



Cómo Los Padres de Familia y Custodios Pueden Ayudar

Previo al inicio de la semana iCan Bike

- Consulte nuestro sitio web www.icanshine.org donde tenemos muchos videos de nuestros campamentos de bicicletas en nuestra página de inicio. Los ciclistas pueden ver fotos de bicicletas con ruedas y ver videos para darse una idea de lo que harán durante el programa.
- Vea el video de 10 minutos en nuestra página para Padres titulado 'Selección de la Bicicleta Más Adecuada Para Aprender' para saber qué características buscar al comprar una bicicleta adecuada para su ciclista.
- Lea el documento en nuestra página para padres titulado 'Selección de la Bicicleta y el Casco Mas Adecuado' que incluye nuestras marcas y modelos de bicicletas recomendados y tráigalo con usted cuando compre una bicicleta.
- Asegúrese de que su ciclista tenga un casco de bicicleta ajustado de la manera correcta.
 - Si su ciclista no ha usado un casco antes y/o tiene dificultades para usarlo, ¡comience a practicar ahora! Puede comenzar poco a poco y aumentar la cantidad de tiempo que usan el casco. ¡Haga que el 'tiempo del casco' sea divertido e incluso puede ser algo en lo que se una toda la familia!
- Nuestros datos muestran que la razón más común por la que los ciclistas no están montando al final de la semana del campamento es el pedaleo. Esto podría ser falta de pedaleo o pedaleo lento relacionado con la planificación motora, la coordinación, el estado físico y/o el miedo. Si su ciclista actualmente no pedalea constantemente en ningún tipo de bicicleta, ahora es un buen momento para comenzar a trabajar en esta habilidad para que llegue al campamento lo más preparado posible. Pueden practicar en una bicicleta con ruedas de entrenamiento, una bicicleta estática o incluso pueden apoyar una bicicleta con ruedas de entrenamiento en algunos bloques si no tienes acceso a una bicicleta estática o tu ciclista no cabe en una.

Durante la semana de iCan Bike

- ¡No olvides tu casco de bicicleta!
- Limite la ansiedad llegando de 5 a 10 minutos antes de la hora de inicio de la sesión para registrarse, obtener una etiqueta con su nombre y conocer y saludar a los voluntarios asignados a su ciclista.
- Esté preparado: bocadillo, agua y parada para ir al baño antes de comenzar su sesión.
- Asegúrese de asistir los 5 días del programa. Cada día es importante.
- Traiga la bicicleta de su ciclista al programa lo mas antes posible para la transición al final de la semana. (Consulte nuestro documento "Selección de la bicicleta y el casco correcto" que se encuentra en nuestro sitio web para obtener más información).
- Vestir al ciclista adecuadamente para montar en bicicleta (pantalones cortos, camiseta, tenis). No se permiten zapatos abiertos. Los pantalones demasiado grandes y las faldas o vestidos largos son propensos a engancharse en las aspas o la cadena de la bicicleta y representan un peligro para la seguridad.
- Asegúrese de que el ciclista duerma y se alimente adecuadamente. Es un trabajo duro andar en bicicleta durante 75 minutos.
- Puede ser posible que se les pida a los padres/custodio que se retiren el área de aprendizaje si su presencia es una distracción para de acuerdo a la capacidad del ciclista para permanecer enfocado. No se lo tome como algo personal, ya que nuestro objetivo común es que su ciclista llegue al final del programa. Consultaremos con usted y tomaremos esta decisión juntos.
- No montar en bicicleta en casa esta semana. Solo montar en bicicleta en el programa de bicicletas.
- No introduzca ninguna actividad nueva esta semana porque no queremos sobrecargar al ciclista con demasiadas habilidades nuevas. Aprender a andar en bicicleta requiere mucha planificación y procesamiento motor.
- Hable sobre las actividades de cada día en casa. Ayude a establecer objetivos para el día siguiente (por ejemplo, número de vueltas, tiempo en la bicicleta antes de los descansos, etc.)

- Hable acerca de las recompensas por montar (inmediatas y a largo plazo). Esté preparado para ofrecer ideas al personal si se necesita motivación durante la semana.
- Un padre o custodio debe permanecer en el sitio durante el programa en caso de emergencia y para ofrecer apoyo a su pasajero. ¡Además, no querrá perderse el progreso que hace su ciclista y la primera vez que están sobre dos ruedas!
- Después de la semana del programa, muchos ciclistas seguirán necesitando la ayuda de una persona que los acompañe. Identifique a esta persona y llévela al campamento el viernes, y vestida en ropa adecuada para trotar. El personal de iCan Bike lo capacitará a usted y a los miembros de su familia para asistir a su ciclista.
- ¡Hora de celebrar! Es todo un logro aprender a andar en bicicleta de dos ruedas en tan solo 5 días. Tome fotos y compártalas con amigos y familiares y en nuestra página de Facebook. Traiga a miembros de la familia el viernes para que se unan a la celebración.