

Práctica Para Manejar

ACTIVIDAD CON SUPERVISIÓN DE PADRES: TABLA DE SEGUIMIENTO

Los adolescentes aprenden mucho cuando observan a un conductor experimentado. Aunque los conductores jóvenes han viajado en auto con adultos en innumerables ocasiones, la experiencia es diferente cuando el adolescente toma el asiento del pasajero listo para aprender, observar y reflexionar.

El padre o encargado debe completar las siguientes actividades con el conductor adolescente:

Antes de salir a la carretera, hable con su adolescente para definir las metas de lo que quieran lograr ese día o lo que quieran lograr antes de tomar el examen de conducir.

Establezca el total de horas que piense sean necesarias para que su adolescente se sienta cómodo/ a al utilizar diferentes técnicas, manejar en diferentes tipos de carreteras y manejar durante distintas horas del día. Como padre, debe decidir con certeza la cantidad exacta de horas que su adolescente necesita para adquirir experiencia bajo cada una de estas condiciones antes de permitirle manejar sin su supervisión.

Una vez completen esta tabla, usted y su adolescente pueden conservar copias con las metas que hayan establecido y alcanzando.

Meta	Núm. de horas requeridas	Núm. de horas completadas
Manejar en autopistas y carreteras en vez de calles		
Manejar en tráfico		
Manejar en la ciudad		
Manejar en la noche		
Manejar durante el día mientras llueve		
Manejar en la noche mientras llueve		
Manejar en la nieve (si aplica a su región)		
Otras metas		

ACTIVIDAD CON SUPERVISIÓN DE PADRES: COMPORTAMIENTOS ÓPTIMOS AL MANEJAR:

Una de las primeras cosas que debe hacer es sentarse en el vehículo con su adolescente y hablar sobre lo que usted hace antes de encender el motor.

Elimine cualquier oportunidad de que su conductor adolescente se distraiga. Hablen sobre guardar el móvil en la guantera. Dialoguen también sobre otras posibles distracciones en el vehículo (por ejemplo, amigos, la radio, etc.). Recuérdele a su adolescente que debe limitar las distracciones para poder manejar con la mayor seguridad posible.

Explíqueme los pasos preparatorios¹ que usted da cada vez que va a manejar:

- Ajustar el asiento.
- Pisar el pedal de freno lo más que se pueda. Su rodilla aún debe estar un poco doblada. Los brazos deben estar parejos, un poco doblados (nunca rectos pero tampoco completamente doblados).
- Las manos deben estar en las posiciones 9 y 3 del reloj.
- Abrochar el cinturón de seguridad.
- Verifique y/o ajuste los espejos laterales y el retrovisor.
- Desde el asiento del conductor, se debe extender la cabeza hacia la izquierda, casi hasta la ventana, para ajustar el espejo del conductor de manera que se vea el costado del auto. Para el lado del pasajero, se debe extender la cabeza hacia el centro del auto y ajustar el espejo para que justo se vea el exterior del auto.
- ¿Indicador de gasolina? ¿Presión de llantas? Apagar el móvil y ponerlo en la guantera para evitar tentaciones, etc.

Dé un recorrido por su vecindario con su adolescente, al principio estando usted al volante. Recuerde que debe limitar la conversación entre ustedes hasta que el auto se detenga para disminuir las distracciones. Mientras maneja, realicen juntos las actividades a continuación. Una vez usted las haya demostrado, intercambien posiciones y observe cómo su conductor adolescente trata de modelar su comportamiento tras el volante basándose en su ejemplo.

- Explique que sus ojos están constantemente observando y moviéndose para estar completamente pendiente de los alrededores y poder reaccionar con rapidez. Pídale a su adolescente que esté atento/a mientras usted maneja: mirando hacia la derecha, hacia la izquierda, por los espejos laterales y el retrovisor y rápidamente volviendo a mirar la carretera. Pídale que verbalice sus observaciones mientras usted maneja, tomando en cuenta los posibles peligros. ¿Cómo afectan estas observaciones su forma de manejar?
- Ahora explique que se debe tener una distancia mínima de tres segundos de recorrido entre su auto y el que está delante. La distancia de seguridad se puede determinar fijándose en cuánto tiempo transcurre desde que el auto anterior pasa un objeto fijo hasta que el suyo hace lo

¹Teens Learn to Drive. Learn to Drive: 7 Steps before You Start the Car. Ontario, Canada: 2010. Updated August 9, 2010.

<http://teenslearntodrive.com/before-starting-the-car/>

mismo. Cuando el auto anterior pase ese objeto, cuente los segundos diciendo “mil ciento uno, mil ciento dos, mil ciento tres”. Para que hayan transcurrido tres segundos en distancia de seguridad, su auto debe pasar el mismo objeto después de que usted haya dicho “mil ciento tres”. Pídale a su adolescente que calcule la distancia de seguridad y, de ser necesario, usted puede modificar su forma de manejar. Completen esta actividad mientras recorren zonas con diferentes límites de velocidad y conversen sobre cómo los cambios de velocidad afectan el cálculo de la distancia de seguridad.

- Una vez hayan recorrido su comunidad, manejen hacia la rampa de ingreso de una autopista local. Explíquelo a su adolescente que unirse² al tráfico de la autopista requiere que el conductor observe sus alrededores y reaccione según sea necesario. Pídale a su adolescente que tome notas mentales silenciosas de sus acciones y reacciones al ingresar a la autopista. Una vez haya ingresado correctamente, discutan las observaciones de su adolescente. “¿Qué hizo? ¿Qué hicieron los conductores cercanos? ¿Qué hizo bien en la maniobra y qué se podría mejorar?”. Ahora, deje la autopista por la próxima rampa de salida y vuelva a ingresar en la dirección opuesta. Pídale a su adolescente una vez más que se fije en sus acciones y reacciones. Cuando hayan ingresado exitosamente, hablen sobre cuán parecida o diferente fue esta maniobra de la anterior. Deben concluir que aunque las situaciones que surgen al manejar pueden variar, cada una requiere que el conductor esté alerta, vigilante y a la defensiva.

REFERENCIAS:

- [National Institutes of Health Infographic: Distracted Driving: What Parents Should Know about Distracted Driving](#)
- [Pre-Driving Checklist](#)
- [The Parent's Supervised Driving Program](#)
- [Stay Focused on Driving](#)

²DefensiveDriving.com. How to Merge into Traffic: Houston, Texas,

<https://www.defensivedriving.com/safe-driver-resources/how-to-merge-into-traffic/>.