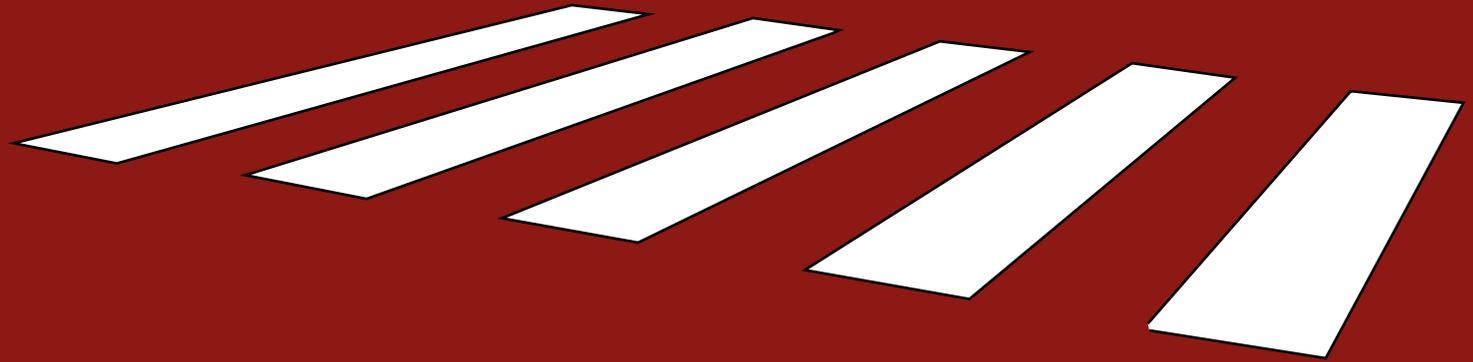


# Personas mayores y Seguridad vial

Actividades de sensibilización



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

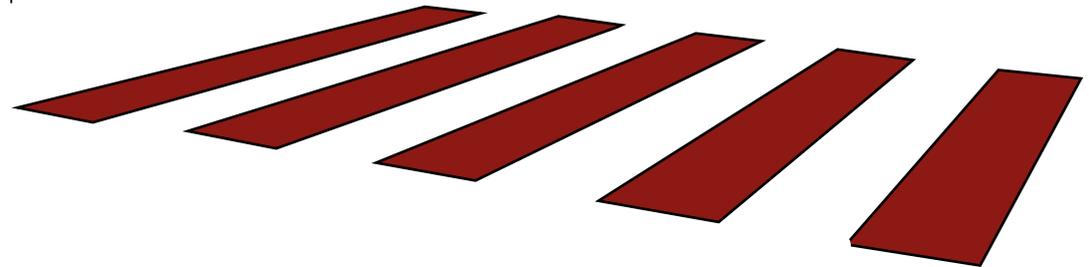
## Presentación

Este documento está dirigido a personas que dinamizan sesiones con personas mayores. Se trata de una programación con actividades que tienen como objetivo promover la reflexión sobre la necesidad de aumentar la atención en el contexto vial a medida que nos hacemos mayores.

El tráfico es una circunstancia más de la vida cotidiana que implica una serie de riesgos. La necesaria adaptación a los cambios tanto vitales como viales no siempre resulta sencilla.

Con frecuencia, las personas mayores se enfrentan a la disyuntiva de continuar o no conduciendo su vehículo. Conducir les permite por un lado mantener su actividad y autonomía, pero por otro, a veces les acarrea enfrentarse a situaciones estresantes e incluso peligrosas, más aún cuando se ha ido perdiendo el hábito o cuando la conducción se realiza bajo los efectos de determinados medicamentos.

Aceptar el proceso de envejecimiento no conlleva necesariamente -al contrario- renunciar a la autonomía, sino que supone desarrollar mecanismos adaptativos que ayuden a velar por la seguridad de las personas mayores y la de quienes les rodean.



# Personas mayores y Seguridad vial

## Índice

### Estructura de la ficha de actividades

#### Reflexión sobre las ideas previas

Actividad 1: Figuras con palillos

Actividad 2: El ruido del tráfico

Actividad 3: Mi coche

#### Oferta de nuevas experiencias

Actividad 4: Sirviendo el té

Actividad 5: Jugar más, perder más

Actividad 6: ¿Qué sabes de los medicamentos?

#### Aplicación

Actividad 7: Riesgos de la ciudad

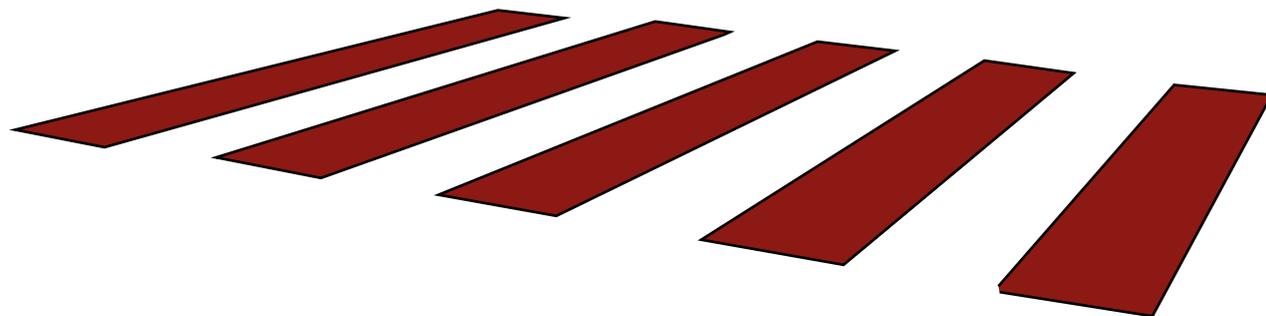
Actividad 8: Las gafas para conducir

Anexo: *El dilema de Pedro*

Actividad 9: No corras

#### Anexo

*El dilema de Pedro*



## Estructura de la ficha de actividades

Aunque el empleo de estas actividades puede verse condicionado por diferentes circunstancias, recomendamos que cada sesión incluya tres de ellas siguiendo el esquema ROA: una actividad R, una actividad O y una actividad A.

Las actividades R permiten reflexionar sobre las ideas previas, compartir las experiencias, conocimientos y creencias sobre el contenido que se trata. Poner en común este punto de partida permite detectar errores conceptuales y elaborar un vocabulario común.

Las actividades O tratan de ofertar nuevas experiencias, diferentes punto de vista que aporten un valor añadido a los conocimientos, habilidades y/o actitudes que ya se poseen.

Finalmente, las actividades A pretenden aplicar los contenidos de la sesión de sensibilización a la realidad de cada participante.

Todas las actividades siguen la siguiente estructura:

Actividad n.º	Título de la actividad
<b>Competencias de Movilidad Segura</b> Se indican las competencias que se trabajan en la actividad. <a href="#">Más información.</a>	
<b>Tipo de Actividad</b>	
■ Reflexión sobre las ideas previas: actividad de reflexión y conexión con ideas previas.	
■ Oferta de nuevas experiencias: actividad para introducir nuevas experiencias, conceptos, habilidades y actitudes.	
■ Aplicación: actividad de simulación, prueba y extracción de conclusiones.	
Se recomienda que cada sesión incluya tres tipos de actividades siguiendo el esquema (ROA).	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivos pedagógicos de la actividad.</li></ul>
<b>Anexos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Documentos necesarios para el desarrollo de la actividad.</li></ul>
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bibliografía, enlaces de interés o documentos relacionados con la actividad y su contenido.</li></ul>

### Desarrollo

#### Anotaciones para la persona formadora

Aquí se indican detalles y/o conceptos necesarios para desarrollar correctamente la actividad propuesta.

#### Actividades para los/las participantes

Desarrollo de la actividad propuesta.

### Conclusiones

Actividad 1	Figuras con palillos
<b>Competencias de Movilidad Segura</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo</li> <li>• Gestión de mí mismo/a y de mis emociones.</li> </ul>	
<b>Tipo de Actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</li> <li><input type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</li> <li><input type="checkbox"/> Aplicación.</li> </ul>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre la consciencia de mis limitaciones.</li> <li>• Ser consciente de la importancia de pedir ayuda.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Actividad para los/las participantes:

La persona formadora reparte 18 palillos a cada participante. Con estos, individualmente y en silencio deben realizar una pirámide de triángulos. Los dibujos son para la persona formadora y no deben ser vistos por los/las participantes.



Si creen que no lo pueden hacer solos/as, pueden pedir asistencia a la persona formadora. La ayuda consiste en dar dos palmadas si la figura es correcta, y no haciendo nada si la figura es incorrecta.

Una vez creada la figura y aceptada como correcta por la persona formadora, cada participante de nuevo en silencio debe mover 6 palillos hasta conseguir la figura de una estrella de seis puntas.

Igual que en la figura anterior, si creen que no lo pueden hacer solos/as, pueden pedir asistencia a la persona formadora. La ayuda consiste en dar dos palmadas si el palillo que se ha movido es correcto, y no haciendo nada si el movimiento del palillo no es correcto.

Si el/la participante consigue con ayuda o sin ella realizar la figura, la persona formadora confirma que la figura es correcta y la deshace para evitar que nadie copie.

El/la participante que consiga la figura puede ayudar a sus compañeros/as con las mismas premisas que la persona formadora: dar dos palmadas si el movimiento del palillo es correcto, y no hacer nada si es incorrecto.

Cuando todos/as los/las participantes consiguen la figura, se inicia un ronda para comentar cómo ha reaccionado cada participante ante este reto:

- ¿Has pensado que podrías hacerlo solo/a?
- ¿Has tardado más o menos de lo que pensabas?
- ¿Has solicitado ayuda? ¿Por qué?
- ¿Era la ayuda que te esperabas?

Continúa

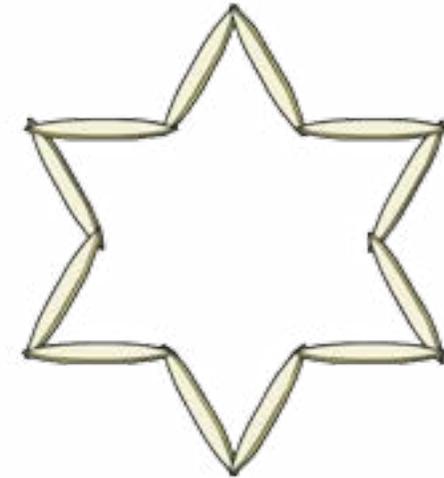
## Actividad 1

### Figuras con palillos (continuación)

- *¿Se os ocurre alguna situación donde pensabas que podrías hacer algo solo/a y luego has tenido que pasar ayuda?*
- *¿Qué harías si vas a la visita del médico en coche, y tras la visita no te encuentras demasiado bien?*

### Conclusiones

- Existen muchas actividades que consideramos fáciles al inicio, y pretendemos realizarla de manera autónoma, pero una vez iniciadas valoramos mejor su dificultad y comprendemos que tal vez sea más difícil de lo previsto.
- Es importante revisar constantemente nuestra capacidad para realizar una tarea y nuestro valor para pedir ayuda, especialmente en el contexto vial.

[Atrás](#)

Actividad 2	El ruido del tráfico
<b>Competencias de Movilidad Segura</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li><li>• Atención.</li></ul> <b>Tipo de Actividad</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</li><li><input type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</li><li><input type="checkbox"/> Aplicación.</li></ul>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar la importancia de la atención en el contexto vial.</li><li>• Aumentar la consciencia y el uso de mis sentidos cuando camino por la calle.</li></ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li></ul>

## Desarrollo

Actividad para los/las participantes:

La persona formadora propone a los/las participantes escuchar el siguiente vídeo con mucha atención: <https://www.youtube.com/watch?v=VMH3P-N5eHk>

Tras su visualización, se lanza la pregunta:

- *¿Cuántas veces escucharon un claxon?*

Se comparan las respuestas y se inicia un debate sobre el hecho de que cuando hay muchas distracciones, es difícil percibir correctamente cualquier señal que puede ser de ayuda para nuestra seguridad.

La persona formadora puede animar la discusión sobre el uso del sentido del oído para movernos por la ciudad, sea conduciendo o como viandantes.

- *¿Utilizamos ese sentido en nuestra movilidad?*
- *¿Para qué? ¿En qué situaciones me resulta útil y en qué situaciones no?*

## Conclusiones

- La distracción es una de las principales causas de siniestralidad y por tanto, si vamos hablando con los nietos, hablamos por teléfono o estamos pensando en otras cosas, aumentan nuestras posibilidades de sufrir un accidente.

Actividad 3	Mi coche
<p><b>Competencias de Movilidad Segura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li> <li>• Adaptación y flexibilidad.</li> <li>• Resistencia a la presión grupal.</li> </ul> <p><b>Tipo de Actividad</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</p> <p><input type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</p> <p><input type="checkbox"/> Aplicación.</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre la pérdida del hábito de la conducción.</li> <li>• Ser consciente de la importancia de mantener el vehículo y sus elementos de seguridad.</li> <li>• Tener en cuenta los criterios de seguridad vial en la toma de decisiones.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Actividad para los/las participantes:

Los/las participantes realizan una lista conjunta de los elementos de seguridad de los coches (cinturones, ruedas en buen estado, líquido de frenos, etc.) y comentan qué elemento consideran el más importante para la seguridad vial.

La persona formadora lee pausadamente el siguiente caso y los/las participantes en pequeños grupos deciden un final para el mismo.

#### Caso: Mi coche

Borja está jubilado hace 9 años, desde entonces vive tranquilo con su esposa en una población pequeña donde tienen todo lo que necesitan. El coche lo utiliza cada vez menos, tiene más de 17 años y está algo descuidado. Esta tarde su nieto le ha llamado para decirle que ha aprobado el permiso de conducir, y que como él ya no utiliza mucho el coche, le gustaría poder conducirlo. A Borja no le ha gustado mucho la idea, pues el coche no tiene todos los elementos de seguridad que llevan los vehículos de hoy en día, además aunque él ya casi no lo utiliza, no quiere quedarse sin coche para las emergencias.

*¿Cómo acaba la historia? ¿Le dejará el coche o no?*

## Conclusiones

- Tener un vehículo facilita la autonomía de las personas, pero tenerlo en mal estado puede ser un peligro mayor que la emergencia para la cual lo reservamos.
- Una persona novel con un vehículo antiguo es una suma de factores de riesgo de accidente.

Actividad 4	Sirviendo el té
<p><b>Competencias de Movilidad Segura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li> <li>• Gestión de mí mismo/a y de mis emociones.</li> </ul> <p><b>Tipo de Actividad</b></p> <p><input type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</p> <p><input type="checkbox"/> Aplicación.</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre la importancia de tomarse el tiempo necesario para hacer las cosas y no ir con prisas.</li> <li>• Ser consciente de la importancia de desplazarnos con suficiente tiempo, tanto a pie como en vehículo.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Actividad para los/las participantes:

Con 2 cuerdas largas de colores, de unos 5 metros de largo, se marca en el suelo un camino estrecho y con curvas, justo para que pase una persona.

La persona formadora propone a los/las participantes recorrer el carril en el menor tiempo posible con una mano en la espalda y en la otra mano llevando una bandeja con una pelota (como si fuera a servir el té).

Una persona voluntaria anota cuánto tarda cada uno, cuántas veces pisa las cuerdas o sale del carril y si se le cae la pelota de la bandeja.

Posteriormente se vuelve a realizar el ejercicio, pero cada participante puede utilizar todo el tiempo que considere necesario.

Se contabilizan los errores de esta segunda vuelta y se comentan las diferencias entre la primera ocasión y la segunda.

La persona formadora plantea algunas preguntas:

- *¿Ante la idea de utilizar el menor tiempo posible, priorizáis correr o realizar bien la tarea? ¿Preferís pasar la cuerda o tirar la pelota?*
- *¿Habéis modificado algo (vuestra estrategia) en la segunda ronda?*
- *¿Creéis que por hacer las cosas en el menor tiempo posible ponemos nuestra seguridad en peligro?*

## Conclusiones

- Si aumentamos el tiempo, los errores suelen disminuir.
- Utilizar el tiempo necesario facilita hacer las cosas mejor, con menos errores. El tiempo que cada persona requiere puede ser diferente.
- El tiempo es importante en nuestra movilidad, si frenamos a tiempo, si vamos con tiempo, si vamos a una velocidad adecuada, etc.

Actividad 5	Jugar más, perder más
<p><b>Competencias de Movilidad Segura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li> </ul> <p><b>Tipo de Actividad</b></p> <p><input type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</p> <p><input type="checkbox"/> Aplicación.</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre la asunción del riesgo.</li> <li>• Ser consciente de las ventajas e inconvenientes de ser prudentes y valientes.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Actividad para los/las participantes:

La persona formadora propone a los/las participantes agruparse en grupos de 4. En cada grupo una persona repartirá las cartas, otra contará los puntos y las otras dos personas jugarán a la 7 y media. La persona formadora dirá en secreto a cada jugador/a una consigna.

#### Consigna 1

Debe seguir pidiendo cartas como mínimo hasta que tengan 6 puntos.

#### Consigna 2

Debe plantarse cuando tenga 4 puntos.

La persona que reparte las cartas inicia la primera ronda. Los/as jugadores/as miran sus cartas en secreto y deciden si quieren una carta más o no, según crean que están cerca de conseguir 7 y media y según su consigna secreta. Una vez acabada la partida, la persona que recuenta los puntos anota el número de la ronda, quién de los/las dos ganó y cuántos puntos acumuló el/la perdedor/a. Así sucesivamente, mínimo 8 rondas.

Finalizadas varias rondas se hace el recuento de puntos, quién ganó más rondas y se hace público las consignas que tenían los/las jugadores/as.

La persona formadora realiza algunas preguntas para reflexionar conjuntamente:

- *¿Quién ha acumulado más puntos, las personas que arriesgaron o las que no?*
- *¿Quién ha ganado más veces, las personas que arriesgaron o las que no?*

Es posible que se observe que han ganado más veces las personas que más han arriesgado (que seguían pidiendo cartas hasta como mínimo tener 6 puntos), pero también son ellas las que más veces han sido eliminadas por sobrepasar la 7 y media.

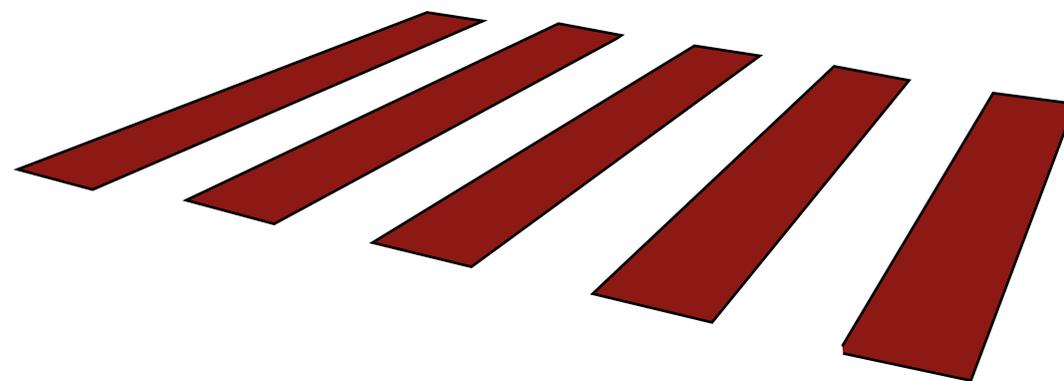
## Actividad 5

### Jugar más, perder más (continuación)

- *¿Qué estrategia (la de 6 o la de 4 puntos) os parece que tiene más éxito?*
- *¿Creéis que la opción de arriesgar siempre es la mejor?*
- *¿En qué situaciones consideraréis que no va bien arriesgar?*

## Conclusiones

- En el contexto de la movilidad, cuanto más te arriesgues, es posible que llegues antes más veces, pero también tienes más posibilidades de tener un accidente.

[Atrás](#)

Actividad 6	¿Qué sabes de los medicamentos?
<p><b>Competencias de Movilidad Segura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión de mí mismo/a y mis emociones.</li> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li> <li>• Adaptación y flexibilidad.</li> </ul> <p><b>Tipo de Actividad</b></p> <p><input type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</p> <p><input type="checkbox"/> Aplicación.</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre el uso de medicamentos y los efectos de su ingesta.</li> <li>• Ser consciente de los riesgos de conducir bajo los efectos de determinados medicamentos.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Actividad para los/las participantes:

La persona formadora propone una lluvia de ideas en torno al tema de los medicamentos, lanzando una pregunta:

- *¿Qué medicamentos solemos tomar y qué efectos tienen?*

Los/las participantes contestan a la pregunta mientras la persona formadora escucha y anota las aportaciones en una pizarra dividida en dos (una parte para los medicamentos y otra para los efectos) sin realizar ninguna intervención.

Cuando se agoten las ideas y comentarios, la persona formadora propone agrupar las ideas por tipos de medicamentos (por ejemplo: analgésicos, antiinflamatorios, para la tensión, para el colesterol, etc.) y por tipos de efectos (por ejemplo: bienestar, relajación, somnolencia, excitación, etc.).

La persona formadora pregunta a los/las participantes qué actividades realizan ante los efectos de los medicamentos. Por ejemplo, si el medicamento me relaja, cuando me lo tomo descanso un ratito en el sofá; o si el medicamento me genera somnolencia, suelo hacer una breve siesta.

- *¿Creéis que podemos ponernos en peligro si realizamos actividades que no se corresponden con los medicamentos que tomamos?*
- *¿Se puede conducir si el medicamento me produce sueño? ¿Se puede ir de excursión si el medicamento me relaja mucho?*

## Conclusiones

- Muchos medicamentos alteran gravemente el estado físico de la persona, y no se recomiendan en caso de tener que conducir.
- No debemos subestimar los efectos de los medicamentos.

Actividad 7	Riesgos de la ciudad
<p><b>Competencias de Movilidad Segura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li> <li>• Análisis del entorno.</li> </ul> <p><b>Tipo de Actividad</b></p> <p><input type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</p> <p><input type="checkbox"/> Aplicación.</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre los riesgos de los/las viandantes en la ciudad.</li> <li>• Identificar qué actitudes y conductas como viandante son más seguras.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Actividad para los/las participantes:

La persona formadora pregunta a los/las participantes sobre los riesgos que se encuentra una persona mayor cuando pasea por la ciudad. Anota los elementos y/o actitudes descritas de forma breve en una pizarra.

#### Por ejemplo:

Los semáforos duran poco rato en verde, los coches van muy rápidos, las motos aparcadas en la acera te obligan a bajar de la acera, las bicicletas circulan por la acera, etc.

La persona formadora pone de relieve que la mayoría de los elementos que han verbalizado se refieren a la actitud de conductores/as, y que no hay demasiados ejemplos de las actitudes que realizan los propios peatones.

- *¿Qué conductas o actitudes tienen a veces los peatones que ponen en riesgo su propia seguridad?*

#### Por ejemplo:

Atravesar la calzada en diagonal, o fuera de los espacios habilitados para ello (paso peatones), cruzar los semáforos en ámbar o en rojo, ir hablando por teléfono o de manera distraída, cruzar por delante de un autobús parado, sin prever que quizás detrás aparezca otro vehículo en marcha, etc.

- *¿Sobre cuál de estos tipos de acciones pueden los/las viandantes incidir con mayor claridad?*
- *¿Qué podemos hacer como viandantes para sobrevivir en un contexto vial tan complejo?*

## Conclusiones

- Los/las viandantes tenemos capacidad de influir en nuestra seguridad, cuidando nuestra actitud y nuestras conductas.

Actividad 8	Las gafas para conducir
<b>Competencias de Movilidad Segura</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li> <li>• Gestión de mí mismo/a y de mis emociones.</li> </ul>	
<b>Tipo de Actividad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</li> <li><input type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Aplicación.</li> </ul>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser consciente de mi estado físico y mis limitaciones.</li> <li>• Reflexionar sobre el riesgo que asumo y el que puedo generar en el resto de personas.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">El dilema de Pedro.</a></li> </ul>
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Anotaciones para la persona formadora:

La persona formadora puede consultar antes de realizar esta actividad el video sobre orientaciones metodológicas del dilema moral:

[https://www.youtube.com/watch?v=tK\\_1qocAAFE](https://www.youtube.com/watch?v=tK_1qocAAFE)

### Actividad para los/las participantes:

La persona formadora lee la historia de Pedro. Tras la lectura, los/las participantes disponen de unos pocos segundos para decidir qué harían si fueran el protagonista de la historia.

Una vez escogida su respuesta individual, los/las participantes se dividen físicamente en dos (quienes conducirían sin gafas y quienes no). Dentro de la división se agrupan en tres o cuatro personas para compartir qué motivos y argumentos han tenido en cuenta para tomar su decisión.

Todos los grupos argumentan por qué han escogido su opción y se abre un debate ordenado para rebatir y contrastar esos argumentos. Cualquier participante puede cambiar de bando cuando quiera.

La persona formadora al final del debate puede realizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué motivos y argumentos han desarrollado para tomar su decisión?*
- *¿Cómo afecta la decisión a la seguridad o autoprotección de Pedro?*
- *¿Cómo afecta la decisión de Pedro al resto de personas de la historia?*

Es oportuno que la persona formadora evite dar su opinión al respecto y acepte todas las aportaciones como válidas y respetables.

## Conclusiones

- El dilema no tiene conclusiones unívocas.

Actividad 9	No corras
<p><b>Competencias de Movilidad Segura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.</li> </ul> <p><b>Tipo de Actividad</b></p> <p><input type="checkbox"/> Reflexión sobre las ideas previas.</p> <p><input type="checkbox"/> Oferta de nuevas experiencias.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Aplicación.</p>	
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser consciente de aquello que recordamos a otras personas y que no siempre lo cumplimos.</li> <li>• Reflexionar sobre la importancia de aumentar nuestra seguridad y dar ejemplo.</li> </ul>
<b>Anexos</b>	–
<b>Más información y recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Catálogo de Recursos de la Dirección de Tráfico.</a></li> </ul>

## Desarrollo

### Actividad para los/las participantes:

La persona formadora pregunta a los/las participantes por aquellas frases que decimos a nuestros seres queridos cuando salen de casa y anima un debate sobre su utilidad. Por ejemplo, no corras, ves con cuidado, etc.

- *¿Creéis que son útiles esos consejos?*
- *¿Qué consejos nos dan nuestros seres queridos?*
- *¿Los seguimos? ¿Los tenemos en cuenta? ¿Cómo?*
- *¿Qué acciones realizamos al salir de la calle para aumentar nuestra seguridad?*

Tras responder en plenario o en pequeños, la persona formadora propone comentar conjuntamente una serie de consejos, preguntando si solemos decirlos y/o si los seguimos.

- *Mirar siempre a ambos lados antes de cruzar.*
- *Cruzar por los lugares señalizados.*
- *Caminar por la acera.*
- *Esperar en la acera hasta que el semáforo de peatones sea verde.*
- *No corras, no vayas rápido.*
- *Prestar atención a las salidas de los vehículos (aparcamientos y entradas en los edificios).*
- *No conducir ni ir solo/a si he tomado una medicación fuerte*
- *Escoger el camino más seguro (con más luz, acera amplia, etc.) aunque sea un poco más largo.*

## Conclusiones

- A menudo la persona adulta recomienda y aconseja a los/las más jóvenes que aumenten su seguridad y no asuman riesgos viales, mientras que ella no pone en marcha sus propios consejos.
- Es importante dar ejemplo con las acciones cotidianas y mostrar así coherencia con los consejos que transmitimos.

## Anexo

### El dilema de Pedro

Pedro va todos los miércoles con su coche a recoger a su nieta al colegio. Para él ese día es importante, pues le gusta sentirse útil y demostrar a su hijo que no es tan mayor como él cree.

Cuando está en la calle se da cuenta de que se ha olvidado sus gafas, y al mirar el reloj ve que falta poco para que la niña salga de clase.

No quiere llegar tarde porque seguro que su hijo se enfadará o creará que él ya no puede ayudarlo a ir a buscar a su nieta. Tampoco quiere que la nieta salga del colegio y no encuentre a nadie. Las gafas solamente las usa para ver la televisión y para conducir.

No tiene mucho tiempo. Finalmente Pedro...

---

Edición: 1.<sup>a</sup>, mayo 2015

© Comunidad Autónoma del País Vasco. Departamento de Seguridad

Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Coordinación: M.<sup>a</sup> Jesús Iturralde y Martin Gil

Autor: Formaccio

Ilustrador: Iñigo Sarasola

Diseño y maquetación: EkipoPo