

Prefacio

La salud y seguridad de nuestros hijos son el objetivo principal de todo padre y madre.

Muchas investigaciones revelan que la mayor parte de las enfermedades crónicas de niños y adultos comienzan en la infancia por falta de **actividad física**. La prevención más sencilla es mantenerse en movimiento. Salir cada día un rato a caminar al parque o a andar en bici.

Que nuestra familia inculque a los jóvenes que tanto el ir a pie, andar en bici o el uso del transporte público son medios de transporte respetables y sensatos.

En la secundaria (de edad 12-14) los jóvenes enfrentan una creciente presión social fuera del ámbito de la familia.

Algunas veces los adolescentes creen ser lo suficientemente mayores para cuidarse por sí solos. Tal vez sus hermanos mayores tengan la misma actitud. Tal vez piensen que usar “casco” no es cosa de hombres, tal vez se quiten el cinturón antes de que el auto se detenga, o se sienten al lado del conductor aún que no tengan la edad para hacerlo.

Los padres de estos jóvenes tal vez quieran sentirse “modernos”. Al sentirse presionados les conceden privilegios que son apropiados para chicos de la preparatoria o la universidad.

Contrato de papá y mamá

Nosotros, los suscritos, nos declaramos conformes con las siguientes expectativas.

Padre/Madre

1. Prometo llevar mi cinturón de seguridad apropiadamente abrochado – no importa si voy de conductor o como acompañante.
2. Prometo respetar todas las leyes de tránsito – no importa si voy de peatón, en bicicleta o en carro.
3. Prometo usar siempre los accesorios de seguridad indicados.
4. Prometo que nunca conduciré:
 - a. Cuando esté enojado con mi hijo o cuando esté yo extremadamente alterado de los nervios
 - b. Cuando no esté en condiciones estables causadas por el alcohol u otras drogas
 - c. Cuando no tome en serio las leyes de tráfico
 - d. Cuando esté distraído
5. Prometo ni siquiera subirme al carro – si el conductor está bajo los efectos del alcohol o drogas, o que esté alterado.
6. Prometo proveer a mis hijos con los medios para llegar a casa siempre con seguridad, aunque tenga que ir por ellos.

Prometo poner todo de mi parte, para tomar decisiones seguras. Pueden contar conmigo como el mejor ejemplo. Yo cumpliré con las reglas de nuestra familia.

Firma de padre/madre

Firma de Joven

Contrato del joven

Nosotros, los suscritos, nos declaramos conformes con las siguientes expectativas.

Joven

1. Prometo llevar mi cinturón de seguridad apropiadamente abrochado – no importa si voy de conductor o como acompañante.
 2. Prometo respetar todas las leyes de tránsito – no importa si voy de peatón, en bicicleta o en carro.
 3. Prometo usar siempre los accesorios de seguridad indicados, incluso un casco si ando en bici.
 4. Prometo tomar decisiones para estar a salvo.
 5. Prometo siempre comportarme de la forma más íntegra, como el mejor ejemplo.
 6. Prometo ni siquiera subirme al carro – si el conductor está bajo los efectos del alcohol o drogas. Tampoco si la persona está...
 - De mal humor
 - Apurada por llegar a tiempo a algún lado
 - Enojada conmigo
 - Si no toma en serio las leyes de tránsito
 - Distraída por cualquier otro motivo
- Yo declaro, que si rompo este contrato, no importa el motivo, renunciaré a mis derechos de manejo. Dejaré que mis padres decidan hasta cuándo permitirme el carro otra vez.

Firma de padre/madre

Firma de joven

14

Contenido

Prefacio	2
El córtex prefrontal	3
Cómo ampliar los límites y privilegios	4
Guía para la seguridad del peatón	5
Lineamientos para la seguridad del ciclista	6
Las 28 preguntas del conductor de auto	7
Papá y mamá como mentores	9
Contrato preliminar	11
Contrato de papá y mamá	13
Contrato del joven	14
Leyes de movimiento de Newton	
Recursos	
Consultoría financiera	

Recuerde incluir a los familiares, sobrinos, vecinos y otras amistades que tengan hijos de la misma edad.

Adicionalmente se sugiere como *regla de familia* que **quién** piense transportar a sus hijos entre a su casa, tal como lo dictan los buenos modales, a presentarse y para que usted pueda evaluar al conductor:

- ¿El conductor parece estar tomado o drogado?
- ¿Al conductor se le hace tarde, tiene prisa?
- ¿Está alterado – excesivamente enojado, triste, acongojado o emocionado?
- ¿Recientemente le pusieron una multa por alguna infracción de tránsito?
- ¿El conductor le parece a usted lo suficientemente responsable como para hacerse cargo de la seguridad de un miembro de su familia?

La escuela primaria crea una oportunidad *perfecta* para empezar a enseñar a través de las ciencias cómo las leyes de movimiento de Newton se aplican a la seguridad en el manejo. Esta enseñanza podría ayudar a los padres a ‘medir’ el nivel de madurez de los chicos en la primaria. La adquisición de habilidades relacionadas a la seguridad en el manejo pueden ser de gran ayuda para determinar cuándo y si los padres deben dar al adolescente el permiso y privilegio de conducir.

El córtex prefrontal

El córtex prefrontal del cerebro humano apenas comienza a desarrollarse hasta la edad de 12 á 13 y termina de madurar hasta mediados o fines de los 20 años. El córtex prefrontal es la parte del cerebro que es principalmente responsable del juicio, la lógica, el razonamiento y la toma de decisiones.

Para determinar qué tanto ha progresado la maduración del córtex prefrontal en un adolescente y determinar su ‘integridad personal’ se observa **cómo se comporta cuando NADIE lo está observando.**

Otros métodos de medir este progreso incluyen:

- Cuando se pueda *confiar en* que los adolescentes completen los quehaceres o la tarea
- Cuando se pueda *confiar en* que los adolescentes usen accesorios de seguridad en los deportes y al subirse a cualquier vehículo que va más rápido de cuando se trota o camina.

Contrato preliminar

Ejemplos:

1. Se abrocha el cinturón *apropiadamente* cuando el carro esté en marcha.
2. Se sienta en el asiento trasero mientras tenga menos de 15 años.
3. Usa casco *apropiado* que cubra la frente apenas arriba de las cejas y el casco debe estar *abrochado* aun en distancias cortas.
4. Usa casco cuando esquía o patina en la nieve.
5. Usa casco, rodilleras y coderas en la calle cuando sale a patinar.
 - Cuando el adolescente siempre habla con la verdad y siempre cumple promesas.
 - Cuando el adolescente coopera con sus papás en lugar de tener discusiones.
 - Cuando el adolescente toma decisiones sanas y razonables para no meterse donde haya peligro.

Cómo ampliar los límites y privilegios

Una vez que se observen señales de madurez del córtex prefrontal en su adolescente, comience ya a ofrecerle nuevos privilegios – pero poco a poco. Que demuestre ser responsable en una cosa **antes** de que se le conceda otra.

En cambio si no es tan responsable como quisieran, pueden suspenderle ese privilegio para volverlo a intentar hasta el otro mes.

Aconsejamos que los padres presten atención especial al desarrollo de córtex prefrontal y permitan más horas de práctica en la conducción del carro más allá de lo que pide como mínimo la ley (GDL). Para mayor información favor de contactarse con “Enfermeras a la llamada de auxilio” – 503-413-4960 o visite el sitio:

www.legacyhealth.org/tntt

Los contratos/acuerdos pueden servirnos por las siguientes razones: 1. Para clarificar nuestra expectativa y despejar cualquier confusión. 2. Si el joven no cumple con el contrato preliminar, es posible que el contrato esté escrito a un nivel que no corresponda a su nivel de madurez. También el alcoholismo y la drogadicción hacen difícil que se cumpla un contrato. (Una persona adicta no puede seguir reglas). Un contrato es un barómetro que revela qué tan responsable es la persona.

Los adolescentes pueden comenzar a aprender las reglas de tránsito y aplicarlas cuando anden en la calle – a pie, en bici o en carro. Use el contrato para identificar problemáticas y hagan una lista; primero las reglas y después las consecuencias por no obedecerlas. “Cuando” y “entonces” pueden ser de ayuda al diseñar el contrato.

- Se recomienda que los padres y jóvenes repasen juntos los lineamientos.
- Se recomienda que los padres y jóvenes, compartan los lineamientos con parientes y las familias de los amigos para que TODO MUNDO esté conectado y tenga **las mismas** expectativas y consecuencias.
- Haga copias de su contrato de seguridad familiar. Usted podría presentarse con los demás padres para comparar y compartir las reglas que se hayan acordado.

- f. Si manejamos mientras hablamos por celular, si manejamos de prisa, mientras estamos enojados o mientras tratamos de recordar la lista de compras...les enseñamos que el conducir no amerita nuestra atención completa, en lugar de enseñar que es una enorme responsabilidad y un privilegio.
- g. Si nunca salimos a caminar, a pasear al bosque, a andar en bicicleta o a usar el transporte público... les enseñamos que **el ejercicio** no importa – y también que el transporte público no es una alternativa.
- h. Si nunca llevamos el equipo deportivo adecuado...les enseñamos a los chicos que es aceptable el poner en **riesgo** el cerebro, la seguridad, y la **estabilidad** de los padres y familia.

Guía para la seguridad del peatón El caminar es bueno para la salud de todos.

Recordemos que los niños sólo ponen atención a una sola cosa a la vez. Cuando juegan se olvidan del tráfico. Demasiados conductores se pasan la luz en rojo o en amarillo. Por eso hay que enseñarles a poner mucha atención al cruzar una calle.

1. Siempre se cruza en una esquina, de preferencia en un cruce peatonal – al pasar siga mirando por si vienen carros.
2. Siempre antes de cruzar, se mira hacia ambos lados – por lo menos dos veces.
3. Siempre se cruza sin los audífonos puestos cuando haya mucho tráfico.
4. Siempre que se pueda, se camina en la acera/banqueta
5. Siempre cuando esperamos el autobús en la parada, se usa la banca como asiento– o se espera bajo la caseta.
6. Nunca hay que sentarse en la orilla de la acera porque los conductores cometen errores o se les avería el carro y sentados a ese nivel, el parachoques del carro nos daría un golpe letal en la cabeza.
7. Siempre se lleva ropa brillante o de color claro cuando se camina en la calle al anochecer.
8. Es importante llegar a casa **antes** del toque de queda porque el número de conductores ebrios aumenta a partir de las 10:00 PM.

Lineamientos para la seguridad del ciclista

La Academia Americana de Pediatría nos dice que “aprender a andar en bicicleta es un logro en el desarrollo infantil. La bicicleta, su primer vehículo, les da orgullo y es un símbolo de su creciente independencia. Por eso es una desgracia que queden gravemente lesionados o que mueran al no seguir las reglas de tránsito más básicas del ciclista.” Para mayor información en Internet (en inglés): www.aap.org/family/tbikmyth.htm

Andar en bici es divertido siempre y cuando se haga dentro de los límites de seguridad, en especial cuando se va más rápido de cuando se trota o camina.

Comience con un buen casco y una bicicleta en buen estado. Mantenga el pantalón y las agujetas fuera del alcance de la cadena y los pedales.

Lea las leyes para carros y bicicletas y

- a. Respete *todas* las leyes, los semáforos y las señales.
- b. Circule en el carril especial para bici, si lo hay – nunca en la acera, que es para peatones.
- c. Aprenda y use señales de mano.
- d. Circule en la orilla *a mano derecha* de los carros.
- e. Además de no ser apropiado para niños, para andar en bicicleta de noche, se requiere de capacitación y accesorios especiales.

Papá y mamá como mentores

Papá y mamá no se dan cuenta que la primera lección de manejo ocurre cuando se traslada al bebé recién nacido del hospital a casa.

Mayor seguridad para la familia *REQUIERE QUE LOS DOS PADRES* se interesen y se ocupen directamente de los hijos.

Padres y madres damos mal ejemplo si...

- a. Usamos detectores de radar...damos a entender que la ley no importa, y el asunto es QUE NO NOS AGARRE la policía.
- b. Si comemos a la vez que manejamos...les enseñamos un hábito peligroso: usar las manos para maniobrar la comida y no el volante.
- c. Si no nos abrochamos el cinturón...no sólo corremos el riesgo de quedar lesionados perjudicando así la economía y estabilidad familiar – también podríamos herir a nuestros propios hijos, afectando a todos *de por vida*.
- d. Si hacemos “alto casi sin parar”...les estamos enseñando a pasarse el alto poniendo en peligro a los ancianos, mascotas, otros niños y demás conductores.
- e. Si vamos a fiestas con los niños, nos ven tomar un par de copas, y luego manejamos...les enseñamos a manejar y a tomar alcohol.

Las 28 preguntas del conductor de auto

Se espera que la siguiente lista sirva de buen comienzo para inculcar en los jóvenes una mayor conciencia sobre el tránsito. Al ir creciendo la destreza del joven, los padres pueden ampliarla agregando otras observaciones. *(Recorte esta página y guárdela en el vehículo como guía. Puede agregar más preguntas en el reverso.)*

1. ¿Cuál es la primer cosa que se hace antes de encender el carro? *(Abrochar cinto de seguridad.)*
2. ¿Por qué es importante que nos sentemos en el asiento trasero hasta que tengamos 15 años? *(Porque a 200 millas por hora las bolsas de aire dañan órganos internos en desarrollo.)*
3. ¿Por qué es importante que nos comportemos bien en el carro? *(Para no distraer al conductor.)*
4. ¿Qué significa cada color del semáforo? *(Rojo—alto; amarillo—parar despacio; verde—avanzar con cautela.)*
5. ¿Por qué es importante usar la direccional? *(Para comunicar nuestras intenciones a los otros conductores.)*
6. ¿Por qué las manos deben ser colocadas en el volante, imaginando que el volante es un reloj, a las 3 y 9 ó a las 4 y 8? *(La bolsa de aire se activa a 200 millas por hora—si tiene las manos a las 2 y 10, le puede fracturar los pulgares.)*
7. ¿Por qué es importante parar por tres segundos antes de avanzar en la señal de alto? *(Hay un retraso de tres segundos antes de que la información se registre en el cerebro.)*
8. ¿Por qué es importante mantener bajo el volumen de la radio en un carro? *(Para escuchar sirenas de vehículos de emergencia, ruido vehicular, y prevenir el deterioro del sentido del oído.)*
9. ¿Qué acción se debe de tomar en caso de escuchar o ver un vehículo de emergencia con luces intermitentes? *(Orillarse a la derecha lo antes posible y hacer ALTO.)*
10. ¿Por qué esperamos a que terminen de pasar los peatones en una esquina o cruce peatonal—antes de avanzar? *(Para que estén a salvo y no los arrollemos.)*
11. ¿Cada cuánto debo ver los espejos frontal y laterales cuando voy manejando? *(Cada 20 segundos.)*
12. ¿Por qué respetamos cada ley de tránsito sin falta? *(Para que los demás conductores puedan depender de nosotros.)*

13. ¿Por qué es ***especialmente*** importante que guiemos al límite legal en zonas de vivienda y de escuelas? *(Los niños, los ancianos y las mascotas.)*
 14. ¿Por qué es importante abrocharse el cinto de seguridad apropiadamente? *(Para prevenir una fractura de la espalda, el cuello o el cráneo.)*
 15. ¿Por qué mantenemos los ojos fijos en el camino? *(Para observar los movimientos de los demás conductores y para guiar nuestro vehículo por nuestro propio carril.)*
 16. ¿Por qué dejamos cuatro segundos de espacio entre nuestro carro y el otro que va adelante? *(Para prevenir cualquier colisión con el otro carro por si tiene que parar de golpe.)*
 17. ¿Por qué al estar manejando no podemos hablar por celular, leer o embellecernos, a la misma vez? *(El uso de celulares mientras se maneja es la causa del 30 por ciento de choques fatales—y reduce en un 50 por ciento su habilidad de ejecutar los movimientos necesarios para guiar con seguridad. Al leer o estarnos embelleciendo, no vemos el camino—La distracción es una causa PRINCIPAL de choques, lesiones y muerte.)*
 18. ¿Por qué ponemos la mochila en el asiento bajo el cinturón abrochado o en el piso? *(Si la llevamos puesta, su peso podría rompernos la espalda en un accidente o si el vehículo para repentinamente o podría salir volando y pegarnos en la cabeza si no la sujetamos—lo mismo con mascotas u otros objetos en el carro que no estén sujetos.)*
 19. ¿Por qué llevamos puesto el cinturón de seguridad hasta que finalmente lleguemos al lugar a donde nos dirigimos? *(Porque nos mantiene protegidos cuando lo llevamos abrochado y asegurado hasta que lleguemos al lugar a donde nos dirigimos y hasta que el coche esté totalmente parado.)*
- Preguntas adicionales para jóvenes en edad de conducir, cuando vayan ya en el asiento del copiloto:
20. ¿Viste ese carro que no puso su direccional para indicarnos adonde iba?
 21. ¿Viste ese carro que no esperó al peatón?
 22. ¿Viste ese carro que aceleró para pasar la luz en amarillo?
 23. ¿Viste ese carro que no puso su direccional antes de moverse?
 24. ¿Viste que ese carro que va adelante ya comenzó a frenar?
 25. ¿Viste ese peatón que no usó el cruce peatonal?
 26. ¿Viste ese niño en la banqueta, en la entrada, etc.?
 27. ¿Viste ese carro que puso su direccional para decir una cosa pero luego hizo otra maniobra diferente?
 28. ¿Escuchaste o viste el vehículo de emergencia—dónde está—qué hacemos—cómo actuamos con cuidado?