

Yo

hasta

ahí

nomás

#ConsumoInteligente

**Prohibir
no es
educar**

[Guía para padres y madres]

Campaña de Consumo Responsable Año 5

introducción

Apenas nuestros hijos e hijas pasan el umbral de la niñez a la adolescencia, **se enciende en nosotros una natural alerta sobre sus hábitos, costumbres y las nuevas necesidades** que surgen en su entorno.

En muchas ocasiones, **actuamos como fiscalizadores de sus vidas y en otras, como cómplices**, en el entendido de que cualquiera de esas actitudes nos llevan a ser **"buenos padres"** y a estar **"pendientes"** de ellos.

Sin embargo, **existe el riesgo de que generemos un alejamiento de nuestros hijos**, para evitar esto es necesario que manejemos la información adecuada como para poder unificar **la educación** que **queremos dar** con la educación **debemos dar**, y advertirles que, cuando cumplan 18 años, tendrán que tomar muchas decisiones que los harán totalmente responsables de sus vidas.

Recordemos que en esa difícil etapa ellos no necesitan que nosotros seamos sus **"amigos"**, situación que solo se da entre iguales, **ahí es cuando más precisan el ejemplo de la autoridad moral y el respaldo** que solo sus **padres y madres** pueden ofrecerles.]

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



Una verdadera alianza, basada en **el cariño, el respeto y la comunicación**, es esencial al momento de asumir los cambios profundos y decisivos a los que se enfrentan nuestros hijos e hijas, y nosotros como **padres y guías** de sus vidas

¿QUÉ ES una U.B.E.?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió esta medida con el fin de unificar criterios a la hora de calcular **cuántos mililitros (ml) o gramos de alcohol tienen ciertas bebidas que se consumen habitualmente**, tomando en cuenta dos factores: La graduación y el volumen de líquido, esa graduación es conocida técnicamente como **U.B.E. o Unidad de Bebida Estándar**.

¿A CUÁNTO EQUIVALE una U.B.E.?

Cada U.B.E. supone un promedio de **10 ml u 8 gramos de alcohol puro**. Con una U.B.E. se puede medir la **cantidad de alcohol**, pero no la **cantidad de líquido** que se bebe.^(*)

Un hígado sano puede metabolizar alrededor de una U.B.E **cada hora u hora y media**. La OMS recomienda no superar los siguientes límites de consumo de bebidas alcohólicas: **3 U.B.E.s** diarias en **varones** y **2 U.B.E.s** diarias en **mujeres**.]

| RON, SINGANI O WHISKY | VODKA O TEKILA | VINO | CERVEZA |
|---|--|---|---|
|  |  |  |  |
| 40° (entre 40% a 62% de concentración de alcohol) ^(**) | 37,5° (entre 37% a 45% de concentración de alcohol) | 12° (entre 5,5% a 12% de concentración de alcohol) | 5° (entre 5,5% a 14% de concentración de alcohol) |
| 100 ml o cc | 100 ml o cc | 100 ml o cc | 100 ml o cc |
| = | = | = | = |
| 3,2 U.B.E. | 3 U.B.E. | 1 U.B.E. | 0,4 U.B.E. |
| que equivale a 22 gramos de alcohol puro | que equivale a 30 gramos de alcohol puro | que equivale a 10 gramos de alcohol puro | que equivale a 4 gramos de alcohol puro |

| FORMATO DE CONSUMO | | | | |
|---|---|---|---|---|
| RON, SINGANI O WHISKY | VODKA O TEKILA | VINO | CERVEZA | CERVEZA |
|  |  |  |  |  |
| Un vaso de | Un vaso de | Un vaso de | Un vaso de | Botella personal |
| 50 ml o cc | 40 ml o cc | 100 ml o cc | 250 ml o cc | 350 ml o cc |
| = | = | = | = | = |
| 1,6 U.B.E. | 1,2 U.B.E. | 1 U.B.E. | 1 U.B.E. | 1,4 U.B.E. |
| que equivale a 16 gramos de alcohol puro | que equivale a 12 gramos de alcohol puro | que equivale a 10 gramos de alcohol puro | que equivale a 10 gramos de alcohol puro | que equivale a 14 gramos de alcohol puro |

Además de tener en cuenta qué **tipo de bebida** es la que vamos a elegir para compartir, es conveniente conocer su **graduación alcohólica** y la **cantidad que es recomendable** consumir.

(*) Se considera el cálculo de bebida estándar de Europa. Alcohol y atención primaria de salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas, 2008. Pág. 10 <http://www.drinksinitiatives.eu/files/123/febe-flyer2011.pdf>
 (***) <http://www.disfrutadeunconsumoresponsable.com/comprender/unidad-bebida-estandar.aspx>

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:

- **Aprender a reconocer nuestros límites cuando consumimos bebidas alcohólicas.**
- **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.]



diferenciamos NUESTRO consumo de bebidas alcohólicas

cuando es INTELIGENTE

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 para saborear el gusto característico de cualquier 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.



Beber moderadamente, ya sea socialmente o 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 inteligente** no consiste en cambiar nuestra forma de ser, sino en **modificar nuestros hábitos y costumbres respecto a la manera en que consumimos bebidas alcohólicas**, y más aún **sabiendo que somos el ejemplo que siguen nuestros hijos e hijas**.

y cuando es **NOCIVO**

Tomar hasta emborracharnos (hasta que nos haga efecto).

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

“Secar” el vaso por que 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”.

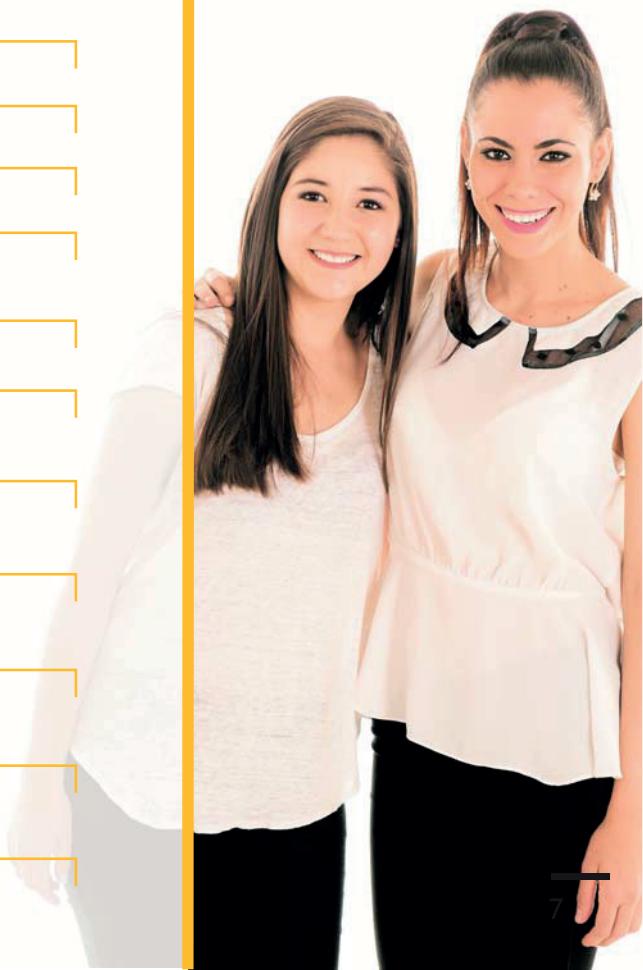
Hacer del beber un acontecimiento, donde necesitamos cantidades importantes de bebidas alcohólicas.

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.



¿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.

Esas 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.

atentos a las señales

La energía de nuestros hijos adolescentes está concentrada en **vivir nuevas y variadas experiencias que son las que, en un futuro, definirán su personalidad.**

Los estudios, las amistades y otras presiones propias de esta etapa, afectan a nuestros hijos, **produciendo cambios en su comportamiento.**

Sin embargo, **hay algunas señales que sí podrían apuntar a un problema** relacionado con el consumo de bebidas alcohólicas:

- Cambios bruscos de humor.
- Largos períodos de aislamiento.
- Pérdida de interés en sus pasatiempos.
- Aislamiento de sus amistades habituales.
- Problemas de disciplina.
- Pérdida de apetito.
- Repentina pérdida de interés en su aspecto.
- Mala higiene corporal, olor a alcohol y cigarro.
- Faltas a clase o al trabajo.
- Apariencia deprimida, inquieta o fatigada.
- Comportamiento defensivo o agresivo.
- Falta constante de dinero.
- Llegadas tarde o ausencias constantes de casa.

Si percibimos que se trata de un problema de este tipo, debemos procurar **encontrar y tratar la causa, no sólo los síntomas**, y de ser necesario, acudir a ayuda especializada.]

Como padres debemos saber reconocer las diferentes señales;

los cambios de conducta pueden tener muchos y variados orígenes, que no necesariamente tienen que estar relacionados con el alcohol.



SI BEBES designa un CONDUCTOR



*Kart y gafas
de simulación*

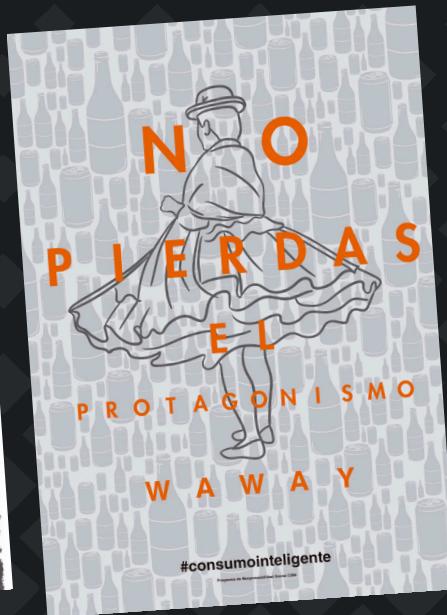
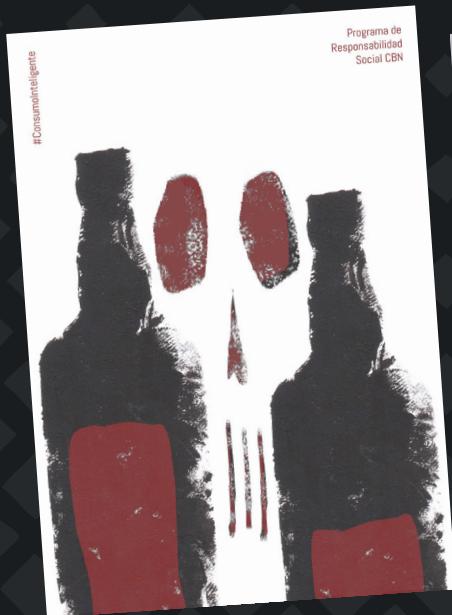


Si no hay nadie disponible a quien designar como conductor, es preferible salir en **transporte seguro**; por ejemplo, un taxi.

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 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.]



Este año lanzamos la primera convocatoria de afiches para **profesionales y estudiantes de diseño gráfico** con la temática: **#ConsumoInteligente**

Buscamos diseños de afiches que permitan comprender y promover experiencias de consumo positivas, que propongan un cambio de comportamiento, sin alejarnos de nuestra cultura y tradiciones y donde prime la moderación y el equilibrio.

Abrimos dos categorías, los ganadores recibieron como incentivo una macbook Pro para el primero lugar y un iPad Pro para el segundo de cada categoría.



A pesar de contar con poco tiempo, **inspiramos a 343 participantes** que cumplieron los requisitos. Se seleccionaron los mejores 26 diseños que **fueron expuestos en galerías de universidades.**

**DÍA MUNDIAL DEL
CONSUMO INTELIGENTE**



PROGRAMAS CONSUMO INTELIGENTE CBN

CAMPAÑA PROMOVEMOS
LA **VENTA Y EL CONSUMO
INTELIGENTE**

GUÍA PARA PADRES Y MADRES
PROHIBIR NO ES EDUCAR

CAMPAÑA
SI **BEBÉS** DESIGNA UN CONDUCTOR
SER UN **HÉROE** ES ELEGIR BIEN

**TALLERES A
FOLKLORISTAS**

PROGRAMA PARA JÓVENES
**REVISTA ±18/CHARLAS
EN COLEGIOS**

PROGRAMA PARA
**BARTENDERS Y MESEROS
YO SOLO VENDOO +18**

EVENTOS MASIVOS
**TALLER CAPACITACIÓN A VIVANDERAS
CASERITAS RESPONSABLES**



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