

Este mes tratamos la adquisición de ir en bicicleta. Os presentamos a Leo, un niño de 8 años que lleva con nosotros un año siguiendo un Programa de Intervención intensivo y conductual.

Leo no sabía ir en bicicleta. Cuando sus padres le exponían a ésta Leo presentaba varias conductas de escape o negación y desinterés por la actividad. Conductas que suelen aparecer cuando no tenemos habilidades para una actividad determinada.

Por lo que el equipo de Leo buscó la mejor estrategia para poder enseñarle las habilidades necesarias, conseguir que Leo disfrutara de esa situación en su tiempo libre y que lo pudiera generalizar en su vida cotidiana.

El primer objetivo planteado era que Leo no presentase ningún comportamiento inadecuado como conducta de escape. De manera que se empezó a condicionar el “objeto” bicicleta con reforzamientos.

Una vez logrado este primer objetivo es cuando se planteó el enseñarle a Leo la habilidad de “ir en bici”.

## PROCEDIMIENTO

Para empezar a trabajar la bicicleta nos centramos en las habilidades necesarias para adquirir dicha actividad. Para ello, las habilidades necesarias las descompusimos en partículas de aprendizaje tan pequeñas como fueron necesarias. Asegurando, de esta manera, que Leo aprendiera bajo una estructura constante de éxito, evitando las frustraciones y fomentando las propias expectativas de autoeficacia.

El procedimiento se desarrolló siguiendo las fases de:

1. Posición del cuerpo y control del manillar
2. Equilibrio y pedaleo.
3. Conducción.

Para llevar a cabo cada una de esas fases, es importante procurar que las interacciones con la bicicleta sean experiencias positivas y no paralizantes. Para ello es importante dar las ayudas necesarias, pero sin ser muy intrusivas de forma que se puedan ir retirando progresivamente durante el aprendizaje del niño.

### 1.- Posición del cuerpo y control del manillar:

El objetivo de esta fase fue trabajar que pudiera subirse a la bicicleta asegurándose que colocara bien las manos en el manillar, los pies en los pedales, espalda recta y la mirada hacia delante. Así como el poder subir y bajar de la bici de forma autónoma sin presentar conductas de inseguridad o de miedo.

Después pasamos al control del manillar, en esta fase nos fijamos en que Leo sujetara constantemente el manillar manteniéndolo recto cuando la bicicleta estaba en movimiento. De forma progresiva fue capaz de poder esquivar posibles obstáculos que se le presentasen.

## 2.- Equilibrio y pedaleo:

Posteriormente se pasó a trabajar el equilibrio; dónde primero se buscó que Leo fuera capaz de mantenerse en la bicicleta mientras era empujado por el adulto, teniendo una posición correcta del cuerpo y sin inclinarse hacia un lado.

El siguiente paso fue que pudiera corregir la posición en los giros. Y, por último, tuvo que demostrar ser capaz de coordinar el equilibrio con el pedaleo. Para adquirir el equilibrio el adulto lo sujetaba por la espalda, sin coger el manillar ni el sillín. De esta manera conseguíamos que Leo fuera lo más autónomo posible sin dar ayudas inadvertidas.

Paralelamente, se intercaló el trabajo del equilibrio con la del pedaleo. Este paso se empezó a trabajar cuando Leo ya tenía un cierto equilibrio. En nuestro caso, la ayuda que dimos fue verbal. Ya que Leo era capaz de pedalear por sí solo, por lo que necesitó muy pocas ayudas.

## 3.- Conducción:

El último paso fue trabajar la conducción. En éste se trabajó la autonomía, haciendo que condujera durante unos pocos metros con el adulto al lado.

El aprendizaje de Leo con la bicicleta fue de dos semanas. Actualmente disfruta de la bicicleta y realiza excursiones de una hora con sus padres.

## CONCLUSIÓN

El ejercicio es parte de nuestro ocio, de nuestra vida social y de nuestra integración en la sociedad. Las actividades físicas pueden ser muy productivas para incorporar en el día a día, dado que obtienen beneficios importantes como mejorar el nivel de concentración, atención, potenciar el equilibrio y mejorar las condiciones físicas.

Desde Lovaas Foundation resaltamos la importancia del ejercicio en nuestros niños y niñas, con igualdad de oportunidades. Dado que es un elemento importante de cohesión social que incrementa la autonomía y crea un hábito saludable para el cuerpo. De esta manera, ocupamos el tiempo libre de ocio de una manera sana y bajo un repertorio de comportamientos adecuados.