

Guías Una Bici Más dirigidas a profesionales en formación ciclista

Bici-familias

De la sillita a la autonomía infantil



Diseño de contenido

Eduard Folch
Javier Cañada
Laura Vergara
Rocío Tapiador

Coordinación

Javier Cañada

Subvencionado por:

Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico



ConBici Herramienta Climática es un proyecto subvencionado por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico en la convocatoria de ayudas de 2023 para el desarrollo de actividades de interés general consideradas de interés social, en el ámbito de la investigación científica y técnica y protección al medio ambiente en materias de competencia estatal (LÍNEA A).

Esta investigación ha sido financiada por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico pero no expresa la opinión del mismo

Contenidos

0. Ideas transversales a todas las guías

¿Qué es esta guía?

La base de nuestro trabajo

Objetivos transversales

1. El punto de partida

¿Por qué las familias no van en bici?

Tipos de familias

Marco legal

2. Enfoque de la formación

Objetivos de la formación

Pedaleando hacia la autonomía

Asociatividad con actores locales

3. ¡Manos a la obra!

Estructura de la formación

Ergonomía y accesorios

Adaptaciones

Enlaces de interés



00 Ideas transversales a todas las guías

05
¿Qué es esta
guía?

06
La base de
nuestro
trabajo

09
Objetivos
transversales

¿Qué es esta guía?

La guía que tienes frente a ti es la segunda de una serie **dirigidas a personas que enseñan**, ya sea de manera voluntaria o remunerada, **a montar y circular en bicicleta**. Si ese es tu caso, estás en el lugar correcto.

Para desempeñar nuestro (¡necesario! ¡bonito! ¡gratificante!) trabajo con eficacia, necesitamos dos grandes competencias: una metodología que nos proporcione estructura y recursos, y la capacidad de adaptarnos a nuestro alumnado y conectar con éste.



La metodología en la que se apoya esta guía es **Una Bici Más**. Te recomendamos [descargar](#) su Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta: ¿Cómo formar ciclistas?, publicado en 2020 por la DGT. Este manual incluye niveles, ejercicios, criterios de evaluación y muchos otros aspectos que te ayudarán a desarrollar tu trabajo. **Sin la base de Una Bici Más, la presente guía no tendría sentido.**

En cuanto a la capacidad de conectar con las personas que participan en nuestros cursos, ésta se relaciona estrechamente con una **observación individual, sin prejuicios ni estereotipos**. Todas las personas somos diferentes y ninguna dimensión nos define por completo: edad, género, situación socioeconómica, racialización o no, entorno urbano o rural, capacidades físicas, perceptivas, mentales e intelectuales, etc. **Solo comprendiendo y empatizando con nuestro alumnado seremos capaces de adaptarnos a sus necesidades y lograr el éxito.**

La presente guía se centra en la formación dirigida a personas que usan o potencialmente pueden usar la bici como medio de transporte familiar.

Esperamos que te resulte inspiradora, te haga reflexionar y mejore tu forma de enfocar los cursos y de relacionarte con tu alumnado.

Este material ha sido desarrollado dentro del proyecto *ConBici: herramienta de transformación energética y climática, justa, inclusiva y sostenible*, y cuenta con la financiación del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

La base de nuestro trabajo

Metodología, preparación y formación continua

Para impartir formación ciclista con éxito, es esencial basarse en una metodología que nos proporcione una base sólida para nuestros cursos. Recomendamos **Una Bici Más** como referencia principal.

Además, **preparar cada clase con antelación**, estableciendo **objetivos** claros, recopilando los **recursos** necesarios y los **ejercicios** a realizar, ayuda a **minimizar la improvisación**, da tranquilidad a la persona formadora y mejora la calidad de la enseñanza.

Finalmente, **es importante seguir aprendiendo** y formándose con el tiempo, evitando caer en la autocomplacencia y asegurando una mejora continua en nuestras habilidades y conocimientos.

Si tu entidad no tiene mucha experiencia impartiendo cursos, es posible recibir formación de equipos formadores con la metodología Una Bici Más.



¿Cómo puedo seguir mejorando mis clases?

Diario de campo

Lleva un registro regular del avance de cada participante y del curso en general, así como ideas que vayan apareciendo desde la experiencia de enseñar. Antes de la siguiente sesión o curso, revisa estos registros.

Internamente

Es crucial realizar y saber encajar las críticas. Dedicar 5 minutos a charlar con tu equipo antes de cada sesión para enfocarla, repartir roles y subgrupos, y otros 5 minutos después para valorar y pensar en mejoras y siguientes estrategias.

Externamente

Interésate en conocer a otras empresas y entidades que realicen formación ciclista. Ver cómo lo hacen, compartir recursos y contrastar procedimientos es fundamental para enriquecer tu práctica y evitar el aislamiento.

Romper muros invisibles

Otra de las claves es generar vínculos con nuestro alumnado. Esto es especialmente importante en los cursos de Nivel 1, en los que los nervios y la vulnerabilidad están a flor de piel. También en el trabajo con aquellas personas que traen de casa mochilas cargadas de inseguridad, falta de autoestima, discriminación o, incluso, violencia. Para estas personas, **el curso representa mucho más que aprender a montar o circular en bici.**

Así pues, debemos realizar nuestros cursos sin perder de vista que la metodología tiene que dejar hueco a la relación humana.

Haciendo un símil, la metodología son los mimbres de una cesta que iremos llenando. Los mimbres son fuertes... ¡pero tienen que ser flexibles!

Los primeros compases de la formación son claves en este aspecto y nos darán la oportunidad de realizar **dinámicas orientadas al conocimiento interpersonal.** Los objetivos del curso, el tamaño del grupo, si se conocen ya previamente o no, son algunos de los aspectos que te harán decidir qué dinámicas utilizar.

Existen multitud de dinámicas de presentación como, por ejemplo:

- **Rueda de nombres.** Cada persona dice su nombre y una palabra que la describa (puede ser una afición, una cualidad, etc.). La siguiente persona repite el nombre y la palabra de la anterior antes de decir la suya.
- **Entrevista en parejas.** La gente se empareja y se entrevista mutuamente durante 5 minutos sobre su vida, intereses, y expectativas para el curso. Luego, cada persona presenta a su pareja.

Es vital no empezar de cero a cien, sino hacerlo de manera progresiva. Comienza con alguna dinámica simple y poco invasiva (la de los nombres, por ejemplo). Estas dinámicas tienen como principal objetivo romper el hielo y comenzar a generar relaciones positivas desde el principio del curso. **Son el primer martillazo en el muro invisible.**

Además, **los momentos informales** como un descanso, el tiempo muerto entre ejercicios o el camino hacia arriba de la rampa en un Nivel 1, **son espacios en los que podemos y debemos generar ese vínculo.** A veces, estas conversaciones entre una cosa y la otra son más importantes que la actividad que teníamos planeada y generan esos vínculos significativos.

¡No pasa nada por salirte del plan si surge otra dinámica que merece más la pena!

Esos momentos no se pueden planificar, solo darles espacio para que sucedan y disfrutarlos, porque no hay dos iguales.

Observación individualizada

Como decíamos, para proporcionar una atención efectiva, debemos reconocer que cada persona tiene necesidades y ritmos de aprendizaje únicos. Algunas estrategias e ideas fuerza que pueden ayudarnos:

Organizar grupos grandes y contar con dos personas instructoras permite

1. Contrastar opiniones y enfoques
2. Que una parte del equipo acompañe a quienes avanzan más rápido
3. Cambiar la persona de referencia si la relación con alguien no fluye

Empatía y diversidad en el equipo

El equipo formador debe ser diverso o, al menos, tener una gran capacidad y sensibilidad empática para atender a la diversidad. Hay personas que necesitan más paciencia, otras que necesitan más “caña”, otras más explicaciones teóricas, y otras centrarse más en los sentidos.

La empatía es fundamental y ¡puede practicarse y aprenderse!

Acompañar las emociones, no negarlas

No sirve de nada decirle a alguien que no tenga miedo, o que controle sus nervios (de hecho, será peor). En lugar de confrontar una emoción, acompaña, redirige y mitiga. Puedes identificar ese temor o nerviosismo junto a esa misma persona, incluso localizarlo y, de manera cómplice, ponerle un nombre gracioso que le quite gravedad (mariposillas en el estómago, el bailecito, etc). **Dile que no trate de evitar esa sensación, sino que la localice y la sienta conscientemente.** Ese es el primer paso para que se acabe yendo sola. Cuando esté haciendo un ejercicio y notes tensión, puedes decirle que tiene permiso para respirar 😊, o que para lograr el equilibrio es fundamental sonreír.

Estrategias de comunicación y superación de dificultades

Cuando tenemos que hacer **pequeñas correcciones**, funciona muy bien la **estrategia del sándwich**:

1. **Refuerzo positivo:** lo que ha hecho bien
2. **Crítica constructiva e indicaciones:**
Lo que podría haber hecho mejor y cómo corregirlo
3. **Refuerzo positivo:** Que le va a salir, que está haciendo avances, etc.



Cuando el problema es **más profundo o complicado**, hay que buscar una **solución conjunta**, y posteriormente, seguir alerta:

- 👁️ **Observa** → Para detectar el problema
- ❓ **Pregunta** → Para obtener más información y comprenderlo en su totalidad
- 👂 **Acompaña** → Escucha de manera activa (atención, apertura y respeto)
- 👥 **Resuelve junto a la persona** → Trabaja con la persona para encontrar una solución
- ∞ **Repite** → Mantente alerta y, si es necesario, repite el proceso

Objetivos transversales

Hacia el cambio de ciudades y pueblos

Nuestro trabajo principal es enseñar a otras personas a montar y circular en bicicleta en los entornos urbanos y rurales actuales, que en su mayoría están diseñados para el tráfico motorizado y son hostiles a otros usos. Sin embargo, es crucial destacar que la formación ciclista tiene que ir de la mano de la transformación del espacio público, la legislación pro-bici u otras políticas que cambien el paradigma actual.

Somos una herramienta de transformación social y urbana. Nuestra labor también debe ser acompañar, potenciar e inspirar esos cambios. No solo entre nuestro alumnado, sino que cuando tenemos la oportunidad, también podemos influir a otros actores con mucha presencia en los medios y en la calle (DGT, Policía Local, asociaciones de víctimas de accidentes, etc.). Debemos fomentar una visión más inclusiva y amigable hacia la movilidad ciclista y ser una fuerza para la transformación de nuestras calles.

Hacia el cambio de conceptos y paradigmas

El lenguaje es poderoso y su uso no es inocuo. Genera ideas en el imaginario colectivo y, por eso, **debemos trabajar para cambiar algunos conceptos ya desgastados.**

Si decimos que la bicicleta es un ~~transporte alternativo~~, estamos renunciando a que pueda ser mayoritario. La bicicleta no es alternativa. Si necesitamos ponerle adjetivos, la bici es un transporte eficiente, activo, saludable, prioritario, limpio, divertido...



Debemos redirigir el enfoque de la ~~seguridad vial~~ en el debate público hacia el de la **salud vial**. La salud vial abarca aspectos tan importantes como la promoción de la movilidad activa, la mejora de la salud física y mental (reducción de la contaminación del aire y del ruido), la accesibilidad universal y, por supuesto, la seguridad, tanto real como percibida.

Por último, desmontemos la mentalidad paternalista centrada en la protección de ~~colectivos vulnerables~~ y promovamos una que atraiga hacia la bicicleta como modo de desplazamiento prioritario.

La seguridad, muchas veces analizada desde detrás del volante, **no puede usarse como arma para desincentivar el caminar y pedalear**, la autonomía infantil, la accesibilidad al espacio público de diferentes colectivos, etc. Además, si hablas de seguridad más de la cuenta, sin querer estás dando a entender que algo puede ser inseguro y, por lo tanto, no deseable.



01 El punto de partida

11
¿Por qué las familias no van en bici?

12
Tipos de familias

12
Marco legal

¿Por qué las familias no van en bici?

Las personas que nos dedicamos a este trabajo tenemos muy interiorizado que la bicicleta es un transporte cómodo, flexible, divertido y activo. Pero ¡¡no debemos idealizar!! Para las familias a las que formemos, estas certezas serán el punto de llegada y no el de partida.

Es interesante como parte de la formación incluir preguntas del tipo: ¿qué te implica a ti moverte en bici con tu familia? **Al exponer esas dificultades en común se generan dinámicas y conversaciones muy interesantes.**

Normalmente, las tres principales barreras que sienten las familias son:

El urbanismo y la movilidad

La falta de adaptación de la ciudad a la circulación en bici, especialmente con peques (menos visibles, más impredecibles y a un ritmo más lento que las personas adultas).

Lo social, imaginario y cultural

Cómo te ven las demás personas.

- **Desde el punto de vista de la persona adulta**

El coche se considera la opción más segura e incluso puede representar tu status quo. Tu capacidad como persona responsable puede ser cuestionada.

😬 *¿Estaré poniendo en peligro a mi familia? ¿Qué van a pensar de mí?*

- **Desde el punto de vista de la infancia o adolescencia**

Ir en bici puede dar vergüenza. Pocas personas lo hacen, te sientes diferente, te señalan y pueden definirte por ello en un momento vital en el que quieres fundirte con la masa.

- ¡Mira! Por ahí va la chica esa que siempre va siempre en bici

- 😊 ¡Tierra trágame!

La autonomía y los miedos propios

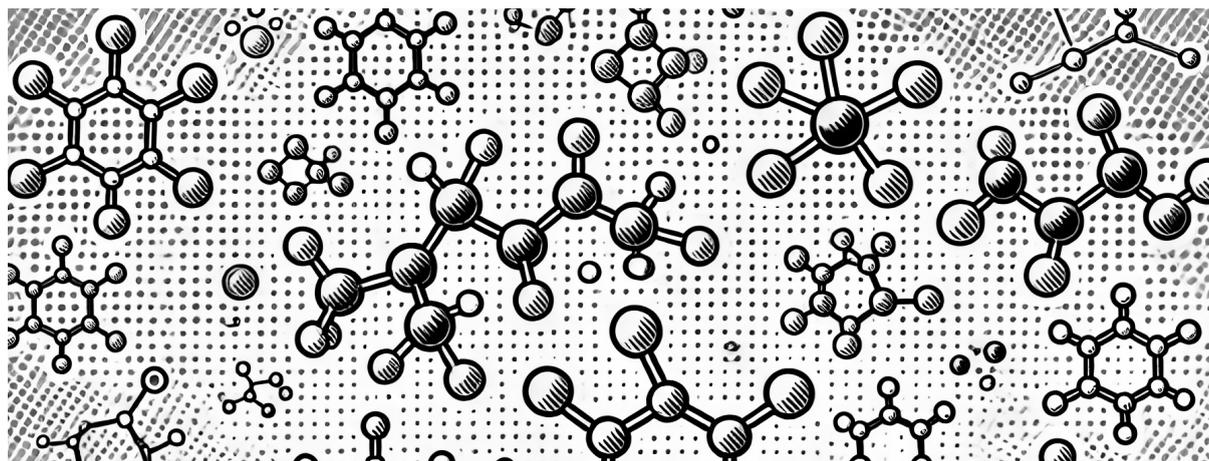
Estamos tocando lo más íntimo del vínculo humano (la protección a mi familia) y es normal que surjan inseguridades y ambivalencias.

- Es que... 😬 ¡Es mi hijo quien va en la bici!

Por todo ello, es importante no culpabilizar cuando casi todo parece ir en contra y cuando, estadísticamente, lo raro es moverse en bici en familia. Al contrario, debemos felicitarles tanto por participar en el curso como por cada necesidad de movilidad que solucionan moviéndose en familia en bicicleta, sea el 5% de sus desplazamientos o sea el 60%.

Tipos de familias o unidades de convivencia.

Como ya hemos visto, la atención individualizada es crucial para adaptarnos a las necesidades de nuestro alumnado. Por ello, es fundamental **incorporar a nuestro imaginario la gran diversidad familiar que podemos encontrar** en cada nuevo curso y a quienes tendremos que ayudar para superar sus propios desafíos.



Solo por nombrar algunas: familias monomarentales, familias nucleares, familias separadas en régimen de custodia compartida, familias de acogida, etc.

Marco legal

Al igual que el urbanismo de nuestras ciudades no suele ser un aliado para que las familias circulen en bici, el marco legal tampoco es el más favorable. Aun así, es nuestro deber, primero, conocer y saber interpretar la normativa estatal y local (del municipio en el que impartamos cursos) y, segundo, ofrecer estrategias para que la bicicleta siga siendo una solución de transporte familiar sin contradecir esas normas.

Dado el carácter esquemático de esta guía, vamos a centrarnos únicamente en algunas regulaciones clave relacionadas con el transporte o acompañamiento de menores en bicicleta. **Para más información o resolución de dudas recomendamos la web [Ciclojuristas](#).**

8 años: edad clave

Es la edad a partir de la cual ya no se les puede transportar en la bici de la persona adulta (RGC, Artículo 12), por lo que deben aprender a circular en su propia bici junto a una persona adulta antes de que llegue su octavo cumpleaños.

Una lectura de esto es que si la norma dicta que a partir de los 8 años han de circular en su propia bici, las ciudades deberían estar adaptadas a ello.

¿En bici por la acera?

Aunque a muchas familias el instinto y el sentido común les dicta que circular por la acera es lo correcto, **la normativa estatal lo prohíbe** ([Artículo 121, RGC](#)) por lo que, a no ser que una normativa local diga lo contrario, tendrán que aprender a hacerlo por calzadas e infraestructuras ciclistas.

Pero... ¿y mi peque de 3 años tampoco puede ir por la acera!?

Algunas ordenanzas municipales sí que lo contemplan hasta cierta edad.

Si no aparece en una ordenanza, dependerá del tamaño de la bici. Si mide menos de 435mm será considerada juguete y, en tal caso, podrá ir por la acera pero nunca por carriles bici o calzada ([Real Decreto 1205/2011, anexo I, punto 6](#)). En concreto, hay que colocar el sillín en su posición más alta (justo en la marca de altura máxima) y medir desde su parte superior hasta el suelo.

¿A cuántas personas puedo transportar en bicicleta?

En bicicletas convencionales se permite llevar a una única persona (de 7 años o menos) en un asiento adicional homologado (Artículo 12, RGC). En caso de tener que transportar a dos o más, las familias tendrán que optar por la compra de una bicicleta de carga homologada para el transporte de personas.

La DGT lo deja claro: un ciclo puede transportar tantas personas como número de plazas consten en su manual de especificaciones técnicas.



¡Ojo! Debido a la falta de cultura ciclista en nuestro país, se han escuchado varios casos de policías multando por llevar varios peques en ese tipo de ciclos. Para evitarlo, es necesario llevar siempre dos documentos:

- El manual de especificaciones técnicas del vehículo donde esté reflejada la cantidad de pasajeros.
- Las aclaraciones de la DGT acerca del artículo 12 de la RGC, [documento que adjuntamos](#).

¿Y puedo llevarles en un remolque?

Las ordenanzas municipales tienen la potestad de regular este aspecto de la normativa (la DGT lo deja claro). Pero **si la ordenanza municipal no dice nada al respecto y/o se pretende circular fuera de núcleos urbanos**, transportar a menores en un remolque en bicicleta en España **está prohibido**.

¿Tenemos que circular en fila india?

No. Se puede circular en fila de dos, así que puedes ir protegiendo a tus peques circulando a su lado (artículo 36, RGC).



02

Enfoque de la formación

15
Objetivos de la formación

16
Pedaleando hacia la autonomía

17
Asociatividad con actores locales

Objetivos de la formación

El objetivo principal es transformar los hábitos de nuestro alumnado. En primer lugar, inspirándoles para que quieran integrar la bici en su día a día y, en segundo lugar, ayudándoles a hacerlo con éxito.

Circulación

Debemos enseñarles a circular en familia de manera no solamente segura, sino también placentera. Solo consiguiendo **añadir disfrute y una percepción de seguridad en sus desplazamientos**, lograremos que comiencen a usar la bici para algunas de sus necesidades diarias. Estos usos puntuales pueden terminar generando un hábito, y del hábito pasar a una percepción de normalidad y a una integración estable en su vida cotidiana.

Logística

Las estrategias para incorporar la bicicleta a vidas cada vez más ajetreadas, con más obligaciones, actividades extraescolares, etc. Algunas preguntas serán: ¿Cómo guardar las bicis en casa?, ¿qué accesorios (sillitas, remolques...) necesito?, ¿son compatibles con que una persona les lleve al cole y otra les recoja?, ¿dónde llevo las mochilas, o la compra?, etc.

Biciescuela familiar

No menos importante es hacer entender a las participantes que los peques que ayer iban en la parte de atrás de sus bicis y hoy pedalean a su lado, mañana se desplazarán de manera independientemente. Y que, tras el curso, **han de aprovechar su día a día en bici para crear una suerte de biciescuela familiar**. Un proceso que durará años y en el que tendrán la oportunidad de enseñarles todo lo que supone usar la bicicleta de manera cotidiana, segura y autónoma. Una nueva generación de ciclistas en nuestras calles.

Pedaleando hacia la autonomía

La autonomía es mucho más que hacer las cosas sin ayuda. Es un criterio de salud que implica autoestima, crecimiento personal, resolución de conflictos, responsabilidad, confianza y seguridad. No es algo que puedas comprar en la farmacia.

😊 *Deme unas pastillitas de autonomía para mi hija, que pasa este año al instituto y no vea usted lo poco resolutiva que me ha salido...*

La autonomía se construye en el proceso de crecer. El ser humano nace indefenso, necesita todo. Un potrillo a las pocas horas de nacer, echa a andar. Un pájaro a los pocos días, sale del nido. En el caso del ser humano esto lleva su tiempo, pero tampoco es algo que llega solo por cumplir años. Es un camino que tiene que ver con “hacer” para desarrollar la capacidad y también con asumir la responsabilidad que trae asociada.

Este proceso implica esfuerzo, confianza, aciertos, errores y, por qué no decirlo, riesgos. Pero, como dice el rapero Kase-o, *el mayor riesgo es no arriesgar* y llevar de la mano a tus peques toda la etapa de primaria para, el primer día de secundaria, soltarles en la calle... no parece muy buena idea. Ni en el aspecto de la movilidad, ni en ningún otro.

Los desplazamientos cotidianos son una oportunidad para trabajar la autonomía.

La bicicleta es el único vehículo en el que no puedes llevar a tu hija/o de la mano, como dice la geógrafa Marta Román.

Circular en bici en familia no es una foto fija. Entre que vaya en bici por el parque y que circule de manera autónoma por la ciudad, hay muchos pasos intermedios. Es importante observar qué puede hacer ahora y pensar cuál es el siguiente paso. Aunque al principio, cuando son muy peques, requieren de una estrecha vigilancia y protección, poco a poco, a medida que pasan los años, se les debe permitir alejarse cada vez más y tomar más decisiones dentro del tráfico. Las capacidades de la infancia y la confianza de la persona adulta crecen paralelamente a lo largo de este proceso. Hasta que un día, aún con mariposas en el estómago, les permitimos e incluso les animamos a irse por su cuenta.

Y es que **crecer también implica hacer el duelo y despedirse de la personita que fue** para dejar hueco a la que llega y que cada vez es más mayor. Esto supone manejar una coctelera de emociones en la que se mezclan alegría, miedo, inseguridad y pena.

- *¡Parece que se te va de las manos! ¡Crecen tan rápido!*

Por el camino tocará despedirse del carrito de bebé, de la sillita, de la primera bici de equilibrio... y **gestionar la sensación de pérdida de control mientras permitimos, al mismo tiempo, que ganen autonomía.**

Asociatividad con actores locales

A la hora de encontrar alumnado para este tipo de cursos, es esencial aprovechar redes y programas ya existentes.

Los centros educativos son lugares privilegiados. Además de concentrar una parte considerable del volumen de desplazamientos cotidianos, la legislación educativa vigente reconoce la necesidad de desarrollar hábitos cotidianos de movilidad activa, autónoma y saludable como fuente de experiencia y aprendizaje vital.

De nuevo, la bicicleta es una oportunidad... ¡Ahora bien! Sin negar las dificultades del ámbito educativo. Entre ellas se encuentra la **saturación de propuestas y demandas que llegan a los centros educativos** para atender problemáticas sociales diversas como el cambio climático, el ciberacoso, el bullying, la salud mental, etc.

Es muy importante que nos acerquemos a los centros educativos, al profesorado y a las familias facilitando la tarea lo máximo posible, intentando evitar que esto sea una cosa más para la lista de tareas pendientes que acaba por ser imposible. Ser propositivas, **resolver e integrar la propuesta en proyectos o iniciativas que complementen lo existente en lugar de generar “cosas nuevas”** .

En algunos territorios existen programas educativos alineados con nuestros objetivos que pueden servir de entrada a los centros, incluso colaborar en la organización o la financiación de los cursos. Algunas de estas iniciativas son el Proyecto STARS, Caminos Escolares, Bicibuses, La Bici en el Cole, etc.

Bicibuses como punto de inflexión

En algunos casos, los bicibuses no resuelven la logística cotidiana de las familias; al contrario, la complican. Los centros educativos suelen estar lo suficientemente cerca como para que la bici con peques “no compense”. Sin embargo, **los bicibuses son eventos estimulantes que pueden suponer una auténtica revolución en un centro educativo** . Para una familia que nunca se ha atrevido a usar la bicicleta, la posibilidad de hacerlo en grupo les brinda la seguridad y motivación necesarias para intentarlo y considerar la bici como una opción más allá del propio bicibus. Para el conjunto de las familias, un bicibus puede ser la motivación que necesitan para trabajar por el cambio y reclamar entornos escolares más seguros, accesibles y libres de ruidos y humo.

Es crucial entender que un bicibus no debe ser el final del camino, sino un medio para lograr esos cambios en las familias y en la ciudad. Si esos cambios no se producen, los bicibuses no serán más que un buen recuerdo.



03

¡Manos a la obra!

19
Estructura de
la formación

20
Ergonomía y
accesorios

21
Adaptaciones

24
Enlaces de
interés

Estructura de la formación

Preparación

De la preparación de la formación depende, al menos, un 50% del éxito. Un breve cuestionario en la inscripción nos ayudará a conocer al alumnado y a evitar sorpresas (uso que hacen de la bici, sus habilidades, etc.). Conocer el espacio en el que se realizará la teoría y las características del barrio en el que se hará la práctica nos permitirá diseñar las actividades, el itinerario en bici, los puntos en los que hacer paradas y maniobras, etc. Todo esto está detallado en el manual “¿Cómo formar ciclistas?”

Bienvenida y parte teórica

Acogida de las familias y alguna dinámica para que el grupo se presente, su relación con la bici, qué les ha motivado a apuntarse, a qué cole van, etc. A partir de aquí, lo más recomendable es que una persona del equipo se encargue de las personas adultas y otra de las menores, en espacios separados. La forma de dirigir la teoría es distinta y las interrelaciones funcionan mejor entre iguales.

1. **Fomentar el diálogo entre todas las personas participantes** para que identifiquen desafíos comunes y piensen en cómo solventarlos: logística familiar, dificultades, entorno urbano, construir autonomía infantil, etc. ¡Ningún pero nos para! Nuestra misión aquí es mantener el foco y dar ideas cuando sea necesario.
2. **Tratar los temas de normativa** para que conozcan lo que se puede y no hacer sobre la bici en su municipio y cómo les afecta.
3. **Introducir cómo posicionarse en la calzada** con respecto a sus peques. Una lámina plastificada de una calle y unas figuritas representativas pueden ayudarnos en la explicación.

Para el grupo de peques, los contenidos serán más o menos los mismos, pero adaptados a sus ritmos, reduciendo los ratos de charla para introducir juegos y manejo de la bici.

Niveles 2 y 3 de Una Bici Más

Nadie utilizará su bici hasta que una persona del equipo haya revisado cada bicicleta durante la parte teórica. Igualmente, nadie saldrá a circular en tráfico hasta que no haya demostrado manejar la bicicleta en un entorno sin tráfico. Las particularidades del Nivel 2 y 3 para familias se detallarán más adelante en la guía.

Cierre de la actividad

Buscar una dinámica de cierre grupal en la que puedan expresar cómo se han sentido, qué han aprendido, etc. También solventar las últimas dudas y buscar estrategias para que comiencen a incorporar la bicicleta en su día a día de manera progresiva y segura. También conviene dejarles una vía de contacto para seguir asesorándoles en el medio plazo.

Ergonomía y/o accesorios

Cada realidad familiar necesitará de sus propias soluciones, no obstante, aquí van algunas ideas fuerza.

¿<16 años? Casco obligatorio

Independientemente de cómo les portemos o del tipo de ciclo, el casco es obligatorio hasta los 16 años de edad dentro de municipio.

Siempre homologado y legal

Que no improvisen soluciones no homologadas para no acarrear problemas legales.

Sillitas delanteras

Ideal cuando son muy peques ya que te permiten tenerles cerca, proporcionando una sensación de seguridad y mucha mayor visión. Lo malo es que dificultan la conducción ya que hay que abrir mucho las rodillas.

Sillitas traseras

- **Sujetas al cuadro.** Soportan menos peso pero absorben los impactos de manera más suave, siendo más adecuadas para los primeros años.
- **Sujetas al transportín.** Soportan más peso pero absorben los impactos de manera más brusca. Son ideales para cuando vayan haciéndose más grandes.
- **Reclinables.** Muy recomendadas, ya que pueden dormir cómodamente durante el trayecto sin que su cabeza y cuerpo se inclinen hacia adelante.

Remolques

Los remolques pueden alojar a varios peques, son cómodos de arrastrar y muy seguros ya que llevan barras protectoras y varios arneses que aseguran a sus ocupantes. Un banderín colorido en la parte trasera los hace más visibles desde automóviles altos. Presentan dos inconvenientes principales: no caben en algunos ascensores y no en todas las ciudades españolas es legal utilizarlos (¡revisar la normativa local!).

Tándems

Ya sea en una especie de semi-tándem que se conecta a la bicicleta de la persona adulta o en una bicicleta infantil unida a través de un acople especial, los tándems son una excelente opción para hacer más progresivo el paso a que vayan en su propia bici.

Bicis de carga, triciclos y long-tails

Estas bicicletas, muy extendidas en algunos países europeos, son la mejor opción para familias numerosas. Totalmente legales en España, ofrecen una solución robusta y segura para transportar dos o más peques e incluso la compra. La única pega es: ¿cabe en casa?.

Deme dos acoples, por favor

Cuando son varias personas adultas las que se encargan de llevar y traer al peque es muy útil que ambas bicis cuenten con los soportes necesarios para acoplar la sillita o el remolque. Facilita enormemente la logística familiar.

Adaptaciones

Nivel 2 para familias

Como parte de una formación dirigida a familias, no puede faltar una sesión de Nivel 2, aunque dure solo 5 o 10 minutos.

¿Qué habilidades se requieren de las niñas y niños?

Las básicas para circular en grupo: arrancar con rapidez, mantener distancias de seguridad durante la marcha (lo que implica dirigir la bici y controlar la velocidad) y frenar con precisión.

¿Qué habilidades se requieren de las personas adultas?

Todas las de Nivel 2 de Una Bici Más, pero además, deben manejarlas con total fluidez ya que no solo se ocuparán de ellas mismas durante la circulación, sino que también tendrán que velar por la seguridad de quienes acompañan. Como siempre, evaluaremos caso por caso y, siempre que no suponga un riesgo para el grupo, acompañaremos durante la formación a quienes todavía no tienen ese nivel de control y les animaremos a seguir desarrollando sus habilidades tras el curso.

Nivel 3 para familias

La principal diferencia en un curso de circulación para familias es que, **cuando se hacen maniobras, cada unidad familiar la hará en conjunto**, lo que requiere un buen trabajo de coordinación y comunicación por su parte.

Como en todo Nivel 3, los aprendizajes deben ser prácticos y progresivos, siempre de menor a mayor dificultad. Si organizamos recorridos de 5 minutos tras cada nuevo aprendizaje para que el grupo lo ponga en práctica y lo afiance, el curso será una experiencia más dinámica y entretenida.

Por ejemplo, si enseñamos a atravesar una intersección con ceda el paso, primero seguiremos todos los pasos explicados en el manual [¿Cómo formar ciclistas?](#): dinámica de teoría, demostración y práctica individual (en este caso, por unidad familiar). Pero después, lo ideal sería un recorrido grupal, manteniendo distancia entre subgrupos, en el que ininterrumpidamente tengan que atravesar dos o tres cedas el paso más bajo la vigilancia de alguna de las personas del equipo que luego pueda darles feedback. Esto afianza aprendizajes y la formación adquiere un carácter más fluido.

La comunicación intrafamiliar

Aquí tienes algunas claves que debes enseñar a tu alumnado adulto para mejorar la comunicación durante los desplazamientos en bicicleta con menores:

Mensajes claros y tono calmado

Es crucial dar instrucciones específicas y fáciles de entender. En lugar de decir "derecha" o "izquierda", que pueden confundirse, es mejor usar indicaciones claras como "cambia de carril" o "aléjate de los coches aparcados". A la hora de parar o girar, utiliza referencias visuales concretas como "para en la alcantarilla" o "gira hacia donde va ese coche rojo".

El tono de voz debe ser calmado y claro para transmitir tranquilidad. Si hablas de manera histérica, solo generarás más nerviosismo. Además, si gritas constantemente, no es posible distinguir cuándo hay realmente un peligro. Hablar con un tono calmado pero firme facilita seguir las instrucciones correctamente.

Las broncas, mejor en diferido

Echar una bronca mientras se pedalea entre el tráfico solo aumenta la tensión y puede generar situaciones más peligrosas. Si necesitas aclarar algo, es mejor parar a un lado, bajar de la bicicleta y dar las indicaciones de manera constructiva. Es importante que los trayectos en bicicleta no se conviertan en discusiones constantes, ya que esto los hará desagradables y poco deseables.

Un buen truco es esperar un par de horas o incluso un día antes de discutir lo ocurrido. Esto permite reflexionar y hablar con calma. Por ejemplo: "¿Te acuerdas de lo que pasó ayer? ¿Cómo podemos hacer para que no vuelva a suceder?"

Repetir la misma cosa veinte veces

Si decimos algo una vez, y otra vez, y no entiende, no escucha, se distrae, está con el día del revés... y lo repito y lo repito, otra vez más... El nivel de hostilidad va subiendo y con alta probabilidad, acabarás gritando.

Si lo hemos dicho tres veces y no produce el efecto que esperamos, cambia de estrategia. Dilo de otra manera, fuera de la circulación o díselo con la melodía de su canción favorita. ¡Viva la creatividad! Nadie conoce mejor que tú a tu peque.

Retransmite el partido

Para que tus peques aprendan a circular en bici, es útil narrar en voz alta lo que está ocurriendo en momentos clave. Por ejemplo:

- *Mira al conductor del coche, creo que no nos está viendo... si no nos mira, paramos*
- *Tenemos que cambiar de carril ¿viene algún coche por detrás?*
- *Vamos a parar en ese STOP, mejor ponemos una marcha de subir cuestas porque vamos a tener que arrancar en subida*

Estas narraciones les ayudan a entender mejor el entorno, a anticipar situaciones y a automatizar maniobras, mejorando su capacidad de reacción y su toma de decisiones.

¡Una auténtica biciescuela camino al cole!

Una coreografía entre el tráfico

Todos los miembros de la familia tienen que estar sincronizados, como si se tratara de una coreografía. Nuestra misión: enseñarles los pasos de baile adecuados.

A continuación, veamos algunos tipos de familias y las instrucciones que les daríamos.

Un padre con su hija de 6 años

La hija irá delante, centrada en su carril pero ligeramente a la derecha. El padre irá tras ella, ligeramente a la izquierda, para aumentar la distancia lateral con el tráfico que adelante.

La niña sabe que cuando se aproxima un cruce debe estar con las manos en los frenos y los oídos atentos a las indicaciones, quien le dirá cuándo continuar pedaleando y cuándo parar. En un STOP, por ejemplo, el padre se pondrá a su izquierda antes de llegar para hacerla más visible en el cruce y poder agarrarla en el caso de que se despiste. Una vez puedan arrancar, lo harán a la vez para volver a su posición inicial.

Dos madres con una hija de 2 años y otro de 9

En este caso una de las madres, con la niña en la sillita, circulará delante y algo ladeada a la derecha, el niño detrás y la otra madre detrás del niño y un poco más a su izquierda para proteger a toda la familia.

Otra opción es que la madre que cierra el grupo se coloque a la izquierda del niño.

Una tía con sus dos sobrinas, de 7 y 11 años

Una posibilidad es que la niña de 11 años vaya delante, la de 7 años tras ella y la tía a la izquierda de la más pequeña. En cruces sin preferencia, la tía se adelantará hasta ponerse a la par de la niña mayor y esperará en el cruce hasta que pase la pequeña. Otra posibilidad es la pequeña delante, la tía detrás y la mayor detrás del todo, con menos vigilancia. También puede ser que la mayor vaya a su ritmo por delante y pacten puntos del recorrido para que espere si se aleja mucho.

Ideas generales

Estos casos son solo ejemplos. Lo que funciona para unas familias puede no ser adecuado para otras, por lo que siempre se requiere una observación individualizada y resolución de problemas: observa, pregunta, acompaña y resuelve junto con cada familia.

Es crucial que durante los primeros años de circular en familia, las/os peques estén siempre en el ángulo de visión de sus acompañantes. Desde delante no puedes verles constantemente y podrías dejarles atrás en algún punto (no hay que subestimar su capacidad de despistarse). Sin embargo, desde detrás, verás siempre dónde están y, además, escucharán claramente tus indicaciones.

Como último apunte, aunque al principio la persona adulta está muy pendiente, hay que recordar que el objetivo es educar para la autonomía infantil y juvenil. Es importante ir dándoles espacio y distancia poco a poco a lo largo de los años.

Enlaces de interés

MANUALES, GUÍAS Y ARTÍCULOS

[¿Cómo formar ciclistas? Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta](#)

DGT - Una Bici Más

[Manual básico para iniciar un Bicibus](#)

DGT - Una Bici Más

[Caminos Escolares. Ayudando a construir autonomía.](#)

Centro Marie Langer

[Crecer en bici. Guía para promover el uso y disfrute de la bicicleta entre escolares](#)

Gea21

VÍDEOS

[Mesa redonda de formación ciclista: Bicifamilias. De la sillita a la autonomía infantil](#)

ConBici

[Caminos escolares. Ayudando a construir autonomía](#)

Centro Marie Langer

[Adolescencia. Proyecto Stars](#)

Centro Marie Langer

PÁGINAS WEB

[Bicibúslab](#)

