

## SUPERVIVENCIA -

## MANEJAR A LA DEFENSIVA



### NORMAS NACIONALES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (NHES) 9-12

**Norma 2:** Los estudiantes analizarán la influencia de familiares, pares, cultura, medios, tecnología y otros factores en los comportamientos relacionados a la salud.

- **2.12.2** Analizarán cómo la cultura apoya y reta las opiniones, prácticas y comportamientos relacionados a la salud.
- **2.12.3** Analizarán cómo los pares influyen los comportamientos saludables y los dañinos.
- **2.12.7** Analizarán cómo las percepciones de las normas influyen los comportamientos saludables y dañinos.
- **2.12.8** Analizarán la influencia de los valores personales y las creencias sobre las prácticas y comportamientos individuales relacionados a la salud.

**Norma 5:** Los estudiantes demostrarán la capacidad de utilizar destrezas para tomar decisiones que puedan mejorar su salud.

- **5.12.2** Podrán predecir el potencial del impacto a corto y largo plazo de cada alternativa sobre ellos mismos y los demás.

### OBJETIVOS:

Los estudiantes podrán explicar lo que significa manejar a la defensiva y su importancia, incluyendo:

- Disminuir la velocidad, especialmente cuando haya mal tiempo o en la noche
- Mantener una distancia segura de los autos que circulen al frente
- Concentrarse completamente en manejar el auto
- Evitar manejar si la falta de sueño se convierte en un impedimento
- Evitar manejar si el uso de drogas o alcohol se lo impiden
- Verificar los espejos frecuentemente para ver a los otros conductores
- Prepararse para reaccionar ante los errores de los otros conductores
- Prestarle atención a los peatones y animales que se encuentren a los lados de las carreteras
- Concentrar la vista en lo que hay delante (esto les permite observar y prepararse para lo que está a sólo segundos de distancia)

(continua en pg 2) ①

- Identificar actitudes peligrosas y comportamiento que puede causar problemas en la carretera
- Hablar sobre formas de mejorar la seguridad al manejar
- Hallar formas de evaluar las situaciones antes de que se desarrollen por completo

**ACTIVIDAD 1:**

Repasar los métodos del Consejo Nacional de Seguridad (National Safety Council) para evitar colisiones y hacer una lista de los métodos sugeridos. La lista debe incluir lo siguiente:

- Reconocer un peligro
- Saber cómo mantener la calma y la objetividad sobre el comportamiento de otros conductores
- Actuar correctamente antes de que una situación se salga de control

**ACTIVIDAD 2:**

Dividirse en pequeños grupos y enumerar la mayor cantidad posible de errores que se cometen al manejar. Cuando cada grupo tenga su lista, una persona del grupo la leerá ante todos los estudiantes. Unan las listas de todos los grupos, omitiendo los errores que se repitan, y pongan esta lista en un lugar donde todos la puedan ver.

De la lista, elige tres errores comunes al manejar que hayas cometido. Ahora que conoces mejor los errores al manejar, lleva a cabo un experimento para ver si este conocimiento influirá en tu forma de manejar. Crea una tabla (ve un ejemplo a continuación) que contenga tres errores comunes al manejar. Al final de cada día, haz una marca junto a la casilla correcta si has cometido uno de los errores. Al final de la semana, analiza los datos y saca conclusiones sobre todos los errores al manejar. Cada uno de ustedes se debe preguntar si su forma de manejar mejoró como resultado de este estudio sobre errores comunes. Comparte tus resultados con la clase.

Error común	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

**ACTIVIDAD 3:**

Para culminar la unidad sobre manejo a la defensiva, divídanse en grupos y creen un montaje digital de lo que han aprendido. Cada grupo debe usar Microsoft Photo Story 3 o Apple iMovie para crear una presentación de clase que incluya respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la definición de manejo a la defensiva y cuáles son algunos ejemplos?

- ¿Manejar a la defensiva es solamente para los conductores nuevos? ¿Por qué sí o no?
- ¿Cómo pueden los pasajeros ayudar a que se maneje a la defensiva?
- ¿Cómo les comunicas tu presencia o intenciones a los otros conductores?
- ¿Cuál es la regla de dos segundos?

Nota al educador: pídale a algún miembro de la patrulla local de carreteras o fuerza policiaca que venga a su clase para ver las presentaciones. Solicite la opinión del patrullero cada vez que un grupo termine su presentación. Pida a los estudiantes que obtengan respuestas de sus pares sobre algunas de estas preguntas y las añadan a los vídeos para así obtener reacciones de la vida real sobre el comportamiento de los adolescentes cuando manejan.

#### REFERENCIAS:

- U.S. Department of Transportation
- Official U.S. Government Website for Distracted Driving
- Put It Down Campaign
- National Highway Traffic Safety Administration. Statistics and Facts about Distracted Driving. Based on the 2008 National Occupant Protection Use Survey [online]. [Cited 2008 June 2–22]. Available from URL: <http://www.distracted.gov/stats-and-facts/#what>
- AAA Foundation for Traffic Safety. 2009 Traffic Safety Culture Index. [Cited 2009 July]. Available from URL: <http://www.aaafoundation.org/pdf/2009TSCIndexFinalReport.pdf>
- National Highway Traffic Safety Administration. Policy Statement and Compiled Facts on Distracted Driving. [Online]. Available from URL: <http://nhtsa.gov/>