

PROGRAMAS CONSUMO RESPONSABLE CBN



PROMOVEMOS
EL CONSUMO Y LA VENTA RESPONSABLE



PROGRAMA JÓVENES
REVISTA ±18 / CHARLAS COLEGIOS



GUÍA PADRES Y MADRES
PROHIBIR O EDUCAR



PROGRAMA BARTENDERS Y MESEROS
YO SOLO VENDO +18



CAMPAÑA
CONDUCTOR DESIGNADO



CURSO ON LINE/CONCURSO
CONDUCCIÓN RESPONSABLE



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



EVENTOS MASIVOS
DISFRUTA Y MODERACIÓN LA RESPONSABILIDAD IMPORTA



SI BEBES
DESIGNA UN CONDUCTOR



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

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

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

 http://twitter.com/CBN_Bolivia

www.cbn.bo



¿Conoces los PATRONES DE CONSUMO

de bebidas alcohólicas?

pag. 4

¿POR QUÉ los menores de 18

NO DEBEN

consumir bebidas alcohólicas?

pag. 12

“amigas” en Whapp



pag. 3

¿vale la pena ponerte en riesgo?
razonemos con honestidad...

pag. 10

un **DESAFÍO**

para la

adolescencia

pag. 8





porque tú tienes ± 18
ésta es tu revista

Valores

Recreación

Consumo
Responsable

"Amig@s" en Whapp
pag. 3

¿Conoces los Patrones de Consumo
de bebidas alcohólicas?
pag. 4

Si soy menor de edad
¿por qué quiero beber?
pag. 6

Un desafío para la adolescencia
pag. 8

¿Por qué ponerse en riesgo?
pag. 10

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

Expectativa vs. realidad,
en relación al consumo excesivo de alcohol
pag. 13

Conducción responsable
pag. 14

Clix
pag. 15



Esta revista de distribución gratuita es parte de la campaña de prevención que desarrolla la Cervecería Boliviana Nacional, en su pilar de trabajo Consumo Responsable, dentro su Programa de Responsabilidad Social.

Es una publicación de CBN

“amigas” enwhapp



+18

Aunque sientas que te presionan, en cualquier situación lo mejor que puedes hacer es expresarte con libertad y, decidir y actuar de acuerdo a tu forma de pensar 😊

14:55 ✓✓

¿Conoces los PATRONES DE CONSUMO

de bebidas alcohólicas?

¿Qué significa PATRÓN de CONSUMO?

Es el **modo** o la **forma** que tiene una persona de **consumir bebidas alcohólicas**. Se refiere a la **cantidad** y la **frecuencia** de consumo.

Un patrón de consumo que **tradicionalmente** se ha generalizado en nuestra sociedad, lamentablemente, es:

Beber de prisa para llegar a embriagarnos. O como solemos decir, "beber hasta morir"

Patrón de CONSUMO NOCIVO

Beber de prisa para llegar a la embriaguez **no es saludable:**

para nuestro cuerpo

para nuestra capacidad mental

y afecta nuestro entorno.

Quizás una persona beba sólo en **ciertas ocasiones**, los fines de semana o en las festividades; pero si lo hace **hasta embriagarse** tiene un **patrón de consumo nocivo**.

Patrón de CONSUMO RESPONSABLE

Cuando una persona **mayor de 18 años**, disfruta de una bebida **con moderación**, ya sea acompañando una **comida** o una **conversación**; aunque lo haga **habitualmente**, decimos que tiene un **patrón de consumo responsable**.

El cambio que necesitamos en nuestra sociedad es: **Pasar de un patrón de consumo nocivo a un patrón de consumo responsable para los mayores de edad.**

¿
Y los jóvenes
qué tenemos
que ver
con eso
?

Si queremos beber cuando aún somos **menores de edad**, somos parte del **problema**.

Cuando **queremos** embriagarnos, no sólo nos hacemos **daño**, sino que **reforzamos** este **patrón de consumo nocivo cultural**, que luego seguramente transmitiremos a nuestros **hijos**.

Es por eso que podemos aportar significativamente para un **cambio** en nuestra sociedad, **modificando** desde **nosotros** el patrón de consumo.



Si soy **menor de 18 años**, **NO consumo** bebidas alcohólicas;
si soy **mayor de edad**, sigo un patrón de **consumo responsable**.

MUCHAS "RAZONES" PARA EMBRIAGARSE, PERO...

Hicimos una **encuesta** entre jóvenes mayores de 18 años que alguna vez se habían embriagado. Nos dieron muchas "razones" para embriagarse, pero...

¿alguna es realmente válida?

“YO QUIERO QUE MIS AMIGOS...

- me **respeten**
- me **acepten**
- no me **raleen**
- me **admiren**
- no crean que aún soy un **niñ@**
- no **hablen mal** de mí

”

“YO QUIERO QUE MIS PADRES...

- vean que ya no soy **niñ@**
- que puedo tomar mis **propias decisiones**
- no sientan que los juzgo cuando **ellos beben**

”



“YO NO QUIERO...”

- sentirme **menos** que los demás
- sentirme **sol@**
- aburrirme
- ser el **mas** "pollo"
- ser **rechazad@**

”

“YO QUIERO...”

- divertirme y **pasarla bien**
- olvidarme de mis problemas
- rebelarme
- demostrar que soy **mejor**

”

“SON “RAZONES” QUE MUCHOS USAN PARA EMBRIAGARSE, PERO...”

- ¿Para mi son realmente **válidas**?
- ¿Tengo la **fuerza** para **decidir** si bebo o no bebo?
- ¿Por qué asocio la embriaguez con la **diversión**?

”

sentimientos de superioridad **curiosidad**
falta de carácter **vanidad** **abandono**
influencia **“nomeimportismo”** **temor**
competencia **apariencia** **tradición**
sentimientos de inferioridad **evasión**
obligación **miedo** **orgullo** **presión**

un **DESAFÍO** para la **adolescencia**

La adolescencia, como todas las edades, sin duda tiene sus dificultades; sin embargo, es una etapa de construcción; es el comienzo de una búsqueda que será para **toda la vida**.

Es una edad de grandes **desafíos**.

Comúnmente, nos preocupa cómo encajar en los diferentes grupos sociales, cómo encarar el futuro. En muchos casos, nos preocupa la apariencia personal, la aceptación de los demás, inclusive el tipo de celular que podemos tener.

Sin embargo, la adolescencia es una etapa fundamental para forjar el carácter; que trae consigo el **DESAFÍO** de fortalecernos, de aprender a analizar las cosas, de afirmarnos en nuestros propios valores.



La adolescencia, es la etapa de nuestra vida, en la que vamos delineando la persona adulta en la que nos vamos a convertir.

Si tomamos el camino de pretender ser lo que no somos, de aparentar ante los demás, seguramente nuestra vida se llenará de dolor, confusión y conflicto. es vivir hacia afuera.

Querer demostrar que valemos, a través de tener cosas que otros no tienen, de comportamientos agresivos hacia los demás, o de querer destacar a través la bebida, nos desconecta de nuestra propia esencia.

No es respuesta para nosotros querer mostrar que somos más, que nada nos importa, o que todo nos da igual.

El **DESAFÍO** de la adolescencia quizás esté simplemente en visualizar lo que quieres para tu vida, y adquirir la fuerza y la personalidad para llevarlo a cabo. Para no desconectarte de tu propio ser.



No olvides: quien tiene la **decisión eres tú.**

¿vale la pena ponerte en riesgo?

Razonemos con honestidad...

1

Si te embriagaste en una fiesta, **no tienes mucho control** sobre lo que te pueda pasar. Después de terminada la fiesta, **fotos o videos tuyos** pueden ser subidos a la **web**, sin tu **consentimiento**. Entonces...

¿vale la pena ponerte en riesgo?



2



Si te embriagas en una fiesta, estás más **expuesto/a** a la **violencia**. Puedes lanzarte a participar de una **pelea** o ser víctima de una; **sin importar** tu edad o si eres mujer o varón. Entonces...

¿vale la pena ponerte en riesgo?

La **adolescencia** es una etapa en la que existe un **impulso hacia la experimentación**. Cuando se trata de **bebidas alcohólicas**, muchas veces, no nos limitamos a **probar**, sino que buscamos llegar a la **embriaguez**.

pero, razonemos con honestidad...

Si te **embriagas** en una **salida** o en una **fiesta**, puedes incurrir en una **conducta sexual de riesgo**.

Es una situación que trae consecuencias **emocionales**, además del riesgo de un **embarazo no deseado**. Entonces...

¿vale la pena ponerte en riesgo?



Quando **confundimos** el **ímpetu** de lanzarnos a **experimentar**, con embriagarnos; nos **exponemos**, nos **arriesgamos**, nos causamos **daño**. Entonces...

¿vale la pena ponerte en riesgo?



¿POR QUÉ
los **menores**
de **18**

NO DEBEN

consumir
bebidas
alcohólicas



La adolescencia trae consigo una serie de **cambios** y **procesos físicos** y **psicológicos** que, en promedio, se extienden hasta los **18 años** de edad. Es por ello que **antes** de esa edad, **no** estamos preparados **física** y **psicológicamente** para enfrentar los efectos del alcohol.

Un **estudio** 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.

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 causante de los **impulsos** que provocan un comportamiento **irracional**.

Expectativa vs. Realidad

en relación al consumo excesivo de alcohol

Expectativa

Si no tomo **mucho**, puedo **conducir sin riesgos**.



Realidad

Sobrepasar el **límite permitido** de alcohol en la sangre (0,59 gr/lit), afecta nuestra **capacidad de respuesta** en los **reflejos** y la **percepción visual**, lo cual **aumenta** considerablemente la posibilidad de sufrir **accidentes**.

Expectativa

La embriaguez es **sinónimo** de **diversión**.



Realidad

Una persona ebria **no es** alegre ni divertida **para nadie**, más bien es **desagradable** y frecuentemente, **un problema**.

Expectativa

Beber con **otros** facilita el **diálogo**.



Realidad

Muchas personas entablan conversación **acompañados** por una bebida. Sin embargo, la embriaguez, no facilita el diálogo, más bien, **entorpece la comunicación**. Pronto empiezan **los gritos, las discusiones, las emociones**.

Expectativa

El alcohol **facilita** las **relaciones sexuales**.



Realidad

Las personas tienden a sentirse **desinhibidas** o **bajar las defensas** en estado de ebriedad. Sin embargo, esta situación puede generar **prácticas sexuales de riesgo, embarazos no deseados** o enfermedades de **transmisión sexual**.

Expectativa

Con **café cargado o vomitando** se baja la borrachera.



Realidad

Si mezclamos **café (estimulante)** con **alcohol (depresor)** se pueden ocasionar **efectos secundarios** perjudiciales. **Vomit**ar sólo elimina el alcohol **acumulado en el estómago**, no tiene efecto en el alcohol absorbido por el torrente sanguíneo.

CONDUCCIÓN RESPONSABLE

SI BEBES
DESIGNA UN
CONDUCTOR

CBN

Si asistes en vehículo a una reunión con tus **padres** o **parientes mayores**, donde se vaya a **consumir** bebidas alcohólicas, asegúrate de que las **llaves** del vehículo sean entregadas a alguien que **no beberá**.

Es decir, **designa un conductor**.

La vida nos da miles de **oportunidades** para **probar nuestro coraje**. Cuando alguien conduce ebrio, solo está probando que **no actúa con inteligencia**.

No tiene nada que ver con una cuestión de **cobardía** o **valentía**.

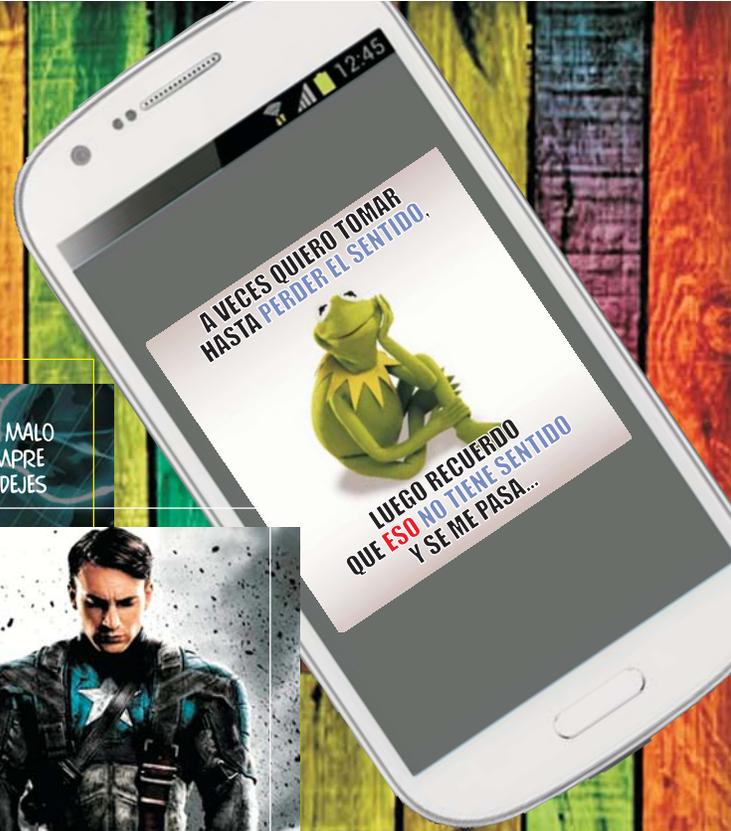
Si no hay nadie disponible a quien designar como conductor, es preferible salir en transporte seguro; por ejemplo, un taxi.

Con el objetivo de concientizar acerca de la importancia de no conducir en estado de ebriedad, **CBN realiza una campaña con coches a pedal y gafas** que **simulan distintos niveles** de alcohol en la sangre.

La conducción de los coches con los lentes, permite experimentar de forma consciente los efectos y las **consecuencias** de conducir en estado de ebriedad.

Esta actividad se realiza en alianza estratégica con el Viceministerio de Seguridad Ciudadana, a través de la Policía Nacional en el marco de las **capacitaciones** sobre **consumo responsable** que CBN desarrolla en diferentes ciudades del país.





NO TIENE NADA DE MALO SENTIR MIEDO SIEMPRE Y CUANDO NO TE DEJES VENCER.

CAPITÁN AMÉRICA



LOS 5 NUNCAS DE STEVE JOBS

- NUNCA DARSE POR VENCIDO
- NUNCA APARENTAR
- NUNCA MANTENERSE INMÓVIL
- NUNCA AFERRARSE AL PASADO
- NUNCA DEJAR DE SOÑAR



¡YA ESTAMOS!

CBN

Gracias al Programa TUNKAS de CBN, a las becas económicas, a los mejores entrenadores nacionales, a los viajes a centros de alto rendimiento, a las competencias internacionales, pero *sobre todo*, al esfuerzo de nuestros deportistas, hoy, después de 10 años,

Bolivia llegará a las olimpiadas batiendo marcas mínimas.



Wendy CORNEJO
MINICIM ATLETICA



TUNKAS

#JUNTOSPORBOLIVIA

f /tunkasjuntosporbolivia



Marco RODRIGUEZ
MINICIM ATLETICA

