

# EL ASESOR DE SLG

ABRIL  
2023



## CONDUCCIÓN DISTRAIDA: NO SOLO ES PROBLEMA DE JÓVENES

*Casi todos luchamos con  
mantener atención en la carretera*

Si ha revisado los titulares de este boletín, probablemente haya notado un hilo común. Se trata de prevenir la conducción distraída. Eso es porque abril es el Mes de Concientización sobre la Conducción Distraída. Este tema lo conozco de cerca. No son solo los adolescentes los que caen en la trampa de conducir distraídos; todos somos culpables de eso de vez en cuando. Incluso yo lucho con eso regularmente.

En los últimos años, he caído en el mal hábito de revisar nuestros mensajes de textos mientras manejamos. Escuchar el timbre me da un poco de dopamina supongo y no puedo evitar revisar mi celular. Hasta traté de cambiarme a un reloj Apple pero encontré que estaba tan distraído con el reloj como con el teléfono.

Este comportamiento comenzó a preocuparme hace unos meses cuando realmente comencé a pensar en ello. Trabajando como abogado de accidentes automovilísticos, lo he visto todo. Los accidentes surgen cuando las personas conducen distraídas. Pensarías que saber esto me haría modificar mi comportamiento, pero no lo hace. Todavía soy culpable de eso, pero estoy tratando con todas mis fuerzas de mejorar y dejar el hábito.

Una cosa que me ha ayudado a no manejar distraído es poner una foto de mi hijo y hija en mi visor. Los miro cuando estoy

manejando, y me sirve como recuerdo de manejar con cuidado. Me imagino la rabia de ellos si algo me pasara por manejar distraído. Mirar su foto es un recuerdo de no distraerse y mantenerse enfocado en la calle.

También estoy leyendo el libro "Hábitos atómicos" de James Clear. Me ha ayudado a poner pasos y procesos para romper los malos hábitos y establecer hábitos positivos. Estos métodos del libro me han ayudado, y le recomiendo el libro a cualquier persona.

Como les digo, aun estoy constantemente en desarrollo y puedo mejorar. He estado en camino a New Hampshire y mi esposa me regaña por mirar mi teléfono. Ni me doy cuenta la mitad del tiempo. Soy víctima de mi propio invento como dicen. Te escribo esto en febrero para el boletín de Abril, para ese entonces habré superado este mal hábito. Si tienes sugerencias o estrategias que te han ayudado a evitar la tentación de usar tu teléfono en el carro, me encantaría saberlas.

Los teléfonos no solo nos distraen sino que la distracción es constante. Un grupo de abogados nacionales al que pertenezco le preguntó a sus miembros ponerse algún desafío

*Continúa en la pág. 3 ...*

# Revisar ese texto no vale la pena

## Los peligros de conducir distraído

No cabe duda, conducir distraído es un problema grave que pone en peligro a todos en la calle. En Estados Unidos, nueve personas mueren cada día por causa de conductores distraídos, según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Miles de choques ocurren cada día por causa de conductores distraídos. Sin embargo, muchos de nosotros seguimos revisando nuestros celulares, recibiendo llamadas, o comiendo mientras conducimos.

Quizás piensas que dejar de mirar la calle por un momentito no es tan grave, pero a veces nos olvidamos que tan rápido estamos yendo cuando lo hacemos. Mirar tu teléfono por 5 segundos mientras estamos yendo a 55 millas por hora es cómo manejar la distancia de una cancha de fútbol con los ojos tapados. Leelo otra vez!

Hay tres tipos de distracciones: visuales, manuales y cognitivas. Las distracciones visuales causan que quites tus ojos de la carretera. Distracciones manuales te obligan a quitar tus manos del volante. Cada uno de estos comportamientos es peligroso, pero cuando los combinamos, nuestro riesgo de accidente aumenta.

Enviar un mensaje de texto es una de las formas más peligrosas de conducir distraído e incluye los 3 tipos: manual, visual y cognitivo. La información de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) indica que enviar mensajes de texto mientras se conduce aumenta el riesgo de un accidente en un 23 %. Cuando un conductor aparta la vista de la carretera para leer o responder a un texto, desvía toda su atención de la importante tarea de conducir con cuidado.

Según la campaña de AT & T It Can Wait (Puede Esperar), 85% de los americanos consideran un problema conducir distraído, sin embargo 80% admiten conducir distraídos algunas veces. Poner fin a este problema comienza con cada uno de nosotros. Pon tu teléfono en silencio y fuera de tu alcance mientras conduces y evite comer y beber. Tomar estas medidas ayudará a que las calles sean más seguras para todos.



# Estas aplicaciones

## ¿TU TELÉFONO PUEDE AYUDAR PARA Q

Aunque suene absurdo, hay maneras en las que el mismo teléfono puede ayudarte a mantenerte enfocado. Nuevas aplicaciones pueden ayudarte a concentrarte y evitar el teléfono. Mientras que conducir distraído puede ser consecuencia de muchas cosas, el principal culpable es el celular. Revisar tu teléfono por textos, llamadas, o actualizaciones en las redes sociales se ha convertido en un vicio peligroso para muchos. Es por eso que los desarrolladores crean aplicaciones de conducción distraída que pueden mantenerlo responsable y seguro.

Así sea silenciar notificaciones o llevar cuenta del uso de teléfono, estas aplicaciones pueden ayudarte a mantener tus manos sobre el volante y no el celular. Este mes de concientización sobre la conducción distraída, descargue estas aplicaciones para eliminar sus peligrosos hábitos telefónicos y permanecer seguro mientras conduce.

### Estoy manejando

¿Quieres que todos sepan que estás manejando antes de que puedan textear o llamar? "Estoy manejando" te permite notificar a tus contactos y

## Testimonio del mes



*"Spada Law es, sin lugar a duda, el mejor en la industria. Siempre fue muy atento y paciente y tomó el tiempo necesario para darnos la mejor chance para obtener los mejores resultados. Nos trataron como familia."*

**- Anthony D.**

# podrían salvarte la vida!

## ¿UE NO TE DISTRAIGAS?

dejarles saber que no deseas interrupciones. Las alertas le informan que estás manejando y que tu atención en la carretera es requerida para prevenir un accidente. La aplicación además comparte quien en tu lista de contactos está manejando para que te pongas en contacto con ellos en ese momento.

### Tablero de modo de conducción "Drivemode Dash"

Una vez que su velocidad de conducción alcance las 15 millas por hora, Drivemode Dash silenciará los mensajes de texto, las llamadas y otras notificaciones telefónicas. Al silenciar su teléfono, puede evitar tonos de llamada y alarmas que le distraigan. Además, la aplicación puede enviar respuestas automáticas a las personas que intentan contactarlo y hacerles saber que está detrás del volante. Drivemode Dash es una forma infalible de mantener la vista en la carretera.

### SAFE 2 SAVE

Utilizando un sistema de incentivo, SAFE 2 SAVE incentiva a las personas a no usar su teléfono mientras manejan. Esta

aplicación le da 2 puntos por cada minuto que el conductor maneja más de 10 millas por hora sin distracciones. Luego, los usuarios pueden reclamar sus puntos en diferentes negocios. SAFE 2 SAVE es una buena opción para los que quieren ser competitivos. Con juegos que ofrece la aplicación puedes ver quien entre tus amigos es el mejor y más cuidadoso conductor.

Todos estas 3 aplicaciones son gratis y están disponibles en iPhones y Android. Aplicaciones como estas pueden ayudarte en este mes de concientización sobre la conducción distraída y manténgase enfocado durante todo el año.



## ... continuación de Portada

y reportar sobre su progreso y cumplir con ella. Mi reto no era no textear cuando manejo sino mejorar mis hábitos de sueño. Mirar los medios sociales no me ayudaba prepararme para una noche de descanso. Empecé a poner mi teléfono a cargar a las 7 pm y no lo miraba de nuevo sino hasta la mañana. Empecé a notar mejoras dentro de la primera semana. Espero poder seguir así una vez se haya terminado este desafío.

No hay necesidad de manejar distraído, pero necesitamos romper con los malos hábitos de usar el teléfono mientras manejamos. ¡El enfoque de esta edición es muy importante para mi y espero que les sea útil!

*-Len Spada*

## Hamburguesa de hongos portobello

*¡Me comí una Hamburguesa de Hongos Portobello y me encantó! ¡Era casi como comerme una hamburguesa regular!  
¡Les recomiendo esta receta pero no lo comas cuando conduces porque definitivamente será una distracción!*

### INGREDIENTES

- 4 tapas de champiñones portobello
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 4 rebanadas de queso suizo
- Sal y pimienta para probar
- 4 bollos de hamburguesa

### DIRECCIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre balsámico, el aceite de oliva, el ajo, la albahaca, la sal, la pimienta y el orégano.
2. Vierta la mezcla sobre los champiñones y deje reposar durante 15 minutos. Voltee los champiñones dos veces mientras los marine.
3. Precaliente la parrilla a temperatura media-alta y cepille las parrillas con aceite.
4. Coloque los champiñones en la parrilla, úntelos con frecuencia con la marinada y cocine de 5 a 8 minutos.
5. Cubra la hamburguesa con queso suizo y cocine a la parrilla hasta que el queso se derrita.
6. Coloca encima de los bollos y agrega los condimentos que desees.
7. ¡Disfrute!

111 Everett Ave. #1F  
Chelsea, MA 02150

## LEE MÁS SOBRE...

Casi todos luchamos con mantener atención en la carretera

Los peligros de conducir distraído

¿Tu teléfono puede ayudar para que no te distraigas?

Testimonio del mes

Hamburguesa de hongos portobello

Cómo enseñarles a los niños tener cuidado en línea



¡Escanee para seguirnos en las redes sociales!



## Es hora de ponerte al tanto de lo que sucede en línea

### SEGURIDAD EN LÍNEA 01

La tecnología nos rodea ahora más que nunca. Siempre habrán nuevas aplicaciones, nuevos juegos, y un sinnúmero de posts en las redes sociales.

Los jóvenes de hoy en día están pasando más tiempo en línea. Usar estas plataformas conlleva sus riesgos y su responsabilidad—¿tu hijo está preparado para navegar el mundo cibernético?

#### Hablar con su hijo sobre los peligros

Antes de darle permiso de usar el internet o comprar teléfono, ellos deben entender los diferentes riesgos que existen en línea. Hay muchas cosas perjudiciales que deben evitar los menores de edad. Hable con tus hijos sobre el phishing, la piratería, la obscenidad, los depredadores en línea, el ciberacoso, como proteger su información



personal y cómo es posible que las personas no sean quienes dicen ser.

#### Establezca estándares y restricciones para uso de internet y teléfono.

¿Cuales paginas estan permitidas? ¿Qué medios sociales son aceptables? ¿Hay alguna información que quieres que permanezca privada? ¿Qué tanto tiempo pueden estar en línea? No esperes hasta que algo horrible pase para comenzar a implementar tus reglas en línea. Toma medidas para que tu hijos sepan que esperas de ellos.

#### Anime a sus hijos a hablar con usted

Desafortunadamente, alrededor del 60% de los niños afirman que apenas hablan con sus padres sobre lo que están experimentando en línea. Por lo

tanto, sus hijos deben saber que pueden acudir a sus padres en lugar de ocultar sus preocupaciones o acontecimientos. Recuerde que su hijo puede temer que se enoje con él si sucede algo cuestionable, así que mantenga la mente abierta y trate primero de entender la situación de su hijo. Esto los alentarán a acudir a usted más a menudo si ocurre un problema.

Al implementar una línea de comunicación abierta, informándoles sobre los peligros del internet y establecer reglas, tu hijo tendrá todo lo que necesitan para navegar las redes y el internet con cuidado. Esté pendiente de lo que están haciendo y revise sus teléfonos periódicamente. Si deseas más recursos sobre cómo enseñarle a tu hijo sobre cómo tener cuidado en línea, hay un montón de recursos en línea!