



Bike and Helmet Safety

Seguridad de bicicletas y cascos

Tips for Parents and Caregivers

Consejos para padres y cuidadores

As a parent or caregiver, you play an important role in bike and helmet safety for your family. Here are some easy ways to help your child be both active and safe while enjoying the outdoors.

Como padre o cuidador, usted juega un papel importante en la seguridad de la bicicleta y el casco para su familia. Estas son algunas maneras fáciles de ayudar a su hijo a estar activo y seguro mientras disfruta del aire libre.

Top Tips for Parents and Caregivers:

Consejos principales para padres y cuidadores:

- ✓ **Find the right helmet fit for your child.** Helmets reduce the risk of severe head injury by **up to 88%**. Use these tips to check that your child's helmet fits right:
Encuentre el casco adecuado para su hijo. Los cascos reducen el riesgo de lesiones graves en la cabeza hasta en un 88%. Utilice estos consejos para verificar que el casco de su hijo se ajuste bien:
 - **Eyes:** The helmet should be two finger-widths above the eyebrows.
Ojos: El casco debe ser dos dedos de ancho por encima de las cejas.
 - **Ears:** The strap must be buckled with the side straps forming a "V" under each ear.
Orejas: La correa debe estar abrochada con las correas laterales formando una "V" debajo de cada oreja.
 - **Mouth:** Have your child open their mouth with the straps buckled. The helmet should hug down on their head. If it doesn't, tighten the straps and make sure the buckle is flat against their skin.
Boca: Haga que su hijo abra la boca con las correas abrochadas. El casco debe abrazarse sobre su cabeza. Si no es así, apriete las correas y asegúrese de que la hebilla esté plana contra su piel.

- ✓ **Check that your child has a bike that's the right size and works.** Make sure both of their feet touch the ground when they're sitting on the bike. If anything is broken, get it fixed before they ride.

Compruebe que su hijo tiene una bicicleta que tenga el tamaño correcto y funcione.

Asegúrate de que ambos pies toquen el suelo cuando estén sentados en la bicicleta. Si algo está roto, obtenga que fija antes de que viaje.

- ✓ **Have your child wear a helmet for all wheeled activities.** Bike or skateboard-certified helmets work for a lot of wheeled sports, like roller blading, hoverboards, scooters, and more. Check which is best at www.helmets.org.

Pida a su hijo que use un casco para todas las actividades con ruedas. Los cascos con certificación de bicicleta o monopatín funcionan para una gran cantidad de deportes con ruedas, como patines, hoverboards, scooters y más. Compruebe cuál es el mejor www.helmets.org.

- ✓ **See and be seen.** Have your child wear bright clothes and reflectors, and only let them ride during the daytime. Remind them to make eye contact with drivers before crossing streets. **Ver y ser visto.** Pídale a su hijo que use ropa brillante y reflectores, y que solo lo deje cabalgar durante el día. Recuérdeles que hagan contacto visual con los conductores antes de cruzar las calles.

- ✓ **Ride with them!** Children under 10 years old can't judge distance and speed of vehicles well, and it's best to have an adult guide them and remind them how to ride safe while they're doing it.

¡Monta con ellos! Los niños menores de 10 años no pueden juzgar bien la distancia y la velocidad de los vehículos, y es mejor que un adulto los guíe y les recuerde cómo conducir con seguridad mientras lo hacen.

- ✓ **Model and teach safe behavior.** It may not always feel like it, but your child looks up to you! Kids also learn a lot from watching, so it's important to model safe behavior, including wearing a helmet every time you ride, staying alert and not distracted, and following the rules of the road.

Modele y enseñe un comportamiento seguro. Puede que no siempre se sienta así, ¡pero su hijo lo mira! Los niños también aprenden mucho de mirar, por lo que es importante modelar un comportamiento seguro, incluyendo usar un casco cada vez que conduces, mantenerte alerta y no distraerte, y seguir las reglas de la carretera.

Want to learn more? Visit www.SafeKids.org/bike and www.NHTSA.gov/bicycle-safety for more tips on riding safely. **¿Quieres saber más?** Visite www.SafeKids.org/bike y www.NHTSA.gov/bicycle-safety para obtener más consejos sobre cómo montar con seguridad.

Thank you to our great partners:

Gracias a nuestros grandes socios:

