

Consejos para evitar manejar soñoliento y mantener su familia segura en las carreteras

El verano comienza oficialmente el 21 de junio – la época más calurosa y ocupada del año (especialmente para los padres con hijos que están de vacaciones) y eso también significa más posibilidades de conductores que manejan con sueño.

Este año, la Triple A reportó que el número de accidentes involucrando conducir soñoliento es casi 8 veces más alto de lo que indican las estadísticas federales, y según la National Sleep Foundation, el 60 por ciento de adultos admiten conducir con sueño y el 33 por ciento se ha quedado dormido detrás del volante. Además, un nuevo estudio reportó que los conductores hispanos corren el doble de riesgo de quedarse dormidos detrás del volante en comparación con los blancos no hispanos.

Maureen Short, Ingeniera Principal de Seguridad de Chevrolet, comparte los siguientes consejos para ayudar a mantener a las familias seguras este verano en las carreteras:

Que Hacer y Evitar al Conducir con Sueño (o conducir soñoliento)

- Llama a un amigo – si te da sueño mientras manejas a casa del trabajo, o durante un largo viaje, pídele al pasajero que se mantenga despierto, llama a un amigo, pero sin quitar las manos del volante, o presiona el botón de Chevy OnStar y habla en vivo con un agente de OnStar.
- Ponte a Jugar – Si tu mente empieza a distraerse, pon en práctica tácticas para mantenerte alerta, como los populares juegos de carretera. Por ejemplo, el juego “eye-spy” donde llevas cuenta de cuantas placas de fuera del estado ves, o el juego del alfabeto, donde tratas de identificar todas las letras del alfabeto en las carteleras que ves en el camino. Estos tipos de actividades pueden ayudar a mantenerte alerta para que puedas enfocarte en la carretera.

- Usa tu tecnología – Utiliza todas las medidas de seguridad disponibles en el vehículo antes de comenzar cualquier viaje. La tecnología de seguridad moderna de hoy, como la asistencia de mantenimiento de carril de Chevy, pueden alertar al conductor cuando se desvía de su carril. Mantener las opciones de seguridad activas en el vehículo te ayudará a mantenerte alerta de tus alrededores.
- No confíes en bebidas de energía – No hay mejor manera de enfrentar el cansancio que dormir la cantidad recomendada. Si estás demasiado cansado para concentrarte, considera parar a un lado de la carretera que sea seguro y toma una siesta, o busca el hotel más cercano y duerme una noche completa para estar bien descansado.
- No te esfuerces – Todos hemos intentado avanzar los últimos 30 minutos de un viaje largo, o hemos madrugado demasiado temprano para empezar el día. Solo recuerda lo importante que es mantenerte alerta en la carretera – las consecuencias de conducir con sueño pueden ser devastadoras.

Señales de que estas conduciendo con sueño:

- Bostezando frecuentemente o no poder mantener los ojos abiertos
- No poder recordar las últimas millas recorridas o perdiendo salidas
- Desviándote del carril y/o cruzando hacia la lateral de la carretera
- Frecuentemente acercándote demasiado a los vehículos de enfrente, frenando repentinamente, o cometiendo otras maniobras peligrosas
- Has activado las medidas de seguridad en el vehículo (como la ayuda de mantenimiento de carril, aviso de cambio de carril, y más) con mucha frecuencia

Tips to Avoid Drowsy Driving and Keep Your Family Safe on the Road This Summer

Summer officially starts on June 21 – a hotter, busier time of year, especially for parents with kids out of school, and that also means more potential for drowsy driving incidents.

AAA reported this year that the number of crashes involving drowsiness is nearly 8 times higher than federal estimates indicate – and according to the National Sleep Foundation, 60% of adults admit to drowsy driving and 33% have fallen asleep at the wheel. In addition, a new study reported that Hispanic drivers are twice as likely as non-Hispanic whites to fall asleep at the wheel.

Maureen Short, a Human Factors Expert and Senior Safety Engineer for Chevrolet, developed the following tips help keep families safe on the road this summer:

Drowsy Driving Do's and Don'ts

- Do phone a friend – if you get drowsy driving home from work or on a long journey, ask a passenger to stay awake, phone a friend with hands-free calling or push your Chevy OnStar button and talk live with an advisor.
- Do get in the game- If you start to feel your mind wander, go old-school and play eye-spy or the billboard alphabet game. Engaging your mind can often help you stay alert, so you can focus on the road ahead.
- Do use your tech – engage all available active safety features before you start

any journey. Today's safety features like Chevy's lane-keep assist can help alert drivers when they are drifting. Keeping active safety features enabled helps you stay extra aware of your surroundings.

- Don't rely on that energy drink – There is no better way to tackle tiredness than getting the recommended amount of sleep. If you're too tired to focus, consider pulling over in a safe place for a nap or find the nearest hotel to get a good night's rest.
- Don't push it – We've all tried to get that last 30 minutes of a long journey in or had too early of a start in the morning. Just remember how important it is to stay alert on the road – the consequences of drowsy driving can be devastating.

Signs you are driving drowsy:

- Continually yawning or the inability to keep eyes open
- Inability to recall the last few miles traveled or missing exits
- Drifting from lane and/or engaging the rumble strips on the side of the road
- Frequent tailgating, braking, or other unsafe driving maneuvers
- Active safety features (like lane keep assist, lane departure warning, and others) have been engaged more than average

YMCA Celebra el éxito de Active Science

La Fundación New Balance se une a Active Science y al Sistema de Escolar Público de Lawrence para conmemorar el éxito de la subvención



Active Science, una empresa conjunta a través de Merrimack Valley YMCA y Merrimack College, ha ampliado su alcance dentro de la Ciudad de Lawrence, MA a través de una generosa donación de \$150,000 de New Balance Foundation.

En reconocimiento del éxito del programa de educación física híbrida Active Science, hubo un evento de celebración celebrado en la Escuela Frost en Lawrence, MA el 25 de abril. Este evento incluyó una demostración en tiempo real del programa Active Science y reconoció a New Balance Foundation y al sistema de Lawrence Public School por sus inmensurables contribuciones al éxito continuo del programa.

"Estamos muy contentos de que New Balance Foundation haya elegido apoyar este programa innovador, así como otras iniciativas de YMCA destinadas a promover estilos de vida más saludables", dijo el Director de Operaciones de Merrimack

Valley YMCA, Frank Kenneally. "Nuestra asociación con New Balance se basa en nuestro interés compartido en la prevención de la obesidad infantil en la Ciudad de Lawrence y más allá".

Trabajar unidos con New Balance Foundation ha permitido que el programa se integre en la educación física durante el día escolar, una colaboración que el superintendente de las escuelas públicas de Lawrence, Jeff Riley, posibilitó. Los estudiantes de Leahy School y Arlington Middle School fueron los primeros estudiantes en el país en utilizar la programación de vanguardia como parte de su experiencia de educación física. Ahora, más de 1,400 niños participan en el programa, que se expandió a cinco escuelas primarias de Lawrence este año, incluyendo las escuelas Parthum, Guilemette, Tarbox, Frost y South Lawrence East.

YMCA Celebrates Active Science Success

The New Balance Foundation joins Active Science and the Lawrence Public School System to Commemorate Grant Success

Active Science, a joint venture through The Merrimack Valley YMCA and Merrimack College, has expanded its reach within the City of Lawrence, MA through a generous grant of \$150,000 from New Balance Foundation.

In recognition of the success of the hybrid Active Science-physical education program, there was a celebratory event held at the Frost School in Lawrence, MA on April 25th. This event included a real-time demonstration of the Active Science program and acknowledged the New Balance Foundation and Lawrence Public School system for their immeasurable contributions to the program's ongoing success.

"We are so pleased that the New Balance Foundation has chosen to support this innovative program, as well as other YMCA initiatives aimed at promoting healthier

lifestyles," said Merrimack Valley YMCA Chief Operating Officer Frank Kenneally. "Our partnership with New Balance is based on our shared interest in preventing childhood obesity in the city of Lawrence and beyond."

Teaming-up with the New Balance Foundation has allowed the program to be integrated into physical education during the school day, a collaborative made possible by Superintendent to the Lawrence Public Schools, Jeff Riley. Students from the Leahy School and Arlington Middle School were the first students in the country to use the cutting edge programming as part of their physical education experience. Now, more than 1,400 children are participating in the program, which expanded into five Lawrence elementary schools this year, including the Parthum, Guilemette, Tarbox, Frost, and South Lawrence East Schools.