Tan pronto pueda deslizarse con comodidad por un lapso de 10 a 15 segundos, su hijo se encuentra listo para usar los pedales.
- Que siempre comience deslizándose. Dígale que se imagine que no tiene los pedales, y tan pronto se deslice con comodidad, que deje que sus pies “los encuentren” sin tener que andarlos buscando.

6. Suba el asiento.

- Asegúrese que el asiento esté lo suficientemente alto para que extienda la pierna completa mientras pedalea.
- Su hijo debe verse y sentirse cómodo.
- Su hijo se puede detener y colocar sus pies sobre el suelo sin caerse.



*Recuerde: Los chicos, por lo general, aprenden a equilibrarse y la confianza necesaria para andar solos en bicicleta en varias fases. Si practican mucho y con mucha motivación el andar en bicicleta se les va a hacer natural y ¡su hijo le va a encontrar el modo!