



guía para padres y madres

prohibir no es educar



CBN Campaña de Consumo Responsable

introducción



La presente Guía tiene como objetivo promover un diálogo franco y abierto entre padres e hijos acerca del consumo de alcohol, en el entendido de que los menores de 18 años no deben consumir bebidas alcohólicas.

La comunicación, cuando es fluida, honesta y abierta, genera un ambiente de afecto, apoyo y seguridad entre los miembros de una familia.

Tener la costumbre de compartir tiempo juntos, a través de experiencias en común y conversaciones en familia, nos ayudará en el momento que tengamos que hablar con nuestros hijos de temas serios, como puede ser el caso del consumo de alcohol. Aunque no hay una edad definida, podemos comenzar a hablar con ellos desde los 9 años de edad, mostrándoles las consecuencias de consumir alcohol siendo menores de edad.

hablar del **consumo de alcohol** con nuestros hijos...

Sin embargo, en la actualidad enfrentamos ciertos desafíos que nos pueden dificultar la comunicación familiar.

Por ejemplo, los avances tecnológicos, las redes sociales como Facebook, Twitter, Whatsapp y los juegos digitales que, tanto nuestros hijos como quizás nosotros, utilizamos a través de nuestros celulares o computadoras, invaden de manera creciente los espacios familiares.

Por ello, esta breve Guía contiene recomendaciones que nos pueden ayudar a promover una comunicación familiar fluida y consistente, minimizando a su vez, aquellos aspectos que pueden cortar el diálogo con nuestros hijos.

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.

Es una publicación de **CBN**

hábitos que cortan la comunicación con nuestros hijos...

Hacer acusaciones y recriminaciones

Es común aprovechar las reuniones familiares para quejarnos con nuestros hijos de lo que hicieron o no hicieron, de lo poco considerados que son con nosotros, etc.

Hablar casi siempre de lo negativo

Decir, por ejemplo: "Sí, lo que hiciste ahora está bien, ojalá siempre fuera así" ó "Tuviste un buen tercer bimestre, lástima el primero".

Dialogar en familia enojados

Cuando estamos enojados, las palabras, en lugar de explicar o aclarar, se convierten en proyectiles que arrojamos a nuestros seres queridos (comentarios irónicos, insultos, etc.)

Hablar generalizando

Cuando decimos "siempre" llegan tarde o "nunca" ayudan en la casa, estamos generalizando.

Hacemos las víctimas con nuestros hijos

La costumbre de decirles que no nos toman en cuenta, que no han vivido lo que nosotros o de recriminarles nuestra sufrida niñez, con el fin de que valoren nuestro esfuerzo.

Estar demasiado ocupados para atender a nuestros hijos

La actitud permanente de que: "no tengo tiempo", "ahora estoy cansado/a", "estoy apurado/a", "te escucho pero habla rápido porque tengo que irme".



**regla
de oro**

Ni televisión ni
celulares durante
las comidas.

algunos aspectos básicos para una mejor comunicación con nuestros hijos...

1

Ser un buen modelo para nuestros hijos

Si cuando consumimos alcohol, no sobrepasamos nuestros límites y lo hacemos de una manera responsable y normal; siempre tendremos mayor autoridad moral para hablar con nuestros hijos acerca de las reglas que tengamos sobre el consumo de alcohol.

2

Estar informados sobre el contexto de nuestros hijos

Estar informados acerca de lo que hacen nuestros hijos, de sus amistades, de sus gustos y preferencias, no quiere decir que estemos interviniendo o que no confiemos en ellos. Es necesario interesarnos por el contexto en que se desenvuelven, para no desvincularnos de sus vidas.

Es más fácil comprometernos con los procesos que viven nuestros hijos cuando estamos informados sobre:

- Qué hacen y adónde van nuestros hijos e hijas.
- Quiénes son sus amigos (es de mucha utilidad tener un directorio telefónico de sus amigos/as).
- Las redes sociales. En qué consisten, cómo funcionan, cuáles utilizan nuestros hijos. No las veamos como "cosas de ellos".
- Sus gustos y preferencias, entre otros aspectos.

Si nos informamos, podremos entender mejor el contexto y los intereses de nuestros hijos cuando conversemos con ellos.

3

Los límites en la casa

En general, todos comprenden la necesidad de que existan límites y reglas en la casa. Sin límites una convivencia saludable se vuelve prácticamente imposible.

Los límites requieren atención, fortaleza de carácter y sacrificios. A la hora de poner un límite o aplicar una regla puede que nuestro hijo o hija nos rechace o reaccione de manera escandalosa o excesiva.

Lamentablemente, muchos padres prefieren ahorrarse la molestia y tienden a poner cada vez menos reglas o límites, porque son un gran trabajo y producen desgaste.

Pero, si queremos que nuestros hijos cuenten con fortaleza interior y una moral consistente para hacer frente a las dificultades de la vida, tendremos que darnos el amoroso trabajo de poner límites y reglas en la casa.

Cuando hay falta de límites, las más de las veces, generamos debilidad, inseguridad y desorientación en nuestros hijos.

reglas básicas

Mientras nuestros hijos vivan en nuestra casa, las reglas en relación al consumo de alcohol son sencillas:

- No consumir alcohol si son menores de edad
- No consumir en exceso si son mayores de edad
- No conducir luego de haber consumido alcohol
- No subirse al vehículo de alguien que haya consumido alcohol



comunicación familiar

versus **padres viendo:**

¡Qué frecuente es ver a padres o madres pendientes del celular o de la televisión, mientras sus hijos tratan de hablar con ellos!

Es natural pedir a nuestro/a hijo/a que no nos interrumpa cuando estamos conversando con una persona o realizando una tarea, como cocinar o terminar un informe que debemos presentar; pero, ¿será válido pedirle que no nos interrumpa cuando estamos viendo la novela, el informativo, el chat o el face? ¿Qué novela o noticia puede ser más importante o interesante que prestar atención a nuestros hijos?

A veces estamos tan enfrascados en la tv, el celular o la computadora, que se nos hace un hábito ignorar a nuestros hijos, limitándonos a contestarles con un "mmm", "sí, hijo" o repitiendo la última frase que pronunció, sin siquiera mirarlo/a y haciéndole creer que lo estamos escuchando.

Aclaremos que prestar atención a sus preguntas, a sus conversaciones y a sus inquietudes, no quiere decir que estemos pendientes de sus demandas y exigencias. Lo importante es que exista una comunicación abierta y posible **en cualquier momento**. Decirle a un niño de 4 años, "ahora estoy viendo la novela, después conversamos", no tiene excusa.

- televisión
- celular
- chat
- whatsapp
- facebook
- twiter
- juegos digitales
- internet
- etc.



prohibir no es educar

En lugar de prohibirle beber, enséñele a su hijo a decir no.

Dé lecciones de carácter a su hijo/a enseñándole a ponerse por encima de todo ofrecimiento de alcohol. "¿Qué harías si uno de tus amigos te ofrece alcohol? Le dices que no y listo. Ellos saben a quien presionar y a quien no".

Prohibir se convierte en desafío.

Asustar a nuestros hijos respecto del alcohol abre un desafío. Enseñe a su hijo objetivamente las consecuencias del consumo de alcohol. Si usted consume alcohol, hágalo con moderación, sin excesos, sin ningún tipo de alardes ni convirtiéndolo en un acontecimiento.

Revise las tradiciones familiares que exigen un consumo excesivo de alcohol.

Preste atención a aquellas tradiciones donde quien se emborracha es digno de respeto. Las tradiciones son importantes, pero nunca pueden estar por encima del futuro de nuestros hijos. No hable del alcohol en términos de criticar al que se emborracha rápido, como si ser aguantador fuera un valor.



NUNCA conduzca un vehículo luego de haber consumido bebidas alcohólicas.

Recuerde que 0,50 gr por 100 ml de alcohol en la sangre, es el límite permitido por ley para conducir.

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 NaI. junto a la CBN,
les invitan a repasar sus conocimientos
sobre conducción segura ingresando a:

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

Le invitamos a visitar nuestra página web www.cbn.bo y descargar, de manera gratuita,
nuestro material didáctico y de apoyo relacionado con el consumo responsable de bebidas alcohólicas.

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

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

www.cbn.bo