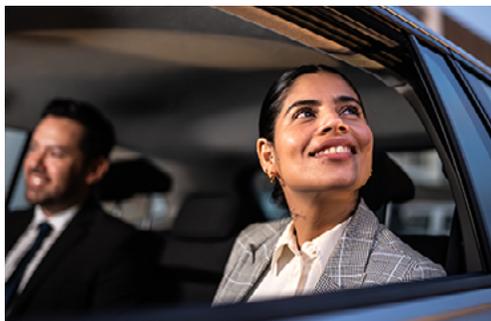


# ONTHEGO

Noticias para  
Los Viajeros del sur  
de California

## Cómo compartir el viaje te ayuda a cumplir tus propósitos de Año Nuevo



Incluso con las mejores intenciones, es fácil incumplir los propósitos de Año Nuevo. Buenas noticias: ¡Si compartes el viaje, te resultará más fácil cumplirlos! Aquí tienes algunos de los propósitos más comunes y cómo elegir una alternativa a conducir solo puede ayudarte a mantener el rumbo.

### Alcanza tus objetivos de fitness.

Caminar o ir en bicicleta al trabajo es una excelente manera de incorporar ejercicio a tu rutina diaria y quemar calorías adicionales durante el trayecto. Sorprendentemente, usar el transporte

público también puede contribuir a tu salud. Los estadounidenses pasan un promedio de casi 20 minutos al día caminando hacia y desde las paradas de autobús o tren.

**Ahorra dinero.** Con el precio de la gasolina cerca de 5 dólares por galón, el dinero que ahorras al conducir menos puede acumularse considerablemente. También gastarás menos en el mantenimiento del coche. Compartir auto o camioneta también puede darte derecho a viajar gratis en los carriles de alta ocupación en lugar de pagar peaje.

**Pasa más tiempo con la familia.** Los trenes de Metrolink evitan el tráfico, ahorrándote tiempo que puedes aprovechar mejor en casa.

Los carriles para vehículos compartidos ahorran a los usuarios un promedio de un minuto por milla. También es posible que tengas más ganas de pasar tiempo de calidad con tu familia si no estás agotado por el estrés del tráfico.

## Viaja gratis el Día de la Equidad en el Transporte Público

El 4 de febrero es el Día de la Equidad en el Transporte Público. En honor al cumpleaños de Rosa Parks, es un día que promueve que el transporte público sea asequible y accesible para las personas de todas las comunidades.

Los viajes en los trenes de Metrolink serán gratuitos el 4 de febrero en todo el sur de California. Simplemente llega a

la estación y sube al tren (no se necesita boleta) para viajar en Metrolink todo el día, a cualquier destino. Los viajes también son gratuitos ese día en autobús y tren de Metro y Metro Bike Share, y en todos los autobuses de Riverside Transit Agency, el Condado de San Bernardino y el Condado de Ventura.

## Usa el transporte público para un estilo de vida más saludable y feliz

### En el sur de California...

Cada mes, Metrolink presenta **un itinerario de destinos y eventos interesantes a los que puedes llegar en tren**. En enero, ayuda a los pasajeros de Riverside a comenzar el año de forma saludable con una lista de parques, senderos y experiencias de spa. También puedes explorar lo mejor que ofrece el sur de California con itinerarios en los condados de Los Angeles, Orange, San Bernardino y Ventura.

### En el Condado de Orange...

OC Navigator de OC Bus cuenta con **una herramienta en línea que conecta a los usuarios con recursos de salud y bienestar**. En colaboración con la Agencia de Atención Médica del Condado de Orange, el sitio web incluye herramientas para el bienestar mental, consejos sobre la felicidad y la gratitud, y aplicaciones de mindfulness, entre otros recursos.



OntheGo para pasajeros es un servicio de las agencias de transporte de su condado.