

GUÍA DEL PROGRAMA DISTRACT-O-TRAC



**UN PROGRAMA PARA CONDUCIR
Y CAMINAR DISTRAÍDOS**

TABLA DE CONTENIDO

- 1 Carta del director del proyecto**
- 2 Empezando**
- 3 Instrucciones de Distract-O-Trac**
- 4 Discusión y reflexión**
- 5 Recursos adicionales**
- 8 Consejos y trucos**
- 9 Concurso Distract-O-Trac**
- 10 Agradecimientos especiales**
- 11 Notas**



CARTA DEL DIRECTOR DEL PROYECTO

¡Bienvenidos al curso Distract-o-Trac, la nueva y emocionante incorporación al proyecto Distracted Driving/Walk de SADD! Estamos encantados de anunciar que, a partir de este otoño, implementaremos esta innovadora actividad competitiva en todo el país.

Estamos entusiasmados por ver la creatividad y la dedicación que cada sitio participante aportará a la competencia. Juntos, impulsaremos un cambio positivo y celebraremos los esfuerzos impactantes de los jóvenes de todo el país. ¡Estén atentos mientras iniciamos la competencia Distract-o-Trac y trabajamos para marcar una diferencia significativa en la seguridad vial!

¡Que comiencen los juegos!

Dylan Ivy, director del proyecto

NOTA PARA LOS PARTICIPANTES

Este es un programa nuevo y cada grupo puede implementar el curso Distract-O-Trac de manera diferente. SADD fomenta la creatividad y la personalización para adaptarse a las necesidades de su capítulo y comunidad. Después de organizar el evento, SADD recopilará comentarios para seguir mejorando el curso.

Utilice esta guía como punto de partida.



EMPEZANDO

ACERCA DE

El curso Distract-O-Trac tiene como objetivo generar conciencia sobre las distracciones al conducir y caminar. Esta guía de actividades le indicará los pasos para implementar el curso en su comunidad.

MATERIALES Y MONTAJE

Necesitarás:

Coche teledirigido

- Cinta adhesiva
- Conos
- Auriculares
- Elementos de distracción (por ejemplo, alimentos, elementos que obstruyan la visión)

Asegúrate de elegir una ubicación adecuada con suficiente espacio para tu recorrido antes de comenzar. Marca claramente el punto de inicio y el punto final del recorrido.

Utilice la cinta adhesiva para marcar la ruta del recorrido en el suelo, creando carriles y curvas. Coloque los conos para marcar el recorrido y crear obstáculos. Luego, agregue distracciones adicionales, como música alta en los auriculares, transeúntes que interactúan con el conductor o comida para que coma el conductor.



INSTRUCCIONES DE DISTRACT-O-TRAC

PARTICIPANTES

Los participantes controlarán el coche a control remoto durante todo el recorrido mientras experimentan distracciones simuladas. El objetivo principal es evitar obstáculos y mantener el control del coche de juguete.

El conductor distraído debe usar auriculares para bloquear los sonidos externos y reproducir música o ruidos fuertes.

Se anima a los participantes a intentar diversas distracciones mientras conducen el automóvil a través del recorrido.

Algunos ejemplos incluyen:

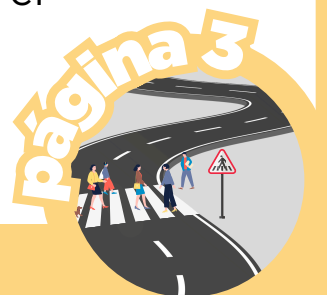
Comer o beber.

- **Mantener una conversación con un transeúnte.**
- **Cambiar canciones en un dispositivo conectado.**
- **Deterioro de la visión con gafas de simulación.**

Considere realizar el recorrido varias veces y comparar su tiempo de conducción con el de otros participantes. También puede aislar las distracciones para comprobar cuáles afectan más su tiempo.

ESPECTADORES

Los espectadores son responsables de cronometrar el recorrido de los participantes y de realizar conductas que distraigan cuando sea necesario.



DISCUSIÓN Y REFLEXIÓN

DISCUSIÓN

El debate posterior a la implementación de su curso Distract-O-Trac es tan importante como el curso en sí. Reúna a los participantes y a los espectadores para hablar sobre sus experiencias y perspectivas.

Podrías preguntar:

¿Cuál fue la distracción más desafiante?

- ¿Cómo se vio afectada su capacidad para navegar el curso?
- ¿Existen distracciones que deberían agregarse al curso?

REFLEXIÓN

Reflexione sobre los peligros de conducir distraído y la importancia de mantener la concentración en la carretera.

Considerar:

- Formas de minimizar las distracciones.
- Otras distracciones que son difíciles de simular en el curso Distract-O-Trac.
 - Ej: Mascotas u objetos moviéndose dentro del vehículo, ajustando la navegación u objetos/eventos fuera del vehículo.
- El papel del pasajero en la eliminación de distracciones.



RECURSOS ADICIONALES

SEGUIMIENTO DE DISTRACCIONES

NOMBRE	TIPO DE DISTRACCIÓN	TIEMPO
Juan Pérez	<input checked="" type="checkbox"/> Comer/Beber <input type="checkbox"/> Hablando <input checked="" type="checkbox"/> Usando el dispositivo <input type="checkbox"/> Visión deteriorada <input type="checkbox"/> Otro:	1 minuto 36 segundos
NOMBRE	TIPO DE DISTRACCIÓN	TIEMPO
Juana Pérez	<input type="checkbox"/> Comer/Beber <input type="checkbox"/> Hablando <input type="checkbox"/> Usando el dispositivo <input checked="" type="checkbox"/> Visión deteriorada <input checked="" type="checkbox"/> Otro: Música	1 minuto 44 segundos

¡Hay una versión en blanco disponible de esta guía para imprimir o para crear la tuya propia para tu competencia Distract-O-Trac!



RECURSOS ADICIONALES

NOMBRE	TIPO DE DISTRACCIÓN	TIEMPO
	<input type="checkbox"/> Comer/Beber <input type="checkbox"/> Hablando <input type="checkbox"/> Usando el dispositivo <input type="checkbox"/> Visión deteriorada <input type="checkbox"/> Otro:	
NOMBRE	TIPO DE DISTRACCIÓN	TIEMPO
	<input type="checkbox"/> Comer/Beber <input type="checkbox"/> Hablando <input type="checkbox"/> Usando el dispositivo <input type="checkbox"/> Visión deteriorada <input type="checkbox"/> Otro:	
NOMBRE	TIPO DE DISTRACCIÓN	TIEMPO
	<input type="checkbox"/> Comer/Beber <input type="checkbox"/> Hablando <input type="checkbox"/> Usando el dispositivo <input type="checkbox"/> Visión deteriorada <input type="checkbox"/> Otro:	

RECURSOS ADICIONALES

MÁS PROGRAMAS

¿Está buscando más información sobre el proyecto Distraction Driving/Walking Among Hispanic Youth?

Visite [SADD.org/hispanic-youth](https://www.sadd.org/hispanic-youth) para acceder a recursos básicos de SADD en inglés y español como:

- El contrato de por vida
- SADD 101
- Pasaporte para una conducción segura

¿Aún quieres saber más sobre SADD? Visita [SADD.org/programs](https://www.sadd.org/programs) para acceder a nuestro catálogo completo de programas.

CONTACTO

¿Tiene preguntas sobre la guía del programa Distract-O-Trac? Comuníquese con el director del proyecto, Dylan Ivy.



divy@sadd.org



(225) 409-4844

Recuerda compartir fotos y videos de tu competencia y promocionarlos en las redes sociales. Envía tus fotos al número que aparece arriba o etiqueta a @SADDNation para tener la oportunidad de aparecer.



CONSEJOS Y TRUCOS

CONSTRUYENDO TU PISTA

¿Buscas algunas ideas para tu Distract-O-Trac? ¡No busques más! Ten en cuenta lo siguiente al diseñar tu recorrido:

- Utilice cosas como patitos de goma o muñecos para que actúen como “peatones” en su recorrido.
 - ¡Sea creativo! Coloque a los peatones en la carretera, a los costados y fuera del recorrido.
- Diseña un paisaje urbano para tu pista. ¡Usa cajas de zapatos, poliestireno y papel de construcción para crear edificios y otros espacios públicos!
- Coloque señalización en su vía. Las paradas, los pasos de ceda el paso y los cruces peatonales son grandes obstáculos. ¿Los verá su conductor?
 - Considere cambiar la ubicación de estas señales entre cada recorrido para mantener alerta a su conductor.



CONCURSO DISTRACT-O-TRAC

ACERCA DE

Con el Mes de la Seguridad de los Peatones y la Semana de la Seguridad de los Conductores Adolescentes, octubre es el momento perfecto para competir por premios.

¡Realice su Distract-O-Trac en algún momento entre el 1 y el 31 de octubre para tener la oportunidad de ganar algo de dinero!

Después de completar su Distract-O-Trac, recopilaremos información de su capítulo:

Número total de participantes

- Número total de estudiantes matriculados en el campus
- ¿Qué tipos de distracciones incluiste?
- ¡Y fotos de tu pista!

Una vez que todos hayan enviado su Distract-O-Trac, anunciaremos al ganador el 15 de noviembre. Poco después, se le enviará a su capítulo el estipendio del premio. ¡Feliz conducción!!

PLANIFICACIÓN

Asegúrese de que todos en su capítulo se sientan escuchados e incluidos en el proceso de planificación de su actividad Distract-O-Trac.

Considere delegar tareas a los miembros en una reunión de planificación inicial para evitar conflictos en el futuro.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Esta guía de recursos fue posible gracias a la NHTSA y su apoyo al Proyecto de Conducción y Caminata Distráidas entre Jóvenes Hispanos.

También deseamos agradecer a las escuelas piloto que ayudaron en el desarrollo inicial y la implementación del Distract-O-Trac.

YADA SADD, AZ

Hollywood Hills SADD, FL

Grayson High School SADD, GA

Tangipahoa Parish Young Hispanic Leaders, LA

Southside Elementary, LA

Livingston Parish English Language Learners Program, LA

Eleanor Roosevelt High School SADD, MD



