

programas de consumo responsable CBN



programa
+18=venta responsable



programa para jóvenes
revista ±18/charlas en colegios



guía para padres y madres
prohibir no es educar



programa para bartenders y meser@s
YO sólo vendo a +18



Conductor Designado

campañã
conductor designado



curso on line/concurso
conducción responsable



campañã comunicacional
ser un héroe es elegir bien
si bebes toma un taxi



eventos masivos
disfruta con moderación
la responsabilidad importa

La Policía Boliviana Nal. junto a la CBN,
les invitan a repasar sus conocimientos
sobre conducción segura ingresando a:

<http://www.cbn.bo/curso/>

Si usted tiene hijos que están cursando el 6to año de secundaria y está interesado/a en recibir información sobre las charlas gratuitas de Consumo Responsable que estamos desarrollando en diferentes Unidades Educativas de esta ciudad, por favor contactarse a:

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

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

www.cbn.bo

guía para
padres y madres

PROHIBIR NO ES EDUCAR

CBN Campaña de Consumo Responsable





introducción

el **Consumo Responsable** para los **mayores de 18 años**

consiste en el disfrute moderado de las bebidas alcohólicas, en la medida en que no afecte la salud física ni mental. Los menores de 18 años no deben consumir bebidas alcohólicas porque no están preparados física y psicológicamente para enfrentarse a los efectos del alcohol.

Son muchos los factores que pueden influir en nuestros hijos para que, en el futuro, tengan una conducta responsable frente al consumo de bebidas alcohólicas. En la anterior versión de Prohibir No Es Educar, abordamos diferentes estrategias de prevención, a partir de la formación del carácter, la fortaleza interna, la seguridad en sí mismos y sus principios.

En la presente versión, abordamos el Consumo Responsable desde el ejemplo que damos a nuestros hijos cuando consumimos bebidas alcohólicas, a fin de que podamos diferenciar claramente si les mostramos un modelo de consumo responsable o de consumo nocivo.

Es común que los niños aprendan muchos hábitos de sus padres, que luego repetirán durante toda la vida. La investigación muestra que los padres, así como el grupo de pares, son los que tienen la mayor influencia en los adolescentes. Si usted bebe responsablemente, es probable que sus hijos sean, en el futuro, responsables en el consumo de bebidas alcohólicas.

En esta breve Guía, se exponen hábitos y costumbres frecuentes a la hora de consumir bebidas alcohólicas que, aparte del perjuicio que causan a nuestra salud física y mental, transmiten un modelo de consumo nocivo de generación en generación.

Esta guía 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. La presente publicación es de distribución gratuita.



“Me miente para irse a tomar”

“Cuando se pierde, vuelve golpeado”

“Se deja influenciar con sus amigas”

“Se pone a tomar y se pierde”

“Me da miedo que salga porque vuelve borracho”

“No se divierte si no toma”

si nos preocupan nuestros hijos, deberíamos **comenzar por** **preguntarnos...**

- ▶ ¿Cuáles son nuestros hábitos de consumo de alcohol?
- ▶ ¿Qué es lo que realmente pensamos de que los menores consuman alcohol?
- ▶ ¿Estamos preparados para respaldar nuestros consejos con nuestras propias acciones?
- ▶ ¿Somos permisivos con nuestros hijos respecto del consumo de bebidas alcohólicas?

**Consumir bebidas alcohólicas:
¿Para embriagarnos o para disfrutar responsablemente de ellas?**

Beber moderadamente ya sea socialmente, acompañando una comida no es perjudicial para nuestra salud y nuestro entorno (familia, amigos y demás personas). De igual forma, la frecuencia no es un problema si se hace con moderación. El consumo responsable no pasa por cambiar nuestra forma de ser, sino de modificar nuestros hábitos y costumbres en la manera en que consumimos bebidas alcohólicas.



Consumo nocivo = Ejemplo nocivo

si queremos dar un buen ejemplo diferenciamos con claridad **cuándo es nocivo**

consumo nocivo

Tomar hasta emborracharnos (hasta que nos haga efecto).

Tomar a la par de otros (salud, sirvámonos).

“Secar” el vaso porque otro nos lo solicita.

Medir la amistad de los que nos rodean por lo mucho que toman o invitan.

“NO TOMARÉ MUCHO porque voy a conducir”.

Hacer del beber un acontecimiento, donde necesitamos cantidades importantes de bebidas alcohólicas.

Prohibir a nuestros hijos o cónyuge que nos molesten cuando bebemos.

Beber compulsivamente, tratando de vaciar el vaso de un trago.

Beber compulsivamente y sin medida, aunque sea una vez por semana, cada quince días o mensualmente.

Perder la noción de lo que pasa cuando se bebe, no recordar nada.

a nuestros hijos, nuestro consumo de bebidas alcohólicas y cuándo es responsable...

consumo responsable

Consumir con moderación, con el fin de disfrutar.

Disfrutar de una bebida de acuerdo a nuestro propio ritmo.

Disfrutar en la propia medida.

Se pueden cultivar muy buenas amistades disfrutando con moderación.

“NO TOMARÉ porque voy a conducir”.


Disfrutar con moderación de manera social o acompañando una comida.

Si se bebe con moderación, nuestra familia nunca es una molestia.

Beber lentamente y por sorbos: tomarse el tiempo de saborear el gusto característico de una cerveza u otra bebida.

Beber moderadamente ya sea socialmente o acompañando una comida. La frecuencia no es un problema si se hace con moderación.

Cuando bebo y conozco mis límites, puedo divertirme sin el bochorno de perder la noción de mis actos.




El Consumo Responsable (mayores de 18 años) consiste en el disfrute moderado de bebidas alcohólicas, siempre que no afecte la salud física ni mental.

Las recomendaciones para un consumo responsable no están referidas para el caso de menores de edad, mujeres embarazadas, personas que van a conducir o conducen un vehículo, personas que estén bajo cierto tipo de medicación o que su salud no lo aconseje. En estos casos: **NO SE DEBE BEBER EN NINGUNA MEDIDA.**

si pensamos en el futuro de nuestros hijos, hay **costumbres** que **tenemos** que **revisar...**

Tenemos una serie de hábitos y costumbres en la manera en que consumimos bebidas alcohólicas que se transmiten de generación en generación, y que no ayudan a nuestros hijos a diferenciar entre el Consumo Responsable y el consumo nocivo; por ejemplo:

- ▶ **Los habituales “Salud seco” ó “No te sirvas solo”.**
- ▶ “Nivelate, igualate” cuando alguien llega tarde o bebe a un ritmo más lento.
 - ▶ Festejar (el triunfo o la pérdida) bebiendo en exceso.
 - ▶ **Ofenderse si alguien no toma.**
 - ▶ **Beber en exceso es una medida de la hombría.**
 - ▶ Jugar cacho, cartas y otros con la bebida como premio o castigo.
- ▶ **Tomar alcohol es tomar valor.**
- ▶ **La expresión “Vamos a beber” seguramente no se refiere a un consumo responsable.**
 - ▶ No hay diversión si no tomamos.
 - ▶ **Beber junto a nuestros hijos.**
- ▶ Cuando asociamos el consumo excesivo a costumbres religiosas y culturales.



El Conductor Designado
NO ES el que
bebe menos.
El conductor designado
es el que **NO BEBE**. El
alcohol influye en los re-
flejos. “Si voy a
conducir... no, gracias”.

si queremos lo mejor para nuestros hijos, cuidemos nuestras actitudes al consumir alcohol...

Debemos cuidar nuestras actitudes respecto del consumo de alcohol, para fomentar en nuestros hijos, una **Cultura de Consumo Responsable**.

- ▶ Revisemos las razones por las que consumimos bebidas alcohólicas. No es lo mismo servirse una bebida para disfrutar sanamente, acompañar una conversación o una comida, que consumir para “ahogar las penas”, demostrar que somos “tacos”, por el simple hecho de secar el vaso, o seguir el ritmo.
- ▶ No hacer del consumo de bebidas alcohólicas una actividad principal.
- ▶ Elegir productos garantizados (no bebidas cuyos estándares de fabricación o procedencia no conocemos).
- ▶ Conocer nuestros propios límites.
- ▶ Respetar a quienes no desean tomar.
- ▶ No mandar a nuestros hijos a que nos compren bebidas alcohólicas.

DEPENDENCIA: Existe dependencia cuando el consumo de alcohol se transforma en un asunto prioritario para nosotros, por encima de las relaciones y nuestras actividades.

