

Acuerdo Familiar para Andar en Bicicleta

Un acuerdo compartido para una conducción más segura, mejor comunicación y mayor independencia.



CICLISTA _____

PADRE/MADRE/CUIDADOR(A) _____

BICICLETA / MODELO _____

Lo que acordamos importa más

SEGURIDAD

Primero, proteger a las personas.

CONFIANZA

Decir la verdad desde el principio.

RESPONSABILIDAD

Cumplir lo acordado.

COMUNICACIÓN

Seguir hablando.

Compromisos del ciclista

SEGURIDAD • RESPETO • COMUNICACIÓN

- ☐ Usar un casco bien ajustado cada vez que ande en bicicleta. Usar solo la bicicleta que apruebe mi padre, madre o cuidador, y solo cuando sea adecuada para mi edad, nivel de habilidad, madurez y las normas vigentes.
- ☐ Seguir las áreas y rutas acordadas, además de las normas de tránsito vigentes y las reglas específicas del lugar.
- ☐ Respetar señales, semáforos, marcas viales, cruces y reglas de preferencia de paso, y estar atento a autos, entradas de vehículos, ciclistas, peatones y mascotas.
- ☐ Elegir una velocidad segura para el lugar y las condiciones, aunque la bicicleta pueda ir más rápido.
- ☐ No desbloquear, alterar ni cambiar los ajustes de velocidad, modos de asistencia ni funciones de rendimiento sin permiso.
- ☐ Mantener guardados el teléfono, los audífonos y otras distracciones mientras ando.
- ☐ Evitar caballitos, trucos, carreras o decisiones arriesgadas para impresionar a otros o seguir el ritmo de amigos.
- ☐ Llevar a un pasajero solo cuando la bicicleta esté diseñada para ello, mi familia esté de acuerdo y el pasajero cumpla nuestras expectativas de seguridad.
- ☐ Usar el cargador correcto en el lugar de carga acordado e informar sobre daños en la batería, calor inusual, hinchazón, olor o problemas de carga.
- ☐ Cuidar la bicicleta, asegurarla con candado cuando sea necesario e informar sobre problemas mecánicos, daños, choques y situaciones de riesgo.
- ☐ No andar después de la hora límite acordada, con clima inseguro o si no estoy en condiciones, y avisar si cambian los planes o me siento inseguro/a.

Compromisos del padre/madre/cuidador(a)

APOYO • ORIENTACIÓN • ESCUCHA

- ☐ Ayudar a elegir una bicicleta adecuada para la edad, estatura, nivel de habilidad, madurez y uso previsto del ciclista.
- ☐ Proporcionar un casco bien ajustado y el equipo de visibilidad o protección necesario para el recorrido.
- ☐ Enseñar y practicar arrancar, detenerse, girar, frenar, observar el entorno y otras habilidades básicas antes de esperar que el ciclista ande de forma independiente.
- ☐ Practicar la ruta real con el ciclista antes de esperar que la recorra de forma independiente.
- ☐ Establecer expectativas claras sobre dónde, cuándo y con quién puede andar el ciclista, incluidos pasajeros, cambios de velocidad o modo, horario y clima.
- ☐ Revisar las normas vigentes para calles, senderos, escuelas, parques, aceras y otros lugares que pueda usar el ciclista.
- ☐ Hablar abiertamente sobre velocidad segura, distracciones, pasajeros, presión de grupo, conducción respetuosa y comportamiento en espacios compartidos.
- ☐ Ayudar a verificar que la bicicleta esté en condiciones seguras, incluidos frenos, llantas, luces, ajuste y necesidades básicas de mantenimiento.
- ☐ Asegurarse de que la carga y el almacenamiento sigan las indicaciones del fabricante y que se use el cargador correcto.
- ☐ Crear un proceso claro de aviso y cambio de planes, y estar disponible cuando el ciclista necesite ayuda.
- ☐ Escuchar antes de reaccionar para que los errores, situaciones de riesgo, daños, situaciones inseguras y preguntas puedan hablarse con honestidad.
- ☐ Escuchar antes de reaccionar para que los errores, situaciones de riesgo, daños, situaciones inseguras y preguntas puedan hablarse con honestidad.

El recorrido, la ruta, la bicicleta o las circunstancias cambien.



Know Your Ride

Reglas claras. Paseos más seguros.



KnowYourRide.org

© 2026 Know Your Ride™ y los marcos educativos asociados son marcas comerciales de Care Forward Foundation, organización sin fines de lucro 501(c)(3).



Nuestro Plan Familiar

Aclarar los detalles cotidianos antes de que el ciclista salga.

1. RUTAS Y ÁREAS DE USO APROBADAS

¿Dónde puede andar normalmente el ciclista? Incluya rutas a la escuela, rutas del vecindario, senderos, cruces y lugares que estén fuera de los límites permitidos.

2. PLAN DE AVISO Y REGRESO

¿Cómo y cuándo nos avisaremos? Incluya la hora prevista de regreso, las expectativas sobre el teléfono y qué hacer si cambia el horario.

3. PASAJEROS Y LÍMITES DE USO

¿Cuándo, si alguna vez, se permiten pasajeros? Anote los límites acordados sobre pasajeros, hora del día, clima, cambios de velocidad o modo y otras condiciones.

4. CARGA, ALMACENAMIENTO, ESTACIONAMIENTO Y SEGURIDAD

¿Dónde se cargarán y guardarán la bicicleta o la batería, y dónde/cómo debe estacionarse y asegurarse la bicicleta?

5. SI CAMBIAN LOS PLANES

¿Qué debe hacer primero el ciclista si cambia la ruta, el clima se vuelve inseguro, queda poca batería, la bicicleta presenta un problema o el ciclista se siente incómodo?

Si no se cumple este acuerdo...

Nos detendremos a hablar con honestidad sobre lo que ocurrió, lo que debe cambiar y qué apoyo, práctica o consecuencia se necesita antes de volver a aumentar la independencia al andar.

Consecuencia inmediata / pausa: _____

Qué debe ocurrir antes de volver a andar: _____

Firmamos Juntos

Mismo equipo. Plan claro. Revisenlo cuando cambien las circunstancias.

Firma del ciclista

Firma del padre/madre/cuidador(a)

Fecha

Fecha de revisión: _____

Notas: _____



Know Your Ride

Reglas claras. Paseos más seguros.



KnowYourRide.org

© 2026 Know Your Ride™ y los marcos educativos asociados son marcas comerciales de Care Forward Foundation, organización sin fines de lucro 501(c)(3).

