

programas de **consumo responsable**

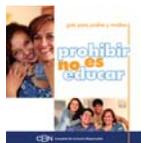
CBN



**promovemos
el consumo y la venta
responsable**



**programa para jóvenes
revista ± 18/charlas en colegios**



**guía para padres y madres
prohibir no es educar**



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



Conductor Designado

**campaña
conductor designado**



**curso on line/concurso
conducción responsable**



**campana 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/cerveceriaboliviananacional>

 http://twitter.com/CBN_Bolivia

www.cbn.bo



prohibir
no es
educar

guía para padres y madres

CBN Campaña de Consumo Responsable

introducción

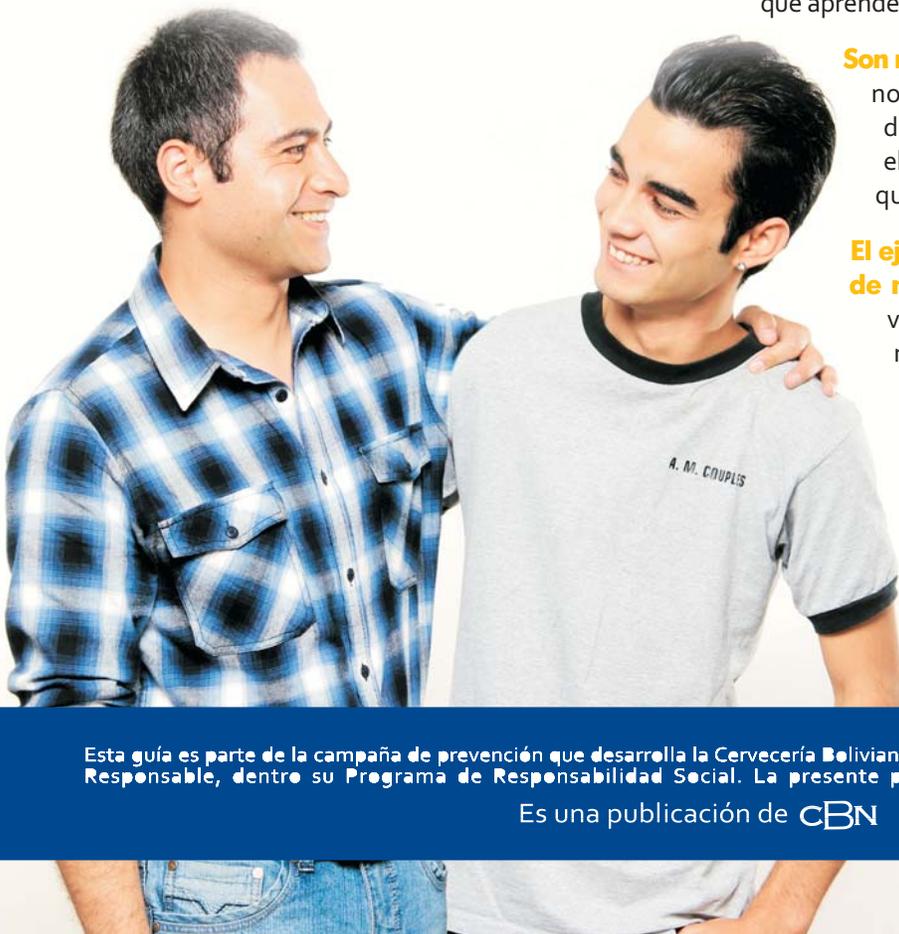
Cuando hablamos del consumo de bebidas alcohólicas, muchos padres y madres nos planteamos: **¿prohibir o permitir?** Pero, limitarnos a prohibir o dar permisos para todo, no siempre es educación.

Nuestros hijos e hijas aprenden siendo parte de una experiencia de vida familiar, obtienen las pautas de comportamiento de todo aquello que ven en nosotros. Si ellos ven que consumimos bebidas alcohólicas con responsabilidad, eso es lo que aprenderán para su vida adulta.

Son nuestros actos los que cuentan. Con frecuencia nos quejamos de la conducta de nuestros hijos diciendo: "le he dicho mil veces". Sin embargo, ellos aprenden mucho más de lo que viven y de lo que ven, que de lo que escuchan de nosotros.

El ejemplo que damos a nuestros hijos es parte de nuestro amor por ellos. Nuestro ejemplo de vida les proporcionará las defensas y la fortaleza necesarias para contrarrestar la presión social y conducirse con buen criterio, cuando les ofrezcan bebidas alcohólicas.

En las siguientes páginas, veremos cómo nuestros patrones de consumo de bebidas alcohólicas tienen una gran influencia en las decisiones futuras de nuestros hijos.



Esta guía es parte de la campaña de prevención que desarrolla la Cervecería Boliviana Nacional, en su plan de trabajo Consumo Responsable, dentro su Programa de Responsabilidad Social. La presente publicación es de distribución gratuita.

Es una publicación de **CBN**

“ si mi hijo va a beber

prefiero que lo haga en casa ”

Frecuentemente, somos los propios padres los que permitimos que nuestros hijos menores de edad consuman alcohol en nuestro hogar, bajo el argumento de que es más seguro y más fácil "saber lo que están haciendo y con quiénes"; además, aparecemos como padres más abiertos frente a nuestros hijos. Inclusive, podemos tolerar el estado de embriaguez por parte de nuestros hijos y sus amigos, con la premisa de que "si están en casa, no les va a pasar nada".

Es probable que nuestros hijos estén más seguros bebiendo en casa; donde nos equivocamos es en el mensaje que damos... **Les estamos diciendo a nuestros hijos menores de edad que el consumo de bebidas alcohólicas por parte de menores de edad, es una actividad válida y aprobada por nosotros.**

También, **por costumbre o tradición**, en algunas familias suele ocurrir que somos los propios padres los que nos sentamos a beber con nuestros hijos menores, en una especie de ritual, donde los invitamos a beber al mismo ritmo que nosotros.

Se hace necesario, entonces, revisar el papel que desempeñamos como padres, frente al consumo de bebidas alcohólicas por parte de menores de edad.



La venta de bebidas alcohólicas a menores está prohibida, pero muchos adolescentes pueden conseguirlas en la comodidad de sus casas.

patrones de consumo de alcohol

en la familia

¿Qué significa "patrón de consumo"?

Es el modo o la forma que tiene una persona de consumir bebidas alcohólicas. Está referido a la frecuencia, la cantidad y las ocasiones de consumo.

Lamentablemente, un patrón de consumo que se ha generalizado en nuestra sociedad es:

Beber de prisa para llegar a la embriaguez o borrachera

Beber de prisa para llegar a la embriaguez es un patrón de consumo nocivo; es decir, es una forma de consumir que no es saludable para nuestro cuerpo y nuestra capacidad mental, y afecta nuestro entorno.

El cambio que necesitamos en nuestra vida familiar y social, es pasar de un patrón de consumo nocivo a un patrón de consumo responsable.



Nuestra tarea como padres es revisar con honestidad nuestro patrón de consumo.
Si nuestro patrón de consumo es nocivo, cambiemos a un patrón de consumo responsable.

Cambiar nuestro "patrón de consumo" significa:

- I Aprender a reconocer nuestros límites cuando consumimos bebidas alcohólicas.**
- I Aprender a hacer un alto cuando vemos que hemos llegado a nuestro límite.**

En realidad, lo importante en el consumo de bebidas alcohólicas, es aprender a ser prudentes, conociendo nuestros límites y sabiendo disfrutar, sin que haya consecuencias para los demás ni para el propio organismo.

Nuestros hijos deben ver que tenemos un patrón de consumo saludable, que no alabamos a los que son "tacos" o "aguantadores", y que evitamos las situaciones que pueden llevar a un consumo excesivo.

Gracias a nuestro buen ejemplo, tendrán mejores defensas si son presionados o presionadas desde su entorno.



¿ por qué nuestros hijos menores de edad

no deben consumir bebidas alcohólicas ?

La adolescencia es la etapa en que nuestros hijos se abren al mundo, comienzan a construir su propia personalidad y sus propios valores.

Esa transición 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, nuestros hijos no están preparados física ni 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.

Los investigadores detectaron cambios en 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**.



Recordemos que nuestra tarea como padres es revisar con honestidad nuestro patrón de consumo. **Si nuestro patrón de consumo es nocivo, cambiemos a un patrón de consumo responsable.**

si bebes

designa un conductor

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 conciente 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.

Alcoholemia gramo por litro de sangre:

SIN DIFICULTAD

0,0

Dominio pleno de las facultades.

MODERADO

0,5

MODERADO A SEVERO

Mayor a 0,5

Se reduce la visión con dificultad de enfoque.



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

