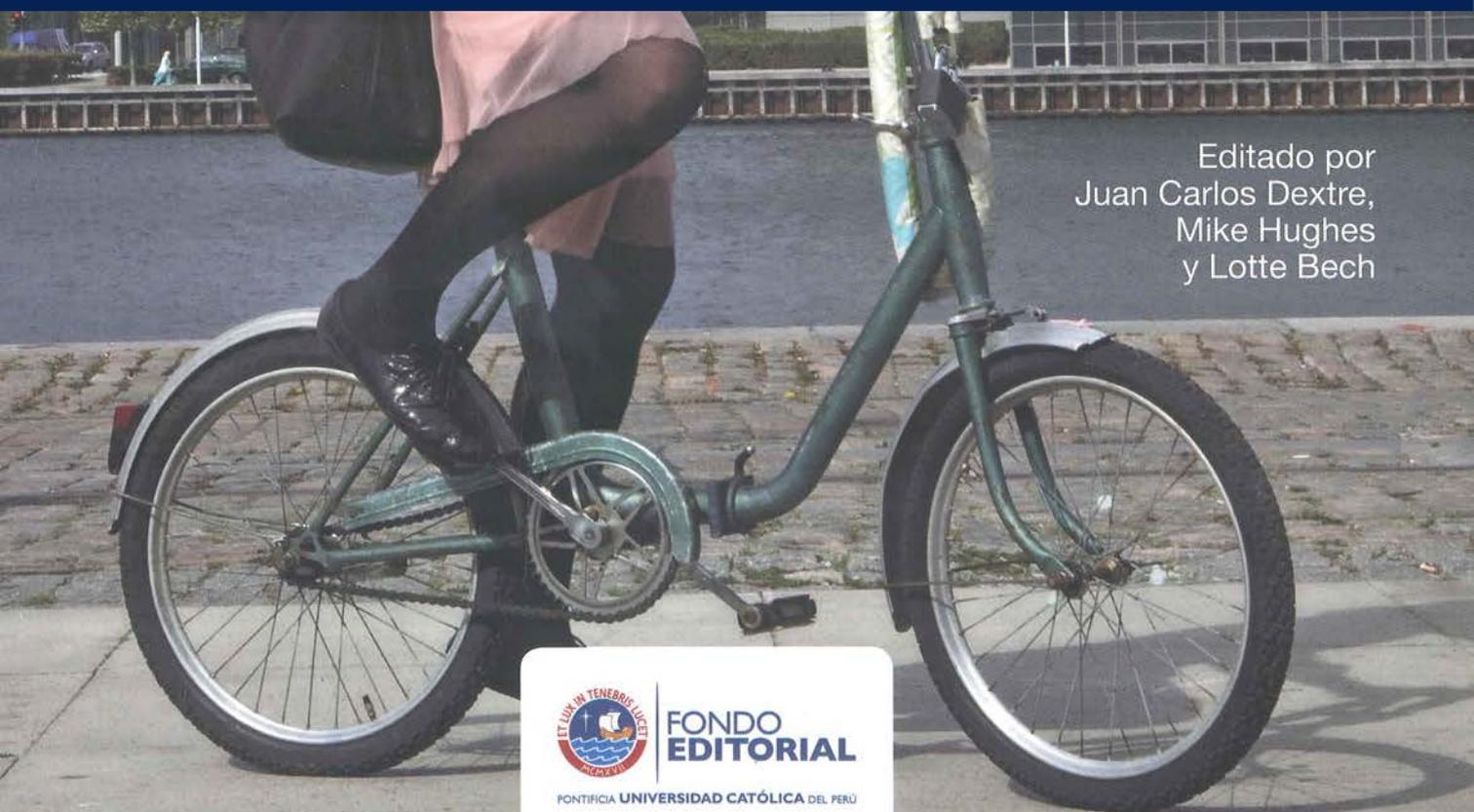


Ciclistas y ciclismo alrededor del mundo

Creando ciudades vivibles y bicicleteables



Capítulo 25



Editado por
Juan Carlos Dextre,
Mike Hughes
y Lotte Bech



FONDO
EDITORIAL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

© *Ciclistas y ciclismo alrededor del mundo*

© Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 2015
Av. Universitaria 1801, Lima 32, Perú
Teléfono: (51 1) 626-2650
Fax: (51 1) 626-2913
feditor@pucp.edu.pe
www.fondoeditorial.pucp.edu.pe

Primera edición en Inglés

© Juan Carlos Dextre, Mike Hughes & Lotte Bech (editors), 2013

Primera edición en español

© Juan Carlos Dextre, Mike Hughes y Lotte Bech (editores), 2015

Corrección: Sergio Rebaza (Grupo Limonta)

Diseño y gráficos: Kaenia Estudio Creativo

Fotografía: Mikael Colville-Andersen (portada y abridoras: 1, 19, 66, 123, 159, 185, 209 y 241).

Las demás fotos, salvo en los casos en que se especifique, pertenecen a los autores de los artículos.

Primera edición: mayo de 2015

Tiraje: 500 ejemplares

Esta publicación está protegida por la Ley de Derechos de Autor. Está prohibida la reproducción, parcial o total, de cualquier parte del libro sin autorización expresa de los editores: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-06072

ISBN: 978-612-317-091-2

Registro del Proyecto Editorial: 31501361500526

Impreso en Tarea Asociación Gráfica Educativa

Pasaje María Auxiliadora 156, Lima 5, Perú

Educando a los niños para usar la bicicleta – ¡Asume la perspectiva de un niño y hazlo divertido!

Mai-Britt Kristensen y Loa Bendix, Federación de Ciclistas Daneses (Dinamarca)

Cuando la gente del extranjero visita Dinamarca, a menudo se sorprende por nuestra cultura de la bicicleta. «¿Cómo es que biciclean tanto?», preguntan. La respuesta es corta: empezamos temprano.

En Dinamarca, enseñarle a conducir una bicicleta a un niño se considera una responsabilidad de los padres, y esperamos que los niños puedan, en términos generales, moverse en bicicleta cuando comienzan la escuela. Las escuelas luego les enseñan las normas de tránsito y seguridad vial, y con frecuencia también participan en campañas como «En Bicicleta a la Escuela». De hecho, el 45% de los niños daneses van frecuentemente en bicicleta a la escuela.

Sin embargo, no podemos darnos el lujo de dormirnos en nuestros laureles, porque ese número actualmente está disminuyendo. Si no somos cuidadosos, nuestra reconocida cultura de la bicicleta podría desaparecer en una generación. Así que, en colaboración con los municipios, la Federación de Ciclistas Daneses está haciendo grandes esfuerzos para que las guarderías y las escuelas se involucren más en la construcción y fortalecimiento de la cultura de la bicicleta en los niños. El terreno para una vida sana y activa como ciclista se labra en la infancia, porque si uno no comienza cuando es niño, lo más probable es que uno no lo haga cuando es adulto.

Un buen comienzo con una bicicleta de entrenamiento

La gente suele pensar que se aprende a andar en bicicleta cuando se inicia la escuela. De hecho, es mucho mejor empezar lo más temprano posible. Los niños de guardería son, por supuesto, demasiado pequeños para andar en bicicleta por sí mismos en el tráfico,



Los niños de menos de dos años de edad pueden empezar a practicar en una bicicleta de entrenamiento. Es sorprendente lo que pueden hacer y lo rápido que aprenden.

pero no son demasiado pequeños para aprender a conducir una bicicleta. Los niños de menos de dos años de edad están listos para comenzar a practicar en una bicicleta de entrenamiento, que es una bicicleta de dos ruedas sin pedales.

Además de practicar el equilibrio y la motricidad, una bicicleta de entrenamiento también hace al niño más móvil. Dar un paseo, por ejemplo, se hace mucho más divertido. Pero ese entrenamiento es también una manera maravillosa de aprender cómo andar en bicicleta y, a menudo, aprender a andar en una bicicleta normal se hace más fácil y rápido porque el niño ya tiene un buen equilibrio. Una vez que ha aprendido a manipular el pedal y el freno, se puede empezar a practicar otras maniobras. Pero, ¿cómo conseguir que el niño practique ciclismo sin que se convierta en un deber fastidioso?

Aprendiendo a andar en bicicleta a través del juego

Los niños aprenden a través del movimiento y del juego. Del mismo modo, los juegos proporcionan una forma más agradable y eficaz de entrenamiento en bicicleta. En los últimos cuatro años, la Federación de Ciclistas de Dinamarca ha desarrollado un concepto conocido como «juegos de ciclismo», que consiste en una lista de conocidos



Los juegos de ciclismo pueden ser ajustados para mantener el desafío del niño. Aquí, un niño está jugando «sigue al líder» en nivel avanzado.

juegos de los niños, tales como «las chapadas» y «sigue al líder», que se han convertido en los juegos de ciclismo para niños de 2 a 12 años.

Cuando están jugando estos juegos, los niños tienen que concentrarse en varias cosas a la vez: mantener el equilibrio, el pedaleo y la dirección. También deben mantener un ojo en los otros niños que están jugando, seguir el juego, y escuchar las instrucciones de un adulto. En resumen, hay muchas cosas por tener en cuenta.

Pero, a través de los juegos, los niños adquieren una mejor coordinación, sincronización y equilibrio, y, poco a poco, ellos y su bicicleta se convierten en uno. Y lo mejor de todo: lo hacen casi sin darse cuenta porque están jugando y divirtiéndose.

Algunas guarderías han abrazado realmente el concepto de los juegos de ciclismo y lo han integrado en su pedagogía. Por ejemplo, los chicos de Hylet, una guardería de Copenhague, lo hacen cada viernes. Luego, se les ve con sus pequeños chalecos amarillos tirando de sus bicicletas hasta la plaza de enfrente y pedaleando (o acelerando si se trata de una bicicleta de entrenamiento) alrededor de la plaza atrapando burbujas de jabón con sus cascos, para nombrar solo una actividad.



Los juegos de ciclismo son una gran herramienta pedagógica y a los niños les encantan. Aquí, una niña de la guardería Hylet trata de mantener el equilibrio y la concentración durante un chorro inesperado de agua.

El líder de Hylet, Erik Nielsen explica su decisión de utilizar los juegos de ciclismo:

«El ciclismo beneficia el desarrollo del niño en muchos aspectos. Contiene una gran cantidad de elementos que ayudan al desarrollo físico, motor, psicológico y cognitivo del niño. El ciclismo conlleva también una gran actividad social, y por último pero no menos importante, genera alegría y ayuda a construir la autoestima del niño».

El proyecto Juegos de bicicleta está en desarrollo continuo. Comenzó con la publicación del folleto «20 Cykellege» (20 Juegos de Ciclismo), y fue seguido por el establecimiento de un equipo de instructores con conocimientos especiales sobre cómo iniciar divertidos juegos en bicicleta. Con el paso más reciente del proyecto, estamos estableciendo equipos locales en varios municipios para difundir el concepto aún más. Seis de los juegos de ciclismo también han sido recogidos en un folleto más pequeño y traducido al inglés y portugués.

En 2011, el juego de ciclismo conocido como «carrera de obstáculos» fue llevado a un nuevo nivel. Se desarrolló un patio de juego de bicicletas móvil que consta de varios desafíos, tales como golpes, sube y baja, y mucho más. Aquí, los niños pueden jugar con más libertad que en los juegos de ciclismo más organizados.

Los niños adquieren un sentido de la libertad en la bicicleta que no llegan a experimentar en muchos otros lugares. Ellos tienen la posibilidad de desafiarse a sí mismos y ver lo que pueden y no pueden hacer en bicicleta. Cuanto menos intervengamos los adultos, y cuanto más los niños jueguen y desarrollen sus juegos en direcciones totalmente inesperadas, serán ciclistas cada vez más seguros, tal vez incluso más seguros que sus padres.

Seguridad en la bicicleta versus seguridad en el tráfico

Mientras que usted puede conseguir ir lejos con la introducción de los juegos de ciclismo, esto no se hace solo. En la Federación de Ciclistas de Dinamarca, diferenciamos entre lo que llamamos «seguridad en la bicicleta» y «la seguridad en el tráfico». Los juegos de ciclismo son una excelente manera de lograr seguridad en la bicicleta, lo que significa



Los niños practican *cyclewise* en el parque de la federación de ciclistas daneses. Esto se puede enriquecer con una caja de tizas de colores, alfileres y su imaginación.

que los niños pueden navegar con confianza en su bicicleta. Pero esto no significa que ellos estén «seguros en el tráfico», es decir, que conocen las reglas y saben cómo manejarse junto a un automóvil que pasa, por ejemplo. Por lo tanto, una vez que el niño tiene el control sobre la bicicleta, puede empezar a enseñarle las normas de circulación y practicar en el tráfico. Pero los fundamentos tienen que ir en orden, porque si usted no puede desplazarse en línea recta, frenar o tomar una mano del manillar, no puede concentrarse en normas, señales de tránsito y en otros usuarios de la carretera.

Ciclismo en la escuela

Dado que la seguridad de la bicicleta está generalmente cubierta por los padres o, en algunos casos, por las guarderías, los colegios daneses se centran más en enseñar a los niños la seguridad vial y el fortalecimiento de sus hábitos de ciclismo. Una forma de hacerlo es participando en las campañas anuales que se focalizan en la bicicleta de manera que pueda ser fácilmente incorporada en el aula.

150 000 niños daneses participaron en el «Bike to School» campaña de 2011.



La campaña anual de la Federación de Ciclistas Daneses, «Bicicleta a la Escuela», anima a todos los niños de las escuelas danesas a participar durante dos semanas cada otoño. El concepto es muy sencillo: se tiene que ir en bicicleta a la escuela tantos días como sea posible durante la campaña. Se obtiene un punto por cada «día en bicicleta»- y, si se usa un casco, se obtiene un punto adicional.

Se aplican reglas especiales para los estudiantes menores debido a que son muy jóvenes para andar en bicicleta a la escuela por su cuenta. En cambio, obtienen puntos por el entrenamiento en bicicleta con sus padres después de las horas escolares. De esta manera, la campaña también anima a las familias a comenzar a ejercitarse en bicicleta.

La fuerza de la campaña es que se basa en el espíritu de equipo de la clase. Las clases participantes compiten por un número de premios fabulosos. Así que los niños animan a sus compañeros de clase con el fin de que su clase pueda obtener tantos puntos como sea posible. Un estudiante, Oliver, dijo que era demasiado lejos para bicicletear a la escuela desde la casa de su madre, así que él tomaría el autobús a la casa de su padre y usaría la bicicleta desde allí. Este es el espíritu (ciclista) de equipo.

Otra característica clave es que la campaña hace que sea fácil integrar la bicicleta en el aula. Se ha desarrollado un amplio catálogo de tareas que los profesores pueden utilizar para integrar la bicicleta en su enseñanza. Por ejemplo, se puede combinar las matemáticas y la educación física, y que los niños resuelvan su calificación de *fitness*, o se puede practicar la gramática en una carrera de relevos de la bicicleta en el patio de la escuela.

«En Bicicleta a la Escuela» ha existido desde 2002 y en muchas escuelas la campaña se ha convertido en una tradición a la que los alumnos están muy dedicados, especialmente los de la escuela intermedia. Muchos municipios también apoyan la campaña, por ejemplo, mediante el patrocinio de premios locales y alentando a sus escuelas a participar.

Enseñanza de la seguridad del tráfico

En 2006, la disminución del uso de las luces de la bicicleta ha motivado la creación de una nueva campaña con el objetivo de enseñar a estudiantes de cuarto grado acerca de la importancia del uso de las luces de la bicicleta y de los reflectores al montar en bicicleta por la noche. Los niños suelen empezar a ir en bicicleta a la escuela solos alrededor del cuarto grado, por lo que es un buen momento para empezar a enseñarles a asumir la responsabilidad de su propia seguridad.

«Ten tus luces encendidas», como «En Bicicleta a la Escuela», también utiliza el aula para despertar en los niños la curiosidad por el ciclismo. El profesor recibe un *kit* de luces, reflectores y asignaciones para diversos temas. En Ciencias Naturales, por ejemplo,



«Ten tus luces encendidas» enseña a estudiantes de cuarto grado a asumir la responsabilidad de su propia seguridad.

los niños miden desde qué distancia sus luces son visibles, hacen sus propios reflectores y prueban lo que ocurre con las baterías si se las pone en el congelador.

Desde el punto de vista de las escuelas, las dos campañas proporcionan una forma fácil de cubrir la educación vial. Algunos profesores pueden no estar seguros de cómo enseñar a los estudiantes acerca del tráfico o quizás puedan sentir que no es una de sus tareas fundamentales. Pero, con un catálogo de asignaciones, que también cumplen con los requisitos de otras asignaturas, la enseñanza de educación vial y del ciclismo no se convierte en otra cosa adicional que el profesor tiene que preparar. En su lugar, se convierte en una ayuda que hace de la educación vial y el ciclismo una diversión para los estudiantes y profesores.

Los padres tienen el poder

Los juegos de ciclismo y las campañas son una gran manera de hacer que los niños se entusiasmen con el ciclismo. Pero, en última instancia, los hábitos de un niño en el uso de la bicicleta dependen de sus padres, quienes deben estar seguros de las habilidades que tiene el niño para andar en bicicleta y ser conscientes de que sus propios hábitos de transporte afectan a los del menor. Las apretadas agendas de trabajo y los desplazamientos diarios pueden tener un fuerte impacto en los hábitos de transporte de las familias. Los juegos de ciclismo y las campañas podrían ayudar a cambiar esta situación.

Una visita al parque de bicicletas ha sido una revelación para muchos padres que se han visto sorprendidos por la forma cómo y con qué velocidad ruedan sus hijos frente a los desafíos. Sin querer negar al niño la oportunidad de ayudar a acumular puntos para la



Una mamá le da una mano a su hija, que está abordando el «gusano» en el patio de la bicicleta durante los Campeonatos del Mundo UCI Carretera de Copenhague de 2011.

clase durante «En Bicicleta a la Escuela», algunos padres, durante la campaña, podrían empezar a llevar al niño en bicicleta a la escuela.

Todavía tenemos muy poco conocimiento de cómo los hábitos de transporte de la familia afectan a los padres, pero tenemos indicios de que el entusiasmo de los niños al jugar en bicicleta o participar en una campaña de ciclismo puede contagiar a su familia. Las evaluaciones muestran muchos ejemplos de niños que no solo han cambiado sus propios hábitos de transporte durante la campaña, sino que también han influido en sus padres. Una estudiante, María, escribió: «He alentado a mi madre y mi hermana a montar más bicicleta porque voy en bicicleta a la escuela todos los días durante la campaña».

Pero, ¿cómo mantener y fortalecer la cultura de la bicicleta de los niños y hacer frente, en la agenda de la Federación de Ciclistas de Dinamarca, al desafío de mantener en los años por venir los hábitos cambiantes de transporte de las familias?

¿Por dónde empezamos?

A pesar de que actualmente se puede presumir de un gran número de participantes, las campañas de la Federación de Ciclistas Daneses y los proyectos de entrenamiento en bicicleta comenzaron como proyectos de pequeña escala. Solo a través del desarrollo continuo a lo largo de varios años han evolucionado hasta convertirse en lo que son hoy.

Así que si usted está comenzando más o menos a partir de cero, no se sienta desanimado. Usted no necesita un patio de bicicletas establecido. Comience con algo pequeño. Una caja de tizas de colores, algunos alfileres o lo que usted puede encontrar para hacer su propia carrera de obstáculos, hará el trabajo. Cree sus propios juegos de ciclismo. A los niños les encantan. Una campaña como «En Bicicleta a la Escuela» no tiene por qué empezar con un gran concepto nacional o con un sitio web de alta tecnología. Para empezar, envíe una carta en la que los niños puedan inscribir los días de uso de su bicicleta.

Cuando se trabaja con la práctica del ciclismo en los niños, lo más importante es empezar temprano, tomar la perspectiva de los niños, centrarse en el espíritu de equipo y hacer que se diviertan mientras practican con sus bicicletas.

Loa Bendix
Mai-Britt Kristensen
mak@dcf.dk
loabendix@gmail.com

Crédito de las imágenes
Federación de Ciclistas Daneses