

# CÓMO BEBER DE MANERA RESPONSABLE

## ANTES

★  
**TENER**  
**21 años**  
o más  
DE EDAD

★  
Conoce cómo el alcohol le afecta  
**A USTED COMO INDIVIDUO**  
★  
PLANEE UNA MANERA SEGURA  
DE LLEGAR A CASA

★  
Entienda que las drogas  
y medicamentos actúan  
**DE MANERA DIFERENTE**  
cuando se mezclan con   
**EL ALCOHOL**

## DURANTE

★  
**COMA UNA COMIDA**  
**COMPLETA** 

Y BEBA AGUA  
A MENUDO 

★  
LOS NIÑOS OBSERVAN  
**TODAS** SUS  
ACCIONES

★  
*Si sus amigos deciden no beber,*  
no les de un tiempo difícil  
★  
Intente limitarse a la medida  
**ESTÁNDAR**  
de cada trago siempre

★  
Entienda que el alcohol afecta a  
los hombres y a las mujeres de  
manera diferente

★  
**SI ES EL**  
**ANFITRIÓN**  
asegúrese de   
servir comida  
bebidas no alcohólicas

★  
**NO LE SIRVA**  
**DEMASIADO A**   
**SUS INVITADOS**

## DESPUÉS

★  
**SIGA EL PLAN**  
que hizo antes de salir

  
llegue a casa de manera  
**SEGURA**

★  
**ENTIENDA QUE**  
solo el tiempo

REDUCE SU BAC DE SANGRE  
UNA VEZ QUE PARE DE BEBER

**NO**  
 un café, una ducha fría,  
o tres pizzas grandes 

★  
**SU BAC**  
**PUEDE SEGUIR SUBIENDO**  
**POR HASTA 30 MINUTOS**  
**DESPUÉS DE PARAR DE BEBER,**  
ANTES DE QUE EMPIECE A

↓ **BAJAR** ↓

  
**EL BAR VIRTUAL**  
TENEMOS TU BAC