



## GUÍA DE CONSEJOS

### PLANIFIQUE CON TIEMPO SI VA A BEBER ALCOHOL

#### Para aquellos que piensan asistir a algunas fiestas y consumir alcohol:

- Decida cómo usted regresará a casa *antes* de ir a la fiesta. Si es en un taxi, el tren ligero, un amigo, o su esposo o esposa... decida con anticipación.
- Programe un taxi o un conductor para que lo lleve a la fiesta, así usted pueda dejar su coche en su casa y evitar cualquier tentación de conducir más adelante.
- Asegúrese de comer alimentos suficientes y de beber bastante agua.
- Cerciórese de que sus amigos y compañeros de trabajo tengan sus propios planes o mejor aún coordinen sus planes para que todos regresen a casa seguros.
- Si usted planea en conducir a casa, substituya el alcohol por café o agua por lo menos 90 minutos antes de que usted se vaya de la fiesta.
- Recuerde, el alcohol afecta a cada uno de manera diferente, así que es siempre una buena idea estar seguro y no conducir si ha bebido.

#### Para aquellos que están planeando alguna fiesta de la temporada, mantenga a sus huéspedes seguros siguiendo estos consejos:

- Proporcione asientos suficientes para que las personas puedan sentarse. Las personas sentadas ponen su trago en algún lugar, mientras que las personas paradas lo sostienen en su mano y toman con más frecuencia.
- Anime a beber con moderación y ofrezca una variedad de botanas como alternativas a bebidas alcohólicas.
- Cierre su barra de bebidas 90 minutos antes de que su fiesta termine y sirva un buen postre con café o té.
- Ofrezca métodos alternativos de transporte para los huéspedes (vales de taxi, conductores designados, servicio de transporte colectivo, etc.).
- Considere el proveer cuartos a precios rebajados o cuartos gratis si la fiesta es en un hotel, u otra forma de hospedaje similar si la fiesta es en un lugar privado.