

L U M B R E



La regla de los 3 segundos (y cuándo son 6)

Materia: Educación Vial México

03/10/2026

Antes de empezar

Dejar "un carro de distancia" es vago y peligroso. La distancia segura se mide en segundos, y estos se estiran cuando el riesgo sube.

QUÉ APRENDERÁS

- Aplicar la distancia de seguimiento medida en tiempo (regla de los ~3 segundos como recomendación de seguridad) y saber cuándo debe ampliarse (lluvia, de noche, tras un vehículo pesado o ante un conductor impredecible), entendiendo por qué el tiempo funciona mejor que los metros.

La distancia segura se mide en segundos, no en carros

Mapa conceptual

La regla de los 3 segundos (y cuándo son 6)

La distancia segura se mide en segundos, no

Te quedas con

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.



Decir "deja un carro de distancia" no sirve: un carro a 100 km/h es un espacio insuficiente, y a 20 km/h es enorme. La medida honesta es el **tiempo** que tardarías en llegar al punto donde está el auto de delante si él se detuviera de golpe. La referencia práctica es la **regla de los ~3 segundos**: eliges un punto fijo (un poste, una línea), y cuando el de delante lo pasa, cuentas "mil uno, mil dos, mil tres"; si llegas al punto antes de terminar de contar, vas pegado. Es una **RECOMENDACIÓN DE SEGURIDAD** (no un número de ley), y su valor es que **se autoajusta con la velocidad**: al ir más rápido, 3 segundos cubren más metros.

VIDEO

Aplica esta regla de los 3 SEGUNDOS que te salvarán la VIDA 🚦 🚗

Video externo en YouTube. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=gpPpz9h2XYk>



Imagen libre de Wikimedia Commons (Public domain, autor: Los Angeles Herald)

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

1. El punto fijo y la cuenta



2. ¿Por qué medir la distancia de seguimiento en TIEMPO (segundos) es mejor que medirla en metros o "en carros"?

- ☐ Porque el tiempo se adapta solo a la velocidad: a más velocidad, los mismos 3 segundos representan muchos más metros, que es justo lo que necesitas.
- ☐ Porque los metros no existen en la carretera.
- ☐ Porque así te pueden multar con el tiempo.
- ☐ Porque en ciudad siempre son 3 segundos exactos sin importar nada.

3. Clasifica cada situación según el colchón de tiempo de seguimiento adecuado.

Elementos:

- Día, seco, tráfico fluido, camino conocido
- Piso mojado o recién mojado
- Vienes detrás de una moto que puede frenar o esquivar de golpe
- De noche o con poca visibilidad
- Tras un camión que te tapa por completo la visión del frente

Aprox 3 segundos	. . .
Ampliar (6+ segundos)	. . .

4. Con piso mojado, mantener los mismos 3 segundos de seguimiento que en seco es suficiente porque ya es una distancia "conservadora".

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Las próximas tres veces que manejes, cuenta tu seguimiento real con un punto fijo. ¿Cuántos segundos traías de verdad? Escribe en qué UNA condición (lluvia, noche, detrás de un pesado o moto) te comprometes a ampliarlo a 6+ segundos esta semana.

Primero medir sin juzgar; luego corregir una condición a la vez.

Te quedas con

- La distancia segura se mide en tiempo (~3 s), no en carros.

- El tiempo se autoajusta a la velocidad: 3 s a 100 km/h son muchos metros.
- Con lluvia, noche, moto o pesado que tapa la vista: súbelo a 6+ segundos.
- Es recomendación de seguridad, no cifra de ley: tu referencia práctica.

Siguiente: tu colchón: el espacio de supervivencia alrededor del auto.

Referencia curricular

Materia:	Educación Vial México
-----------------	-----------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/ev-cd-r02-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat