



# Drive the 5

## Distraction free

### Sin distracciones

Las siguientes páginas contienen folletos que los conductores pueden mantener en sus vehículos para consulta después de las charlas de seguridad correspondientes. Ten en cuenta lo siguiente para la impresión exitosa:

- Los folletos están configurados como 4 veces, con 4 tarjetas por página
- Se recomienda la impresión digital a 4 colores
- Se recomienda imprimir en papel para portadas láser número 80 (mate), pero el papel número 100 también es aceptable
- Cada página tiene marcas visibles para recorte, de manera que una impresora comercial puede recortar a un tamaño final de 4.25" x 5.5"
- Si imprimes en hojas de 8.5" x 11", asegúrate de imprimir al 100 %; no imprimas a escala para ajustar a la página; centra el contenido e imprime por ambos lados
- Usa el índice a continuación para determinar las páginas que deseas imprimir; asegúrate de seleccionar AMBAS páginas para cada tema

Elimina las distracciones del teléfono celular.pdf . . . . .	2
Elimina las distracciones del teléfono celular.pdf:2 . . . . .	3
Cencéntrate en la seguridad.pdf . . . . .	4
Cencéntrate en la seguridad.pdf:2 . . . . .	5

 **Para obtener asistencia con los servicios de prevención de riesgos o recursos de seguridad, comunícate con nosotros a través de [RMSolutions@nationwide.com](mailto:RMSolutions@nationwide.com) o al 1-800-260-1356.**

NationwideAgribusiness.com

La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0860AO (10/24)

# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0774AO-S (10/24)

# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0774AO-S (10/24)

# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0774AO-S (10/24)

# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0774AO-S (10/24)

Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Elimina las distracciones del teléfono celular

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

- 1 Activa la función de no interrumpir:**
  - Bloquea llamadas, texto y notificaciones.
  - Personalízalo para permitir contactos y aplicaciones importantes.
- 2 Mantenlo oculto:**
  - Fuera de la vista, fuera de tus pensamientos.
  - Coloca tu teléfono en tu bolsillo para evitar distracciones.
- 3 Estacionate o ponlo en modo manos libres:**
  - Siempre que sea posible, estacionate para hacer o recibir llamadas.
  - Si debes aceptar una llamada mientras conduces, usa un auricular o teléfono con micrófono Bluetooth®.
  - Limita el tiempo que pasas en llamadas; "manos libres" no significa sin distracciones.
- 4 Planifica con anticipación:**
  - Establece tu destino en el sistema de navegación y ajusta las configuraciones antes de conducir.
  - Evita hacer ajustes mientras vas en la carretera.
- 5 Usa comandos de voz:**
  - Haz tareas sin tocar el teléfono.
  - Utiliza el reconocimiento de voz para una interacción más segura.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](https://www.fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).



Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Elimina las distracciones del teléfono celular

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

- 1 Activa la función de no interrumpir:**
  - Bloquea llamadas, texto y notificaciones.
  - Personalízalo para permitir contactos y aplicaciones importantes.
- 2 Mantenlo oculto:**
  - Fuera de la vista, fuera de tus pensamientos.
  - Coloca tu teléfono en tu bolsillo para evitar distracciones.
- 3 Estacionate o ponlo en modo manos libres:**
  - Siempre que sea posible, estacionate para hacer o recibir llamadas.
  - Si debes aceptar una llamada mientras conduces, usa un auricular o teléfono con micrófono Bluetooth®.
  - Limita el tiempo que pasas en llamadas; "manos libres" no significa sin distracciones.
- 4 Planifica con anticipación:**
  - Establece tu destino en el sistema de navegación y ajusta las configuraciones antes de conducir.
  - Evita hacer ajustes mientras vas en la carretera.
- 5 Usa comandos de voz:**
  - Haz tareas sin tocar el teléfono.
  - Utiliza el reconocimiento de voz para una interacción más segura.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](https://www.fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).



Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Elimina las distracciones del teléfono celular

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

- 1 Activa la función de no interrumpir:**
  - Bloquea llamadas, texto y notificaciones.
  - Personalízalo para permitir contactos y aplicaciones importantes.
- 2 Mantenlo oculto:**
  - Fuera de la vista, fuera de tus pensamientos.
  - Coloca tu teléfono en tu bolsillo para evitar distracciones.
- 3 Estacionate o ponlo en modo manos libres:**
  - Siempre que sea posible, estacionate para hacer o recibir llamadas.
  - Si debes aceptar una llamada mientras conduces, usa un auricular o teléfono con micrófono Bluetooth®.
  - Limita el tiempo que pasas en llamadas; "manos libres" no significa sin distracciones.
- 4 Planifica con anticipación:**
  - Establece tu destino en el sistema de navegación y ajusta las configuraciones antes de conducir.
  - Evita hacer ajustes mientras vas en la carretera.
- 5 Usa comandos de voz:**
  - Haz tareas sin tocar el teléfono.
  - Utiliza el reconocimiento de voz para una interacción más segura.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](https://www.fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).



Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Elimina las distracciones del teléfono celular

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

- 1 Activa la función de no interrumpir:**
  - Bloquea llamadas, texto y notificaciones.
  - Personalízalo para permitir contactos y aplicaciones importantes.
- 2 Mantenlo oculto:**
  - Fuera de la vista, fuera de tus pensamientos.
  - Coloca tu teléfono en tu bolsillo para evitar distracciones.
- 3 Estacionate o ponlo en modo manos libres:**
  - Siempre que sea posible, estacionate para hacer o recibir llamadas.
  - Si debes aceptar una llamada mientras conduces, usa un auricular o teléfono con micrófono Bluetooth®.
  - Limita el tiempo que pasas en llamadas; "manos libres" no significa sin distracciones.
- 4 Planifica con anticipación:**
  - Establece tu destino en el sistema de navegación y ajusta las configuraciones antes de conducir.
  - Evita hacer ajustes mientras vas en la carretera.
- 5 Usa comandos de voz:**
  - Haz tareas sin tocar el teléfono.
  - Utiliza el reconocimiento de voz para una interacción más segura.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](https://www.fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).



# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0775AO-S (10/24)

# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0775AO-S (10/24)

# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0775AO-S (10/24)

# Drive the 5

- D**istraktion free  
Sin distracciones
- R**ested and alert  
Descansado y alerta
- I**mpairment free  
Sin impedimentos
- V**ehicle maintained  
Vehículo con mantenimiento
- E**nvironment aware  
Consciente del entorno

Obtén más información en [MyNSightOnline.com/DriveThe5](https://MyNSightOnline.com/DriveThe5)



La información utilizada para crear este folleto se obtuvo de recursos que creemos que son confiables para ayudar a los usuarios a abordar su propia prevención de riesgos y necesidades de seguros. No provee ni pretende proveer asesoría legal. Nationwide, sus afiliadas y empleados no garantizan mejores resultados basados en la información contenida aquí, ni asumen responsabilidad en conexión con la información o sugerencias provistas. Las recomendaciones provistas son de naturaleza general; las circunstancias únicas no necesariamente requieren la implementación de algunas o todas las sugerencias. Nationwide, Nationwide está de tu lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. Las marcas de terceros que aparecen en este mensaje son propiedad de sus respectivos dueños. © 2024 Nationwide GCO-0775AO-S (10/24)

Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Centrate en la seguridad

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

Más que los teléfonos celulares: Evita las distracciones del conductor

### 1 Comer y tomar bebidas:

- Una de las principales distracciones que causan accidentes: consumir alimentos y bebidas.
- Puede causar derrames o incluso incidentes de ahogamiento.
- Mantén las manos en el volante y evita comer mientras conduces.
- Asegura los vasos de las bebidas en el portavasos.

### 2 Sistemas de navegación; úsalos con precaución:

- Está atento cuando uses pantallas de navegación.
- Ver pantallas puede desviar tu atención de conducir.
- Revisa vías alternas con anticipación y prepárate para cualquier cambio en el trayecto.

### 3 Radio y controles; ajústalos antes de salir:

- Ajustar la estación, el volumen o la temperatura puede distraerte.
- Esto quita tus manos del volante y tus ojos del camino.
- Ajusta tus controles antes de comenzar el viaje para minimizar distracciones.

### 4 Evita curiosear; mantente enfocado:

- Mantén la atención en el camino.
- Ver distracciones externas, como accidentes, anuncios o vistas panorámicas puede afectar tu enfoque visual y cognitivo.

### 5 Conversaciones con pasajeros; está atento:

- Hablar con pasajeros puede distraerte.
- Las discusiones emocionales o complejas pueden tentarte a desviar la mirada del camino.
- Mantente concentrado en conducir.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](http://fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).



Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Centrate en la seguridad

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

Más que los teléfonos celulares: Evita las distracciones del conductor

### 1 Comer y tomar bebidas:

- Una de las principales distracciones que causan accidentes: consumir alimentos y bebidas.
- Puede causar derrames o incluso incidentes de ahogamiento.
- Mantén las manos en el volante y evita comer mientras conduces.
- Asegura los vasos de las bebidas en el portavasos.

### 2 Sistemas de navegación; úsalos con precaución:

- Está atento cuando uses pantallas de navegación.
- Ver pantallas puede desviar tu atención de conducir.
- Revisa vías alternas con anticipación y prepárate para cualquier cambio en el trayecto.

### 3 Radio y controles; ajústalos antes de salir:

- Ajustar la estación, el volumen o la temperatura puede distraerte.
- Esto quita tus manos del volante y tus ojos del camino.
- Ajusta tus controles antes de comenzar el viaje para minimizar distracciones.

### 4 Evita curiosear; mantente enfocado:

- Mantén la atención en el camino.
- Ver distracciones externas, como accidentes, anuncios o vistas panorámicas puede afectar tu enfoque visual y cognitivo.

### 5 Conversaciones con pasajeros; está atento:

- Hablar con pasajeros puede distraerte.
- Las discusiones emocionales o complejas pueden tentarte a desviar la mirada del camino.
- Mantente concentrado en conducir.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](http://fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).



Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Centrate en la seguridad

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

Más que los teléfonos celulares: Evita las distracciones del conductor

### 1 Comer y tomar bebidas:

- Una de las principales distracciones que causan accidentes: consumir alimentos y bebidas.
- Puede causar derrames o incluso incidentes de ahogamiento.
- Mantén las manos en el volante y evita comer mientras conduces.
- Asegura los vasos de las bebidas en el portavasos.

### 2 Sistemas de navegación; úsalos con precaución:

- Está atento cuando uses pantallas de navegación.
- Ver pantallas puede desviar tu atención de conducir.
- Revisa vías alternas con anticipación y prepárate para cualquier cambio en el trayecto.

### 3 Radio y controles; ajústalos antes de salir:

- Ajustar la estación, el volumen o la temperatura puede distraerte.
- Esto quita tus manos del volante y tus ojos del camino.
- Ajusta tus controles antes de comenzar el viaje para minimizar distracciones.

### 4 Evita curiosear; mantente enfocado:

- Mantén la atención en el camino.
- Ver distracciones externas, como accidentes, anuncios o vistas panorámicas puede afectar tu enfoque visual y cognitivo.

### 5 Conversaciones con pasajeros; está atento:

- Hablar con pasajeros puede distraerte.
- Las discusiones emocionales o complejas pueden tentarte a desviar la mirada del camino.
- Mantente concentrado en conducir.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](http://fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).



Prevención de riesgos de Nationwide® | Sin distracciones

## Centrate en la seguridad

Conducir con distracciones pone vidas en riesgo. Permanece vigilante. Ya sea que se trate de echar un vistazo a tu teléfono o ajustar la radio, desviar la atención de la carretera puede resultar en accidentes.

Más que los teléfonos celulares: Evita las distracciones del conductor

### 1 Comer y tomar bebidas:

- Una de las principales distracciones que causan accidentes: consumir alimentos y bebidas.
- Puede causar derrames o incluso incidentes de ahogamiento.
- Mantén las manos en el volante y evita comer mientras conduces.
- Asegura los vasos de las bebidas en el portavasos.

### 2 Sistemas de navegación; úsalos con precaución:

- Está atento cuando uses pantallas de navegación.
- Ver pantallas puede desviar tu atención de conducir.
- Revisa vías alternas con anticipación y prepárate para cualquier cambio en el trayecto.

### 3 Radio y controles; ajústalos antes de salir:

- Ajustar la estación, el volumen o la temperatura puede distraerte.
- Esto quita tus manos del volante y tus ojos del camino.
- Ajusta tus controles antes de comenzar el viaje para minimizar distracciones.

### 4 Evita curiosear; mantente enfocado:

- Mantén la atención en el camino.
- Ver distracciones externas, como accidentes, anuncios o vistas panorámicas puede afectar tu enfoque visual y cognitivo.

### 5 Conversaciones con pasajeros; está atento:

- Hablar con pasajeros puede distraerte.
- Las discusiones emocionales o complejas pueden tentarte a desviar la mirada del camino.
- Mantente concentrado en conducir.

Para obtener más orientación, consulta "CMV Driving Tips - Driver Distraction" de la Federal Motor Carrier Safety Administration ([fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction](http://fmcsa.dot.gov/safety/driver-safety/cmv-driving-tips-driver-distraction)).

