

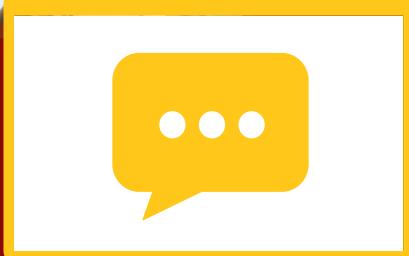
MANUAL PARA PADRES

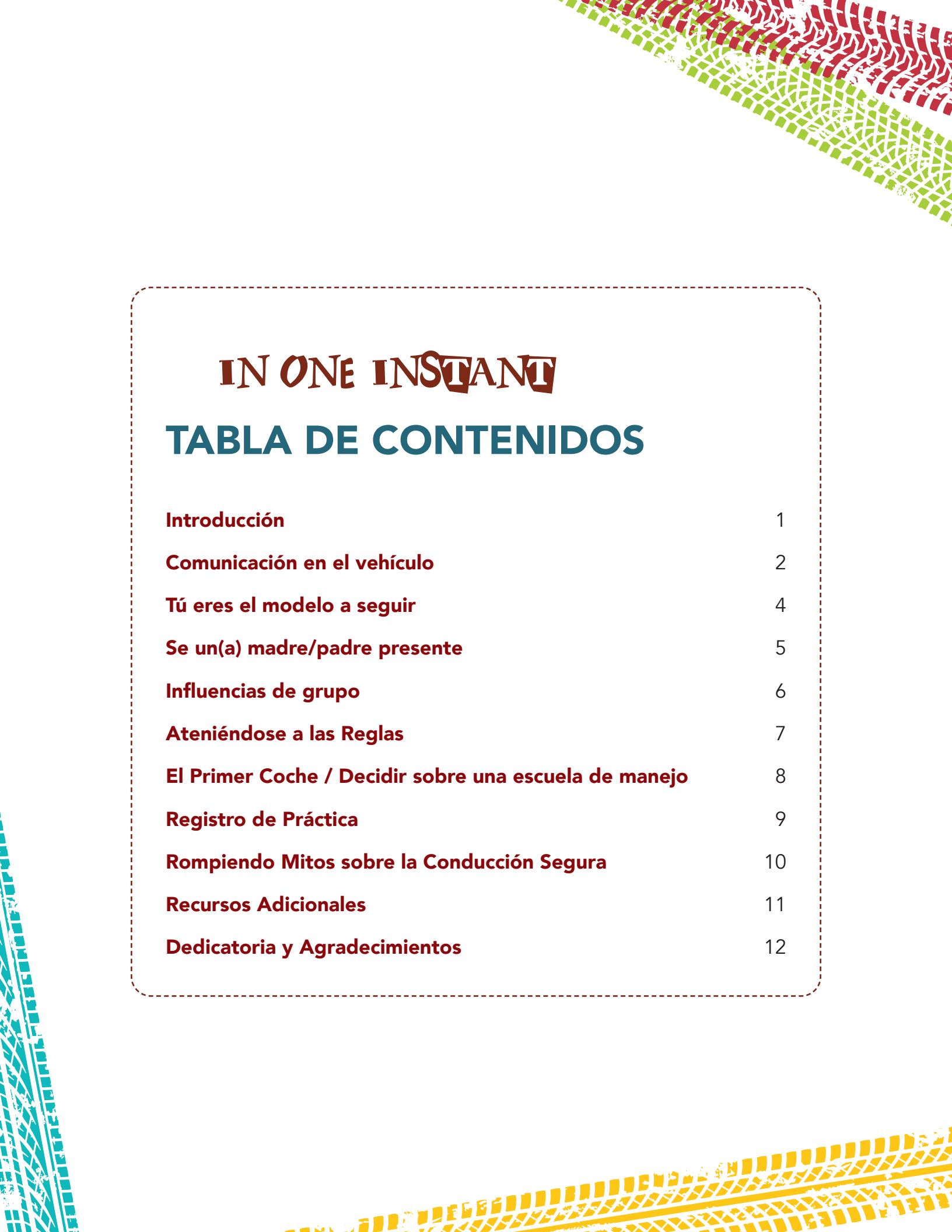
IN ONE INSTANT

**PROGRAMA GANADOR
DEL PREMIO SOBRE LA
CONDUCCIÓN SEGURA
PARA ADOLESCENTES**



Ayudándole a tu Adolescente Tomar
DECISIONES INTELIGENTES Y SEGURAS





IN ONE INSTANT

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	1
Comunicación en el vehículo	2
Tú eres el modelo a seguir	4
Se un(a) madre/padre presente	5
Influencias de grupo	6
Ateniéndose a las Reglas	7
El Primer Coche / Decidir sobre una escuela de manejo	8
Registro de Práctica	9
Rompiendo Mitos sobre la Conducción Segura	10
Recursos Adicionales	11
Dedicatoria y Agradecimientos	12

IN ONE INSTANT

INTRODUCCIÓN

¿CONDUCCIÓN SEGURA PARA ADOLESCENTES?

es Enteramente Posible (con tu ayuda)

In One Instant es un programa galardonado y emocionalmente cargado que empodera a los adolescentes a tomar astutas decisiones y salvar vidas al reducir el manejo distraído, deteriorado e imprudente. Al transformar asuntos en temas relevantes, personales y accesibles, los adolescentes se ven obligados a hacerse cargo del proceso de tomar buenas decisiones y a la vez influirlas en sus amigos para que hagan lo mismo.

Nuestro programa está designado alrededor del Modelo de Creencias de Salud – la idea que las personas solamente cambian su comportamiento cuando creen ellos mismos estar al riesgo de serias consecuencias. Para obtener que alguien cambie su comportamiento, uno tiene que convencerlo que están bajo riesgo y luego entregarles las herramientas que necesitan para modificar su comportamiento. Es eso lo que hacemos.

Comenzamos con nuestra cautivadora presentación en video y seguimos con debates y actividades en la clase.

Proporcionamos apoyo adicional con proyectos durante todo el año al igual que oportunidades de servicio comunitario, creando así experiencia de aprendizaje incentivada que asiste a los adolescentes enseñarse a sí mismos.

A través de In One Instant, los adolescentes adquieren las habilidades para:

- Abstenerse de usar el teléfono celular y enviar mensajes de texto mientras está conduciendo
- Hacerle frente a la presión de grupo
- Abstenerse de conducir si está bajo los efectos
- Servir como embajadores a sus compañeras/os.

Nosotros proporcionamos las herramientas, basadas en años de investigación y aportes de profesionales de salud y seguridad, padres, instructores de manejo, psicólogos, maestros y adolescentes, pero: todo vuelve a ti – su progenitor. Juntos podremos salvar las vidas de nuestros niños y repercutir un cambio social.



“Es hasta el día de hoy que el impacto emocional de In One Instant me ha ayudado a impedir tomar decisiones estúpidas, no solo detrás del volante, pero en todos los aspectos de mi vida.”

- Alumno

IN ONE INSTANT COMUNICACIÓN EN EL VEHÍCULO

MANEJANDO CON SU ADOLESCENTE – NO NECESITA SER UNA TORTURA!

Aunque su hijo adolescente ya tenga su licencia, todavía no es un conductor experimentado. La comunicación es esencial para ayudarlos a permanecer seguros en la carretera. Ayuda a controlar sus emociones y asegurar que dejen atrás las preocupaciones del día. Una conversación cargada de emociones puede distraer fácilmente a los conductores principiantes.

ESTABLECIENDO REGLAS BÁSICAS: EL COCHE ES UNA "ZONA LIBRE DE QUEJAS"

Convirtiendo el coche en una "zona libre de quejas" crea un entorno de aprendizaje positivo, ayudando a los adolescentes a concentrarse mejor en el manejo.

- Cuando tu adolescente está al volante, sólo hablen de temas relacionados con el manejo. Si llega a surgir un tema delicado o importante, pónganse de acuerdo de hablarlo una vez fuera del coche. Aparcar el coche a la orilla de la carretera si es necesario.
- Una vez que los adolescentes demuestren habilidades básicas de manejo y comienzan a verse más relajados detrás del volante, los padres pueden entonces comenzar a hablar sobre otros temas más allá de la conducción.
- Está bien si su adolescente le diga que se "tranquilice". Un parente enojado es una grave distracción. Cuente hasta diez y ponga su enfoque en la enseñanza para que su adolescente pueda enfocarse en el manejo.

PARTICIPACIÓN EN CRÍTICA CONSTRUCTIVA

Es difícil de dar crítica a alguien, pero con los adolescentes, especialmente el de uno mismo, a menudo reaccionan mal aún a los más mínimos empujones. Al dar una crítica, los psicólogos recomiendan lo siguiente:

- Manténgase alejada/o de declaraciones acusatorias utilizando el "usted/tú". Trate de utilizar mejores comentarios usando el "yo". "Yo me siento de esta manera cuando..." o "Esto me hace sentir..."
- Asegúrate de no agrandar tus preocupaciones y evita sermones largos. Por cada consideración, pregúntele a su adolescente si él o ella entiende.
- Si su adolescente comete un error, pregúntele qué es lo que puede hacer diferente la próxima vez. Sea paciente: lleva tiempo convertirse en un buen conductor.
- Esté atenta/o a la resistencia de reglas o a la crítica. Esté preparada para contrarrestarla con hechos, lógica y explicaciones – no con reglas adicionales. Las amenazas no funcionan. (Véase ejemplos de diálogos en la siguiente página.)

¿Su adolescente reacciona de forma exagerada? ¡Es el cerebro!

Aquí está la primicia sobre los cerebros de adolescentes – Aún no han terminado de desarrollarse. El área responsable del control emocional (la corteza prefrontal) está subdesarrollada, mientras que la región que rige la respuesta emocional (la amígdala) se encuentra completamente desarrollada. ¿El resultado final? Pues el cerebro de un adolescente es como un automóvil con un motor digno de las carreras de F1, pero con frenos de una chatarrería. Sus centros emocionales están sobrecargados, mientras que los sistemas que los regulan se encuentran todavía bajo construcción. Su respuesta emocional intensificada no es nada personal contra ti; es sólo una etapa por la que está pasando.

SEA UN OYENTE ACTIVO

Tómese el tiempo para dejar que su hijo adolescente termine su frase. Escúchelos mientras hablan en lugar de estar pensando en su próxima pregunta o respuesta. Repita y aclare si es necesario. Cuando escucha a sus adolescentes, demuéstreles que le importa y lo tan importante que son ellos para ti. El diálogo abierto ayudará que se sientan más cómodo s compartiendo pláticas con usted en el futuro.

LIBERE FRUSTRACIONES

Date espacio para liberar frustraciones lejos de tu hijo adolescente; a veces eso puede significar el morderse la lengua cuando te encuentras dentro del automóvil. La mayoría de las situaciones proporcionan oportunidades de aprendizaje.



EJEMPLOS DE DIÁLOGOS

USO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD

El padre/madre podría decir: "¿Te aseguras siempre que todos tus pasajeros están abrochados antes de girar la llave?"

Probable respuesta del adolescente: "No es mi obligación hacer que mis amigos se abrochen el cinturón - ¡no soy su madre!"

Respuesta de los padres: "¡Si tú eres el conductor, tú eres el parent! Recuerda, eres tú el responsable por la seguridad de todos los que están en tu auto. La mayoría de los accidentes ocurren en las cercanías de la casa, por lo cual NO hay excepciones para el uso del cinturón de seguridad."

INEXPERIENCIA

El padre/madre podría decir: "Hasta que tengas más envíes experiencia, continuaré enseñándote nuevas técnicas de manejo y mantendremos las reglas para asegurarnos que te mantengas a salvo."

Probable respuesta del adolescente: "¡Pero ya tengo Experiencia! Tengo mi licencia."

Respuesta de los padres: "Estoy orgullosa del trabajo que pusiste en obtener tu licencia, pero es sólo el principio. Los adolescentes chocan mucho durante trata su primer año de manejo y es lo último quiero que te dónde se pase a ti. Es mi deber ayudarte a que te mantengas a salvo."

HABLANDO CON EL TELÉFONO CELULAR

El padre/madre podría decir: "Debes pararte a la orilla de la carretera si alguna vez necesitas llamar a alguien."

Probable respuesta del adolescente: "No te preocupes; los hago en modo manos libres."

Respuesta de los padres: "¡Manos libres o no! Los teléfonos aumentan el riesgo de colisión: es la conversación lo que quita la mente de la ruta."

MENSAJEANDO

El padre/madre podría decir: "Nunca, jamás envíes mensajes por texto. Es mortal."

Probable respuesta del adolescente: "¡Pues claro, si lo hiciera como tú. Mira esto; ¡Apenas necesito pensar para hacerlo!"

Respuesta de los padres: : "Estoy impresionada pero ún así apartaste tu mirada de la carretera durante unos segundos muy críticos. Y no olvides que no solo se trata de dónde se encuentran tus manos, sino donde se encuentra tu mente."

TU ERES EL MODELO A SEGUIR

¿DE QUIÉN APRENDEN MÁS LOS NIÑOS?

Si respondió "sus padres", estaría en lo correcto. Los jóvenes observan constantemente a sus padres, estudiando sus comportamientos. Los adolescentes hacen lo mismo y recuerdan todo. Ellos pueden también convertir tus palabras contra ti. Reconocen la hipocresía y es probable que rechacen cualesquiera sean los consejos que vean como poco sinceros. A través de nuestras reuniones regulares con alumnos de la escuela secundaria, hay adolescentes que nos informan consistentemente que hay muchos padres que no practican lo que predicen al respecto de conducir con seguridad. ¿Moraleja de la historia? Permanece bajo tu mejor comportamiento. Tus hijos están mirando.

SE EL CONDUCTOR QUE QUIERES QUE ELLOS SEAN

- Obedece las reglas de tránsito.
- Deténgase para contestar su teléfono celular, cambiar de música o usar un dispositivo GPS. Alternativamente, permita que uno de sus pasajeros lo haga por usted.
- El conductor es el que tiene el control. Enséñales a tus hijos que está bien decirles a los pasajeros: "Por favor, no me distraigan mientras estoy conduciendo."
- Mantén una distancia segura de seguimiento.
- Utilice siempre un conductor designado si tiene sueño o está incapacitado.
- Identifique los comportamientos de conducción seguros e inseguros. Sus hijos los verán como expectativas para ellos mismos.
- Mantén tu celular cargado para casos de emergencia.
- Trata a otros conductores con respeto y cortesía.

COMO HACERLES FREnte A LOS CONDUCTORES AGRESIVOS

No intensifiques la interacción. Retrocede y evita responder a sus burlas. Concéntrate en la carretera para llegar a tu destino con seguridad. No hagas contacto visual e ignora cualquier gesto que haga con las manos. Si lo crees necesario, llama a la policía dándoles la descripción del vehículo, el número de matrícula, la ubicación y la dirección en la que se dirige.

ENFATIZAR EXPERIENCIA

Asegúrate que tu adolescente entienda bien que la experiencia se acumula lentamente y que, aunque sean mejores conductores que cuando recién empezaron, todavía no son lo suficientemente experimentados. Es importante no mostrar exceso de confianza. Recuerda siempre que aún los conductores experimentados necesitan ser también conductores participativos.



"Por qué no puedo yo mensajear mientras conduzco si mi padre lo hace yendo a ochenta [y por la autopista]".

-estudiante de 17 años



CONDUCCIÓN PARTICIPATIVA

Cualquier cosa que distraiga por mucho tiempo tu mente de la carretera por mucho tiempo es una distracción. Es por eso que te comprometemos a que hables con tu hijo adolescente sobre la conducción responsable, ya que es el mejor resumen de lo que debería estar haciendo mientras está al volante: prestar atención.

Si algo va mal, conductores experimentados disponen de unos tres segundos para evitar un accidente (menos si va demasiado rápido o demasiado cerca del vehículo enfrente). Los adolescentes necesitan aún más tiempo de reacción ya que no tienen aún tanta experiencia como lo tienen los adultos. Identifique los conductores que están obviamente mensajeados. Señala los volantazos y velocidades erráticas y pregúntale a tu hijo si realmente quiere imitar a esa persona. "¿Quieres ser como este tipo? ¿Quieres ser como esa niña? Pregunta a tu adolescente qué pasaría si no atiende el teléfono. Pregúntatelo a ti mismo también. ¿Se terminaría el mundo?

SE UN(A) MADRE/PADRE PRESENTE

SE LA M/PADRE A QUIEN TU ADOLESCENTE LLAMARÁ

Es importante que seas la madre/padre a quien tu adolescente pueda llamar si se encuentra en problemas por cualquier razón o bien necesita ayuda en regresar a su hogar. Esto es por su seguridad, no la oportunidad de criticar el juicio que haya tomado tu adolescente. Puede que no la llame si teme que lo vas a juzgar.

ESTABLEZCAN UNA PALABRA CLAVE. SE SU RED DE SEGURIDAD

Ayuda a tu hijo salir de una situación peligrosa con un llamado o un mensaje de texto con una palabra clave que hayan determinado con anterioridad. Cuando escuches o leas la palabra clave, ve a buscar a tu adolescente de inmediato. Muchos adolescentes usan algo así de simple como: "no me siento bien", lo cual significa que necesitan que los pasen a buscar.

MONITOREE A SU ADOLESCENTE.

Asegúrate que tu adolescente sepa que esperas que se comunique contigo y que te informe lo que hace y adónde se va a encontrar día y noche. Es más fácil hacer esto si ya es una parte establecida de la relación entre los dos. Si te topas con reticencias y resistencia, explícales que todo es por su seguridad, y no para arruinarles la vida.



Las distracciones son cosas pequeñas: Maquillarse, comer una hamburguesa, leer un texto. Estos pequeños eventos han causado graves problemas. Pero si todos evitamos las pequeñas tentaciones, juntos podemos crear un **gran cambio**.

71% afirman haber enviado mensajes de texto mientras conducían; el **78%** de los adolescentes afirmaron haber leído un mensaje de texto mientras conducían.

(Fuente: National Highway Traffic Safety Administration)

El **60%** de adolescentes creen que la inexperiencia influye enormemente en la seguridad, pero es solamente un **15%** quién se considera a sí mismo o a sus compañeros como inexpertos.

(Fuente: Instituto de Investigación del Hospital Infantil de Filadelfia)

INFLUENCIAS DE GRUPO

Una sección fundamental de nuestro programa es una lección proactiva impartida por uno de nuestros adolescentes embajadores. Para poner énfasis en la lección, considera abordar los siguientes temas con tu adolescente:

Tengan un plan. Asegúrate que tu adolescente tenga un plan para obtener su regreso a la casa en seguridad. Si esto no fuera posible, aseguren que pueda llamar a un taxi, a un servicio de coches o a usted para que lo vayan a recoger.

Confía en tus instintos. Si tu adolescente no está segura/o sobre qué hacer en una situación, que confíe entonces en sus instintos. Si se tiene que plantear la pregunta, es fuerte probable que conozcan la respuesta.

Hable con determinación. Si hay alguien que está conduciendo imprudentemente, asegúrate que tu adolescente tenga la confianza suficiente para expresar su inquietud. Aliéntalo a ser enfático: que le exija al conductor que cambie su comportamiento o se detenga. Basta con que una persona diga algo para que otros entonces sigan el ejemplo.

“Puede Esperar” - El perdurable slogan de AT&T. Este Resumen exactamente lo que cualquier conductor debería pensar cuando tienta la distracción. ¡Un padre tenía este slogan grabado en el parachoques del coche de su hijo adolescente!

INVOLUCRE A SU COMUNIDAD

Para poder crear un cambio perdurable, debemos mirar más allá de nuestras burbujas personales de familiares y amigos; debemos observar a la comunidad como un conjunto y asegurándonos que la conducción segura sea una prioridad. Considera aproximarte a hospitales, empresas y organizaciones locales sin fines de lucro y solicita su apoyo (financiero, publicitario o de otro tipo). Difunde un cambio en tu rincón del país.



ATENIÉNDOSE A LAS REGLAS

¿PERDIENDO EL SUEÑO? ¿VERIFICASTE LAS REGLAS DE TU CASA?

Los adolescentes son bien famosos por doblar, romper o simplemente ignorar normas. Una vez que obtienen su licencia, bien puede ser que terminen yendo a lugares que comúnmente tu no los dejarías ir. ¿Cómo hacer para que sigan tu ejemplo?

Se Persistente. Debes ser persistente con la forma que aplicas las reglas. No permitas que tu adolescente desista de hacer lo que le hayas especificado. Es importante mantener un frente unido con tu pareja. Las reglas no funcionan si el individuo subestima a su pareja. Resuelva en privado cualquier desacuerdo que tengas con tu pareja y demuéstrale a tu adolescente que ustedes son un equipo unido.

Concede Independencia. Los adolescentes se encuentran en una fase crítica de sus vidas. Están traspasando los límites entre independencia y dependencia. Aunque digan lo contrario, necesitan reglas para convertirse en adultos responsables. Quieren que se les impongan limitaciones, pero dentro de lo razonable. Es importante poder lograr un equilibrio entre libertades y reglas. Solo tú, tu pareja y las personas más cercanas a tu adolescente deben decidir cuál es ese equilibrio.

Mantener las expectativas. Su adolescente debe saber que usted tiene expectativas sobre su comportamiento. Establezca bien sus reglas desde el principio y asegúrese que su adolescente comprenda las consecuencias de cualquier mal comportamiento. Sería útil establecer un acuerdo entre padres e hijos adolescentes para que las reglas y consecuencias se encuentren claramente definidas desde el principio.

Fomentar el civismo. El mejor momento para hablar con tu hijo adolescente es cuando los dos están en calma. Si ellos comienzan a gritar, pídale que hablen calmamente para así poder continuar con la conversación. Participen en otro momento cuando ambos se encuentran en un estado más relajado.

Poner enfoque en el "Comportamiento." Cuando tratas con tu adolescente, asegúrate de separar la "persona" del "comportamiento". Recalque que los ama pero no aprecia su comportamiento.

Sugerencias de Reglas en la Casa:

- Muchos padres requieren que sus adolescentes siempre pidan permiso para usar el carro. (¡Incluso si el mismo vehículo le pertenece al adolescente!)
- No llevar compañeros (peers) durante el primer año de haber obtenido su licencia. Es la ley en la mayoría de los estados.
- Despues de los primeros seis meses de conducción, considere permitir a los hermanos que participen como pasajeros.
- Despues de los primeros seis meses de conducción responsable, incremente gradualmente el permiso del uso del automóvil.
- No levantes a las personas pidiendo aventón.
- No se pongas auriculares mientras conduces.

Respetar siempre las normas de circulación.

Puede encontrar las leyes GDL de su estado en:
www.ghsa.org/html/stateinfo/laws/license_laws.html

AT&T ofrece una aplicación gratuita para ayudar a sus clientes a frenar la epidemia de conducción distraída. Se llama **DriveMode** - Silencia las alertas de mensajes de texto y responde automáticamente a tus contactos informándoles que estás conduciendo. Se conecta automáticamente cuando el vehículo comienza a circular y también envía un alerta a los padres desde el teléfono de los hijos si DriveMode o AutoMode se desactiva. Están disponibles en la tienda de aplicaciones de Apple y Google Play. Hay otras aplicaciones disponibles. Pide informes a tu operador de telefonía celular.

Recuerda:

Las libertades y responsabilidades adicionales son recompensadas con el buen comportamiento y el mejoramiento de habilidades. Si tienes dudas sobre las habilidades de tu adolescente, considera posponer cualquier compra.

EL PRIMER COCHE

¿Qué necesita hacer un adolescente para obtener un auto?

Tu adolescente acaba de obtener su licencia. Ahora está pidiendo un coche. Quieren más libertad. Pero, ¿deberías dárselo?

Evita los automóviles con un estilo deportivo o con una imagen de alta performance.

Estos vehículos estimulan a los conductores jóvenes a acelerar y a "probar" su desempeño.

Busca automóviles medianos y grandes que tengan características de seguridad actualizadas.

El tamaño y peso ofrecen más protección que los vehículos más pequeños. Los mejores modelos tienen bolsas de aire laterales y frontales con control electrónico de estabilidad (ESC), al igual que sistemas de frenos antibloqueo (ABS).

Considera el factor de vuelco.

Algunos vehículos utilitarios deportivos (SUV) y camionetas aparentan ser seguros debido al tamaño y peso, pero no son aptos para los jóvenes conductores debido a la alta tendencia de vuelco si se corren en exceso – algo que los jóvenes conductores están predispuestos a hacer cuando se encuentran en una situación peligrosa.

Nuevo no es siempre mejor ni posible.

Esto puede ser una lección valiosa para compartir con tu adolescente. Platican sobre el costo de seguro, reparos, etcétera, y bien como su adolescente podrá contribuir. Adolescentes que necesitan pagar por los reparos o por el seguro han demostrado ser menos propensos en estar en un accidente.

DECIDIR SOBRE UNA ESCUELA DE MANEJO

HAZ LA ESCUELA DE CONDUCCIÓN TU AMIGO ¡ALGUNOS ESTADOS HASTA LO REQUIEREN!

Algunos estados requieren escuela de manejo, otros no. No todas las escuelas de manejo han sido creadas de la misma forma. Aquí te mostramos como elegir uno bueno para ti y tu adolescente.

Aquí te damos unas recomendaciones de Mark Primack, dueño de Primo Driving Schools en Los Ángeles:

- Informes positivos en sitios web como Yelp o el Better Business Bureau (BBB) son buenos indicadores.
- Varios estados enumeran escuelas de manejo acreditadas en su sitio web del DMV.
- Compara los costos de matriculación e infórmate sobre cualquier costo adicional que tengan.
- Averigua sobre la proporción alumno-maestro. Cuanto más bajo, mejor.
- Asegúrate que el plan de estudios sea integral. El objetivo no es solo aprobar el examen de manejo, sino también preparar a los estudiantes para afrontar situaciones en la vida real.
- Indaga sobre la participación parental. Una buena escuela te mantendrá informada en cada paso del camino.
- Si estás considerando una escuela de carreras, asegúrate que también incluya un amplio componente de conducción defensiva

ESTUDIOS MUESTRAN:

Es más seguro si los adolescentes comparten un auto en lugar de tener el suyo uno propio. Conductores adolescentes que son dueños de su auto o tienen fácil acceso a las llaves tienen el doble de probabilidades de encontrarse en un accidente que los que comparten el coche con un miembro de su familia. También son más propensos de acelerar y de usar sus teléfonos celulares mientras conducen. (Fuente: Instituto de Investigación del Hospital Infantil de Filadelfia)

REGISTRO DE PRÁCTICA

No hace falta decirlo: aprender a conducir es un proceso. A continuación, hay un enlace dirigido para una práctica de cronograma, proporcionada por el Instituto de Investigación del Hospital de Niños de Filadelfia. Una vez que su adolescente se familiarice con el equipo de seguridad básico de su vehículo: faros, limpiaparabrisas, desempañador, luces intermitentes de emergencia, frenos de emergencia, regulación de asiento, ajuste de retrovisores laterales – se recomienda iniciar el proceso de aprendizaje siguiendo los tres pasos sencillos descritos en la primera página del registro de prácticas. Con el gráfico proporcionado supervisa el progreso de tu hijo y establece un sistema de recompensas por su comportamiento responsable al volante.

https://injury.research.chop.edu/sites/default/files/documents/tdp_goal_guide_0.pdf



ACUERDO DE CONDUCCIÓN ENTRE PADRES-ADOLESCENTE

A la hora de decidir las normas de la casa, algunos adolescentes responden más favorablemente cuando forman parte en la creación de reglas. A continuación, encontrarás un enlace con un amplio ejemplo creado por la Academia Americana de Pediatría y el Centro de Control de Enfermedades. Muchos padres prefieren utilizarlo como ejemplo cuando están creando los suyos..

INGLÉS

https://www.cdc.gov/parentsarethekey/pdf/patk_2014_teenparent_agreement_aap-a.pdf

ESPAÑOL

http://www.cdc.gov/parentsarethekey/pdf/patk_2014_teenparentcontract_v8_aap_spanish_508.pdf

SEGURIDAD AL VOLANTE

ROMPIENDO MITOS

MITO: Tu celular es la única distracción en el auto.

VERDAD: ¡Ni siquiera! Comer es una distracción, sin ni siquiera también mencionar el ponerse maquillaje, cambiando las estaciones de radio, y los amigos ruidosos. Incluso el mirara los ángulos muertos durante un largo tiempo puede ser peligroso. Cualquier cosa que te quite los ojos de la carretera es una distracción.

MITO: Los conductores adolescentes son más precavidos durante sus primeros años de conducir porque aún no han adquirido la experiencia y la confianza para conducir rápido o de forma temeraria.

VERDAD: Para nada. De hecho, es todo lo contrario. Son más propensos a correr riesgos debido a un exceso de confianza en sus habilidades al volante.

MITO: Una vez superado el examen de conducir, tendrás los conocimientos necesarios para conducir con seguridad en todas las condiciones.

VERDAD: ¡No! El conducir es una habilidad como cualquier otra. Se necesitan años de experiencia para ser considerado como un conductor realmente seguro.

MITO: Los adolescentes tienen menos probabilidades de sufrir un accidente si son propietarios de su coche porque mostrarán más cuidado con él.

VERDAD: Podría pensarse que sí, pero en realidad los adolescentes que tienen fácil acceso a las llaves son significativamente más propensos a estar envueltos en un accidente. Los adolescentes que tienen que pedir las llaves o compartirlas con un hermano son estadísticamente más propensos a tomar precauciones al volante.

IN ONE INSTANT

RECURSOS ADICIONALES

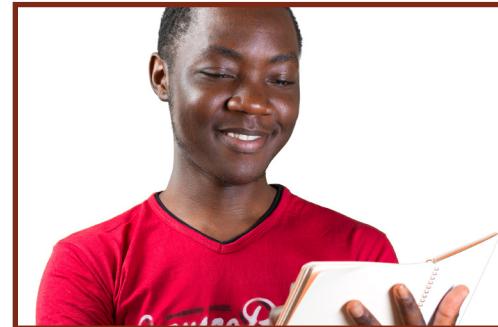
He aquí unos de los mejores recursos encontrados en la red para aprender y promover el manejo responsable. Puedes utilizar los enlaces o los códigos QR para acceder al sitio web.

Programa de formación supervisado por los padres

- Ford Driving Skills for Life

Un guía completo para enseñar técnicas y técnicas de conducción, diseñada específicamente para los padres.

[https://www.drivingskillsforlife.com/images/Resources/92/The Parent's Supervised Driving Program.pdf](https://www.drivingskillsforlife.com/images/Resources/92/The%20Parent's%20Supervised%20Driving%20Program.pdf)



Dopamina y lógica del adolescente

- The Atlantic

El rol de la dopamina en el cerebro en desarrollo de los adolescentes y cómo afecta sus capacidades para tomar decisiones.

<http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/01/dopamine-and-teenage-logic/282895/>



Conducción distraída y riesgo de accidentes de tráfico entre los conductores noveles y los experimentados

- New England Journal of Medicine

Los riesgos que se enfrentan los adolescentes al conducir y cómo los padres pueden ser una influencia positiva.

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1204142#t=abstract>



UN SINCERO AGRADECIMIENTO

Fineshriber Family Foundation AT&T
State Farm
Beyoncé / Sony Music
Diane Warren/ Realsongs
Universal Music Publishing Group
Warner-Chappell Music
Fox Music, Inc.
Philadelphia Children's Hospital
Ellie Kanner and David Zuckerman
David Buntzman Foundation
Miriam Muscarolas and Grant Abramson
The Digital Difference - Kevin Hurst
Primo Driving Schools – Mark Primack
Vicki Fox
Dr. Susan Stein
Merle Price
Shirley Price
Community Partners

**Los dedicados administradores, profesores,
personal, padres y estudiantes de:**

Palisades Charter High
Culver City High
LACES
Santa Monica High
University High
Venice High

IN ONE INSTANT

528 PALISADES DRIVE, SUITE 502
PACIFIC PALISADES, CA 90272

CORREO ELECTRÓNICO: INFO@INONEINSTANT.ORG