



PROGRAMA **+18 = VENTA RESPONSABLE**



PROGRAMA DE JÓVENES
REVISTA +18 / CHARLAS EN COLEGIOS



GUÍA DE PADRES Y MADRES
PROHIBIR O EDUCAR



PROGRAMA DE BARTENDERS Y MESER@S
YO SOLO VENDO +18



CAMPAÑA
CONDUCTOR DESIGNADO



CURSO ON LINE/CONCURSO
CONDUCCIÓN RESPONSABLE



CAMPAÑA COMUNICACIONAL
UN HÉROE ES ELEGIR BIEN SI BEBES TOMA UN TAXI



EVENTOS MASIVOS
DISFRUTA CON MODERACIÓN LA RESPONSABILIDAD IMPORTA



CAMPAÑA
SI BEBES NO CONDUZCAS



Si usted está interesado en recibir más información sobre las charlas gratuitas de consumo responsable de bebidas alcohólicas, dirigidas a alumnos del 6to de Secundaria, por favor contactarse a:

La Paz: Teléfono 2455455, interno 55535 • Av. Montes N° 400

<http://www.facebook.com/cerveceriaboliviananacional>

www.cbn.bo

la revista joven para el consumo responsable

abril 2013

año 2 Nº 2



TIPS PARA LA "U"

pag. 10

el desafío de los 18 años

pag. 4

¿POR QUÉ los y las menores de 18

NO DEBEN consumir bebidas alcohólicas



pag. 12

7 COSAS QUE TE DEBEN HABER DICHO MÁS DE 1.000 VECES

pag. 8

“farrearate” ¿en qué te convierte?

pag. 13





si estás en los ± 18 años,
ésta es tu revista

Valores

Recreación

Consumo
Responsable

El consumo abusivo de alcohol te pone en riesgo
pag. 3

El desafío de los 18 años
pag. 4

Seguir costumbres sin pensar
pag. 6

¿Tienes fiesta?
pag. 7

7 cosas que te deben haber dicho más de 1.000 veces
pag. 8

Se viene la "U" ¿estás preparad@?
pag. 9

Tips para la "U"
pag. 10

¿Por qué los y las menores de 18
no deben consumir bebidas alcohólicas?
pag. 12

"Íarrear" ¿en qué te convierte?
pag. 13

Jóvenes destacados
pag. 14

Clix
pag. 15

± 18 es parte de las campañas de prevención que desarrolla la Cervecería Boliviana Nacional S.A. en su pilar de trabajo **Consumo Responsable** dentro de su **Programa de Responsabilidad Social**.

La presente publicación es gratuita y se distribuye entre los estudiantes de Secundaria que participan en las **charlas de Consumo Responsable**.

Es una publicación de **CBN**



el CONSUMO ABUSIVO de ALCOHOL

te pone en riesgo

Sin duda, el estado de ebriedad te hace más vulnerable a:

A saltos y robos

E mbarazos no deseados

A busos y violación

A ccidentes de tránsito

P eleas

C onducta sexual de riesgo



el desafío de los 18 años

¿Estás en los ± 18 años?

Los 18 te traen grandes cambios. Dejar el Colegio, comenzar la "U", el instituto... lo que vayas a comenzar. Sobre todo, **ya no serás considerad@ menor de edad.**

tendrás que elegir:

LA CARRERA que estudiarás.

NUEVOS AMIGOS.

La manera en que administrarás TU TIEMPO.

EL TIPO DE ESTUDIANTE que querrás ser.

Incluso...

Podrás elegir o, al menos, votar para elegir: Presidente, Gobernador, Alcalde, diputados uninominales y otras autoridades.

Las expectativas familiares suben y todo a tu alrededor te empuja a tomar decisiones. Te encuentras con un amigo, con una tía o en el almuerzo en tu casa y, casi siempre, las preguntas son las mismas:

¿QUÉ VAS A HACER CUANDO SALGAS BACHILLER?

¿QUÉ VAS A ESTUDIAR?

¿DÓNDE?

¿ESTÁS SEGUR@ DE ESTUDIAR "ESO"?

¿ESA PROFESIÓN TE DARÁ DINERO?

Son decisiones importantes que comenzarán a **definir tu futuro.**



¿dónde? ¿Qué?
¿Cómo? ¿Cuándo?

Pero está lo que haces y está lo que eres como persona.

Por ejemplo, muchas personas **te respetan y te tienen consideración porque eres menor de edad**; con la mayoría de edad, **tú tendrás que ganarte el respeto de los demás.**

La "U" es un nuevo comienzo, en muchas cosas podrás hacer **borrón y cuenta nueva**; **no tendrás el peso del pasado** para decidir sobre la dirección que darás a tus actos.

Con tus nuevos amigos tienes la oportunidad de **hacer las cosas de manera diferente** - si es que así lo quieres -.

Lo mismo pasa con tus valores. Cuando logras que **tus valores guíen** tu manera de **actuar y decidir**, eres una persona de principios que sabe qué es lo que quiere para su vida.

En resumen, tienes el desafío de **pensar y reflexionar** acerca de la persona que harás de ti.



SEGUIR COSTUMBRES Sin PENSAR

Hay algunas costumbres que heredamos de nuestros mayores, que no nos ayudan a crecer como personas.

Qué común es escuchar expresiones que se dicen sin pensar, sin elegir, porque "así se hace", y que reflejan **costumbres de exceso** de nuestra sociedad, por ejemplo:

"Vamos a beber"

"¿Dónde le continuamos?"

"Mitas"

"¡Este es por vos!"

"Si no me sube no es buen trago"

"A este/a hay que hacerle caer..."

"No te sirvas solo" **"Salud, seco"**

"Con dos tragos vas a despertar"

"¡Iguálate!"

"El último y te vas..."

"¿Tomamos...?"

"Calentaremos con una "previa" y de ahí nos vamos a la fiesta"

"Que se chupe, es su cumpleaños"

"¿Unito, que te va a hacer?"

"¡Contigo!"

"El último para el camino..."

"Un traguito que te va hacer, la cosa es saberse controlar"

"¿Qué pastillas estás tomando? ¡Bahhh! No te va a hacer nada!"

"Se acabó el trago, se acabó la fiesta"

O también:

Tomar alcohol es tomar valor

No querer ser "el pollo" del grupo

Tomar "Seco - mojado" es más divertido

Crear que el que no toma es menos o no es amigo

Seguir "La ley de la gota"

Valorar al que es "taco"

Son costumbres que te hacen **vulnerable** y te ponen en **riesgo**. Además, ni siquiera tienes la **libertad de decidir** sobre lo que quieres hacer o, simplemente, cómo quieres divertirte en una fiesta.



¿tienes FIESTA?

Si quieres divertirte en la fiesta pero no quieres consumir bebidas alcohólicas; la respuesta más efectiva y que, a veces, más cuesta decir es: **"No, gracias"**.

Si te mantienes firme y no te dejas presionar por los demás, enseguida se olvidan y te dejan en paz.



Si, por ejemplo:

- ★ **Te presionan** para que bebas.
- ★ **Tienes que conducir** y quieren invitarte trago de todas formas.
- ★ **Hay personas que sabes causarán problemas** y quieres alejarte de ellas.
- ★ **Te dicen que la fiesta continuará en otro lugar** y te parece peligroso seguir.
- ★ **Quieres bailar con la persona que te gusta** y no lo haces para evitar críticas.
- ★ **Te sientes en la obligación de simular que te gusta tomar** para ser líder o para formar parte de un grupo.
- ★ **Tienes que hacer cosas que no quieres** para demostrar lo que vales.

Siéntete en la libertad de **decir "NO"**. ¿Por qué ceder a algo que no quieres o no te parece correcto? Para estar bien contigo mism@ habrán veces en las que tendrás que negarte a algunas cosas. **Es cuestión de carácter.**

**Decir "NO" con firmeza,
no es de cobardes,
por el contrario, te da personalidad.**

7 COSAS QUE TE DEBEN HABER DICHO MÁS DE 1.000 VECES

PERO QUE... SON CIERTAS

Quizás ahora no veas su importancia, pero tendrán peso en tu futuro.



En el mundo actual del conocimiento, **el que no lee pierde**. Si no estás acostumbrad@ a leer, te costará mucho ser buen@ en lo que hagas.

1

La ortografía y la redacción tienen más importancia de la que se cree. Alguien que redacta mal un informe o escribe un proyecto con errores estará limitado donde trabaje. No te puedes confiar en que los programas informáticos te corrijan los errores o que alguien lo haga por ti.

2

Español, inglés y... **Aprender en lo posible dos idiomas te abre puertas**. Sin el inglés tendrás menos posibilidades de crecimiento en la vida.

3

Interésate por la mayor cantidad de temas posible. Escucha con atención cuando alguien hable de cosas que no conoces o que normalmente no te interesan. No te limites.

4

Pide consejo para tomar tus decisiones. Nadie decide por ti, pero otras visiones siempre ayudan a tener un mejor panorama.

5

Acostúmbrate a investigar más allá de lo que tus profesores te enseñen. **La investigación amplía lo que aprendes, lo que sabes**. Si no te conformas, tendrás más oportunidades.

6

Elije tu carrera de acuerdo a tus aptitudes y posibilidades. **Piensa a qué quieres dedicarte el resto de tu vida**.

7



se viene la "U"

¿estás preparad@?

habrá materias en las que podrás **tener 3 ó 4 veces más compañeros** de los que tienes en el Colegio, muchas veces con principios y valores diferentes a los tuyos.

muchas veces **no almorzarás en tu casa.**

habrán docentes para los que pasarás desapercibido. **No conocerán tu nombre ni te reconocerán fácilmente.**

dependerá de tí **si estudias o presentas los trabajos**, nadie te llamará la atención ni llamará a tus padres.

Cursarás materias en las que **necesitarás amanecerte** estudiando varias veces para poder aprobarlas.

Sentirás que tienes **mucho libertad** para disponer cómo usas el tiempo en la "U".

algunas veces, sentirás **que las cosas no te salen bien** y que ya nada es como era en el Colegio. La forma en la que estás acostumbrado a estudiar, no alcanza para la "U".

tendrás que aprender a **administrar mejor el dinero**, las opciones para gastarlo son mucho mayores.

habrán muchas fiestas, necesitarás tener **carácter para no caer en excesos** y no ponerte en riesgo.



TIPS PARA LA "U"



FORMA **grupos de estudio**. Es una ayuda mutua para aprender mejor, pero también para obligarse a estudiar entre todos.

BUSCA **compañeros que tengan interés por estudiar** realmente y, por sobre todo, **QUE TE IMPULSEN A PERSEVERAR**.

VAS A CONOCER mucha gente, **cuídate de no quedarte horas y horas perdiendo el tiempo** en los jardines o la cafetería.

CONFÍA EN TU INTELIGENCIA y en tu capacidad; pero la clave está en poner **esfuerzo, constancia y mucha dedicación**.

LA "U" ES UNA GRAN OPORTUNIDAD para hacer relaciones. **Aprovecha de hacer buenas amistades y conocer personas**. Esto te abrirá oportunidades en el futuro.

ESFUÉZDATE **por organizarte**. Evitarás mucho estrés académico.

EL TIEMPO que necesitarás dedicarle al estudio en la "U" será mucho mayor al tiempo que le dedicas al estudio en el Colegio. **No te confíes en que lo que te funcionó en Secundaria te va a funcionar en la "U"**.

ACOSTÚMBRATE a estudiar apoyándote en libros. **En muchas materias te darán explicaciones cortas y bibliografías amplias**.

APRENDE **a tomar apuntes**. Muchos docentes no dictan y ninguno se preocupará por tu cuaderno.



TRATA DE NO TENER **puentes largos entre tus horarios** de las materias; evitarás pérdidas de tiempo - a veces aburridísimas - y no correrás el riesgo de irte "por ahí" con tus amig@s, faltando a clases.

PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS CLASES. Interésate por lo que tus docentes dictan, **haz preguntas que enriquezcan la clase** y, de paso, tendrás buena onda con ellos.

APRENDE A CONOCER TUS LÍMITES en el **consumo de bebidas alcohólicas**. Aprende a manejar la presión del grupo.



VOZ DE ALERTA

En la "U" **conocerás gente nueva** y podrás tener muchas ocasiones de socialización. Tendrás **mucho menos "control"** y te **será más fácil caer en excesos** con las bebidas alcohólicas. Aparte del daño que te hace el consumo excesivo, allí es cuando comienzas a quedarte atrás en la aprobación de las materias.

¿POR QUÉ
los y las
menores
de 18
NO DEBEN
consumir
bebidas
alcohólicas



Los menores de 18 años no deben consumir bebidas alcohólicas porque no están preparados, física y psicológicamente, para enfrentar los efectos del alcohol.

Así lo demuestra una investigación realizada por científicos de la Universidad de Cincinnati, que demostró que tomar alcohol en exceso puede dañar severamente el cerebro de los jóvenes, ya que daña las neuronas cuando todavía se encuentran en crecimiento.

Estos resultados se lograron a través de un escáner de alta resolución, donde se estudiaron 29 cerebros de jóvenes que tomaban en exceso los fines de semana. El equipo halló cambios en la corteza pre-frontal: la parte del cerebro que gobierna la atención, la planificación, la toma de decisiones y el procesamiento de emociones, y que es el causante de los impulsos que provocan un comportamiento irracional.

www.uc.edu/news

“farrear”

¿en qué te convierte?

Antes de la “farra”



Sabes lo que dices, no dices cualquier cosa.

Eres el amigo o amiga de siempre.

Conversas normalmente.

Eres una persona alegre y divertida.

Te importa tu apariencia, te arreglas para salir.

Te conocen por ser coherente y confiable cuando hablas.

Llegas a la fiesta dispuest@ a divertirte y a conocer personas.

Llegas a la fiesta prometiendo que vas a “cuidar” a tus amigos y amigas.

Entras a la reunión como el alma de la fiesta dispuest@ a pasarla bien toda la noche.

Sientes que esta fiesta es el lugar adecuado para que la persona que te gusta sepa lo que sientes por ella.

Después de la “farra”



Contaste todo. Revelaste un montón de cosas que no sabes como serán usadas después.

Te pones pesad@. Te quejas y relateas agobiando con tus problemas a quién se te cruce.

Discutes y no escuchas a nadie. Comienzas a hablar gritando, no te importa si provocas una pelea.

Te vuelves cargos@ y te tienen que aguantar. Te tienen que cargar, llevar a tu casa.

Quedas para la patada. Pareciera que te hubieras esforzado en verte grotesc@ y fe@.

Te dedicas a cargosear a todos llenándolos de consejos.

Montas una escenita de llanto abrazad@ de algún amig@ y llamando por celu a la persona que te cortó.

Terminas embarcad@ en un radiotaxi por los amigos y amigas que te cuidaron a ti.

La fiesta se terminó no sabes cuándo porque te quedaste durmiendo no sabes dónde.

Dices groserías, vomitas, te duermes con la boca abierta... Haces el ridículo.

Jóvenes Destacados

Alejandra Gutiérrez, de Santa Cruz e Isabel Bustamante, de Cochabamba, son dos bolivianas destacadas que fueron **becadas a la Escuela Espacial de la Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio (NASA).**

Ambas se destacaron por sus logros académicos en ciencias y por su fuerte deseo de utilizar esta rama de estudio para servir a sus países.

Isabel y Alejandra viajaron a **Houston** (Estados Unidos) y pasaron dos semanas aprendiendo **aeronáutica y otras ciencias relacionadas** bajo la instrucción de mentores de la NASA.

Ellas trabajaron con otros estudiantes internacionales en un proyecto dentro de la iniciativa **Misión a Marte.**

MARCA MUNDIAL



Bruno Rojas

El boliviano **Bruno Rojas**, de tan solo **19 años** se ubicó entre los **57 hombres más veloces de los Juegos Olímpicos Londres 2012.** El Atleta nacional logró un histórico triunfo para Bolivia al ganar la preliminar de la categoría de 100 metros planos con un tiempo de **10 segundos, 62 centésimas** por delante del representante del Congo, Devilert Arsene Kimbembe. La actual marca de Bruno es de **10 segundos, 36 centésimas** en 100 mts. planos. Bruno es uno de los atletas **becados** por la **CBN** para su preparación rumbo a **Río 2016.**

CAMINO A MARTE

Alejandra Gutiérrez



Isabel Bustamante

PROYECTO "TUNKAS"

CBN y el **Viceministerio de Deportes**, a fin de de incentivar el deporte en Bolivia, apoya de manera planificada a **diez deportistas**, con el objetivo de lograr la obtención de medallas olímpicas para el país y una destacable participación en los **Juegos Olímpicos de Río 2016.**

Los **deportistas becados** por CBN son: Ángela Castro - LPZ, Wendy Cornejo-LPZ, Bruno Rojas-CBB y Daniel Toroya-ORU (atletismo); Marco Rodríguez-LPZ (marcha atlética); Alondra Castillo-CBB (natación); Diego Cossío -SCZ y Carina García-LPZ (tiro deportivo); María Fernanda Álvarez-SCZ y Hugo Dellien-BEN (tenis).

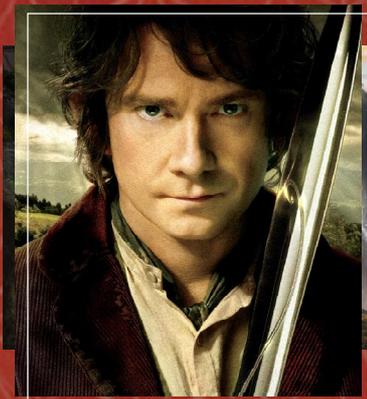




SOMOS LO QUE ELEGIMOS SER...
SIEMPRE PODEMOS HACER
LO CORRECTO



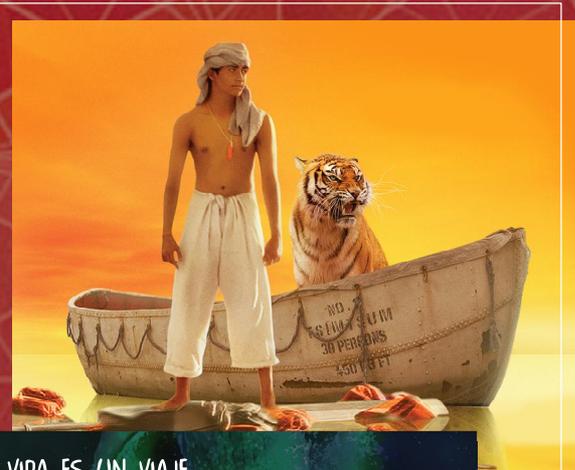
¿Sabías que...



LA ÚNICA ENEMISTAD
QUE ENCONTRARÁS EN
ESTE VALLE SERÁ LA QUE
LLEVES CONTIGO.
THE HOBBIT



MIEDO, IRA, AGRESIVIDAD...
EL LADO OSCURO ELLOS SON;
SI ALGÚN DÍA RIGEN TU
VIDA, PARA SIEMPRE TU
DESTINO DOMINARÁN.
MAESTRO YODA



LA VIDA ES UN VIAJE
EN EL QUE PODRÁS TENER
UNA **AVENTURA EXTRAORDINARIA**
CONTIGO MISMO.
DE TI DEPENDE.

EL PROTAGONISTA DE
HARRY POTTER
CONFESÓ QUE HA
TENIDO PROBLEMAS
DE ABUSO DE ALCOHOL
PARA "DISFRUTAR
ALGO DE LA VIDA".

ESE HÁBITO COMENZÓ
A AFECTAR SERIAMENTE
SU CARRERA, IBA AL
SET DE FILMACIÓN
EBRIO.
DEJÓ DE BEBER
A FINES DEL 2011.

LA LECCIÓN QUE
APRENDIÓ DE SU
DEPENDENCIA
CON EL ALCOHOL ES:
"NO TRATAR DE SER
LA PERSONA...
QUE NUNCA QUISE SER".

DANIEL RADCLIFFE
COMENTÓ QUE
"YA NO LE
AVERGÜENZA
LLEVAR UN
ESTILO DE VIDA
TRANQUILO".