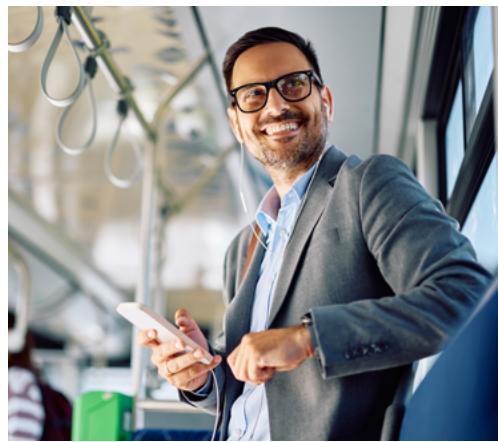


ON THE GO

3 maneras sencillas de disfrutar de tu viaje diario



Con motivo del Día de San Valentín, te ofrecemos algunas maneras de aprender a disfrutar de tu viaje diario, o al menos a que te guste mucho más.

1. Pasa menos tiempo en la carretera. Una de las mayores quejas sobre los viajes diarios es la cantidad de tiempo que consumen. Compartir el auto con otra persona te da acceso a los carriles para vehículos compartidos, que te permiten ahorrar tiempo en todo el sur de California. Los carriles exprés en las autopistas 10 (en los condados de **Los Angeles** y **San Bernardino**), **110**, **91**, **405** y **15** también ahorran tiempo a los conductores. Si los peajes están fuera de tu presupuesto, buenas noticias: los vehículos compartidos pueden circular gratis o con descuento. Consulta el sitio web del carril exprés de tu zona para conocer las normas y el número mínimo de pasajeros.

2. Encuentra maneras de relajarte durante el viaje.

Cuando no estás atrapado al volante, tienes opciones mucho mejores que quedarte mirando el tráfico. Los trenes Metrolink cuentan con vagones especiales silenciosos donde puedes leer, tejer, ver un video (con auriculares) y simplemente relajarte. OC Bus tiene una herramienta en línea que conecta a los pasajeros con **recursos de bienestar**, incluidas aplicaciones de atención plena que puedes usar durante el viaje. Combinar el viaje con algo que disfrutas hará que el tiempo pase volando.

3. Toma un poco de aire fresco y haz ejercicio.

Si puedes, ve en bicicleta o camina algunos días, aunque solo sea hasta la parada de transporte público o el estacionamiento "Park & Ride" más cercano. Es una excelente manera de desestresarte (y ponerte en forma al mismo tiempo). Para encontrar posibles compañeros para compartir viaje, camionetas compartidas disponibles, rutas de transporte público, recursos para ciclistas y más, visita **ridematch.info** (Los Angeles/Orange/Ventura) o **IECommuter.org** (Riverside/San Bernardino).

Noticias para
los Viajeros del
sur de California

Viaja gratis, viaja en Micro

LNow es un servicio de transporte a demanda que opera en dos zonas de Los Angeles. Los viajes son gratuitos hasta junio en la zona del sur de Los Angeles. El servicio de microtransporte LNow también está disponible en la zona de Palms/Mar Vista/Venice/Del Rey. Los dos primeros viajes son gratuitos. Después, las tarifas son de solo \$1.50. Obtén más información y descarga la aplicación en ladottransit.com.

¿Cambió el horario de tu tren?

El mes pasado, Metrolink realizó pequeños ajustes en sus horarios.

- En la línea de San Bernardino, todos los trenes de lunes a viernes se ajustaron hasta en dos minutos para mejorar la puntualidad y reducir los retrasos.
- En la línea del condado de Ventura, además de los ajustes de horario, se añadieron trenes y se renumeraron algunos. Las demás líneas permanecen sin cambios.

Para obtener más información, visita metrolinktrains.com.

Otras noticias de Metrolink...

El 12 de febrero es el Día de Agradecimiento al Cliente de Metrolink. Para agradecer a los pasajeros, el personal de Metrolink estará en algunas estaciones repartiendo dulces y otros obsequios. ¡Estén atentos!