

## Misión, Objeto, Atribuciones y Estrategias del Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC)

Por: *Dr. Lenin Torres García*  
 Consejo Estatal Contra las Adicciones  
[www.conadic.gob.mx](http://www.conadic.gob.mx)

En este artículo mostramos la misión y el objeto del CONADIC, así como recomendaciones para los padres de familia, expresadas en el terreno de la prevención partiendo desde el hogar; originados desde la premisa de que la mejor manera de combatir las adicciones es con la prevención, y que esta, necesariamente significa estar fidedignamente informados y preparados para actuar.

Desde hace ya 20 años, desde la publicación en el Diario Oficial de la Federación el 7 de Agosto de 1986, se divulga el DECRETO por el cual se crea el Consejo Nacional Contra las Adicciones, este organismo viene trabajando en el ámbito del combate a las adicciones y el fomento de estilos de vida saludable en la población de la República Mexicana, a la que se debe y en la que recaen sus objetivos principales.

La misión del CONADIC es promover y proteger la salud de los mexicanos, mediante la definición y conducción de la política nacional en materia de investigación, prevención, tratamiento, formación y desarrollo de recursos humanos para el control de las adicciones con el propósito de mejorar la calidad de vida individual, familiar y social.

El CONADIC tendrá por objeto promover y apoyar las acciones de los sectores público, social y privado tendientes a la prevención y combate de los problemas de salud pública causados por el alcoholismo, tabaquismo y farmacodependencia, así como proponer y evaluar los programas relativos a esas materias.

**Para el cumplimiento de su objeto, el CONADIC tendrá las siguientes atribuciones:**

**I.** Promover las políticas, estrategias y programas en materia de adicciones, que deberán considerar el alcoholismo, tabaquismo y farmacodependencia, así como promover las adecuaciones y modificaciones necesarias;

**II.** Promover las acciones que coadyuven al eficaz cumplimiento de los programas contra las adicciones, así como evaluar sus resultados;

**III.** Promover y acordar mecanismos de coordinación entre las autoridades de la Federación, de las entidades federativas y de los municipios;

**IV.** Fomentar que los programas de educación para la salud y seguridad e higiene en el trabajo, incorporen conceptos que tiendan a disminuir en la población el uso y abuso de bebidas alcohólicas, así como el alcoholismo, el tabaquismo y la farmacodependencia;

**V.** Promover en forma permanente actividades de investigación que apoyen las acciones contra el alcoholismo, el tabaquismo y la farmacodependencia;

**VI.** Promover las acciones de sensibilización entre la población acerca de las adicciones y convocar a la comunidad a participar en la prevención y en la reinserción social de los adictos;

**VII.** Recomendar medidas para el control sanitario de la población relativa a bebidas alcohólicas y tabaco;

**VIII.** Proponer reformas a las disposiciones legales y administrativas relativas a la producción, comercialización y consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y otras sustancias psicoactivas;

**IX.** Promover la integración de grupos de trabajo tendientes al establecimiento de acciones en materia de regulación, investigación, prevención, tratamiento y rehabilitación en materia de adicciones;

**X.** Promover acciones que tiendan a la disminución de los riesgos asociados con el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias psicoactivas;

**XI.** Dar seguimiento y evaluar el cumplimiento de los acuerdos y convenios internacionales ratificados por México en las materias relacionadas con su objeto y proponer la celebración de otros acuerdos y convenios internacionales relacionados con las adicciones, y

**XII.** Establecer, conforme a la normatividad aplicable, los lineamientos para la administración y disposición de sus recursos.

### Prevención desde el CONADIC

La casa es el mejor lugar para proteger a los hijos de las drogas. En segundo lugar está la escuela. Como padres de familia, hay muchas acciones sencillas que podemos realizar para mejorar la comunicación con los hijos, para convivir más armoniosamente y para que crezcan sanos mental y físicamente.

### Factores de protección

Los papás deben conocer y como desarrollar la adecuada



Comunicación, y se recomienda poner en práctica tres habilidades: **ESCUCHAR, OBSERVAR Y HABLAR.**

## Escuchar

Demuestra una actitud de acercamiento a tus hijos; permanece atento; muestra interés; presta atención a lo que tu hijo dice y cómo lo dice; evita mensajes contradictorios; identifica y reconoce los sentimientos que están detrás de las palabras; no interrumpas; escucha cuidadosamente en vez de preparar tu respuesta y asegúrate de haber entendido lo que tu hijo te quiere decir.

## Observar

Observa las expresiones de tus hijos para saber si están relajados y sonríen, si están nerviosos o tensos, si están tristes o enojados; trata de entender su estado de ánimo; responde con manifestaciones de cariño y comprensión.

## Hablar

No ofrezcas consejos a tu hijo cada vez que conversan. Asegúrate de reconocer y elogiar las cosas que tu hijo hace bien. Crítica el comportamiento de tu hijo, no a tu hijo (no eres tonto, te equivocaste). No conviertas la conversación en un regaño. Evita usar palabras como siempre o nunca (siempre te equivocas o nunca lo haces bien). Evita que tu tono de voz suene a burla, a crítica o a imposición.

## Límites

Tu hijo espera y necesita que le pongas límites. Es decir; establece reglas claras para regular su conducta. Establece horarios para el estudio y la recreación. Fija equitativamente tareas o actividades que tu hijo debe cumplir en la casa.

Establece en tu casa una posición firme respecto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. (Se fuma o no se fuma, se toma o no se toma, y por supuesto, no se consumen drogas).

Enséñale a tu hijo que transgredir las reglas tiene consecuencias. Fija sanciones para cada vez o caso en que se rom-

pan estas reglas y mantente firme. ("Por haber llegado tarde, no puedes ir ahora al cine, pero, bueno... haré una excepción"), este tipo de acciones crea confusión y pérdida del respeto a la autoridad.

## Autoestima

La autoestima es la opinión y la aceptación que tenemos de nosotros mismos así como reconocimiento de nuestras cualidades y virtudes.

Cuando se dice que alguien tiene una baja autoestima, significa que esa persona se siente menos que los demás, insegura, menos inteligente, poco atractiva o incapaz y puede caer en las adicciones más fácilmente.

En la medida en que fomentemos que los hijos tengan una buena autoestima, estarán más protegidos de las drogas.

## Todos somos diferentes.

Acepta a tu hijo tal como es. Evita compararlo contigo ("es que yo a tu edad..."), con sus hermanos ("deberías aprender de tu hermano"), o con amigos ("tú tan flojo, en cambio Juanito...").

Ayúdalos a tener confianza en sí mismos: Enséñale a tu hijo a valorarse. Reconócele sus éxitos, por pequeños que parezcan. Demuéstrale tu aprecio y dale siempre tu apoyo.

## Tómalo en cuenta.

Deja que tu hijo exprese sus opiniones y sus sentimientos. Toma en cuenta lo que quiere y piensa. Dale su lugar en la familia.

## El amor es algo que se dice y se manifiesta

Las muestras de afecto: caricias, abrazos, palabras cariñosas, son indispensables para que tus hijos se sientan queridos. Cuando les hables, hazlo con firmeza, pero con afecto.

## Control del enojo

Durante una conversación, muchas veces el desacuerdo con lo que estamos escuchando puede terminar con el diálogo. Por ello es importante que aprendamos a controlar el enojo y de ser necesario, tomemos un tiempo prudente para calmarnos.

A veces, cuando nos sentimos irritados, herimos a quienes más queremos. Cuando te sientas enojado trata de recordar la palabra control.

Observa los motivos que causaron el enojo. No digas palabras vacías que lastimen y confundan a tus hijos. Desaprueba los comportamientos, no a tus hijos. Toma tiempo para calmarte

antes de seguir hablando (cuenta hasta 10, respira profundo, camina).

Resuelve el problema de la mejor manera. Una vez calmado, examina lo sucedido y decide cómo manejar la situación.

## Asertividad

Ser asertivo implica ser capaz de decir sí o no, dependiendo de lo que verdaderamente se desea, se quiere y se piensa.

Es importante criar hijos asertivos porque los ayudamos a ser firmes en sus convicciones y a tener seguridad y confianza en ellos mismos. Los enseñamos a respetar las opiniones de los demás y a hacer respetar las suyas y los preparamos para que aprendan a decir NO cuando les proponen cosas que van en contra de sus propios valores y creencias.

## El respeto es un camino de dos vías

Acepta las opiniones y decisiones de tus hijos. Cuando no estés de acuerdo con ellos, explícales tus razones y escucha las de ellos. En la familia debe haber espacio para el diálogo y la negociación. El respeto debe ser mutuo.

## Todos podemos equivocarnos

Acepta tus errores cuando tus hijos te los señalan y procura corregirlos. Esfuérzate porque haya armonía en casa.

## Una familia unida protege

Fortalece los lazos familiares demostrando atención, comprensión y apoyo a tus hijos, con ello los proteges de las drogas.

## Interés

Involúcrate en lo que les gusta a tus hijos, en conocer a sus amigos y en sus actividades escolares. Nada puede suplir el interés sincero que demuestra un padre.

## Tiempo de calidad

Aunque tengas mucho trabajo y estés muy cansado, el tiempo que dediques a tus hijos, debe ser de calidad. No pienses en otras cosas, ni realices otras actividades (ver la televisión, trabajar, hacer quehaceres domésticos, hablar por teléfono), mientras tus hijos te hablan.

## Convivencia

Destina un espacio para que la familia realice alguna actividad en conjunto (días de campo, ir al cine, hacer deporte, juegos de mesa, etcétera).

## Comer en familia

Procura comer con tus hijos lo más seguido posible. La

hora de la comida es una excelente oportunidad para hablar de lo que sucedió a lo largo del día. Pero, sobre todo, para que muestres a tus hijos interés y cariño, no es un espacio para discutir ni regañar.

## Predicar con el ejemplo

Muéstrate ante tus hijos con valores como la honestidad, la generosidad y la apertura. También reflexiona acerca de tu conducta en relación con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Los hijos aprenden de lo que ven.

## Situaciones de riesgo:

- Cuando en la familia o en su grupo de amigos se consumen drogas.
- Cuando en la casa se vive un clima de tensión y violencia.
- Cuando tiene dificultad para decir no y poner sus propios límites.
- Cuando tiene curiosidad o necesidad de vivir emociones fuertes, así como experiencias que ponen en peligro su vida.
- Cuando ha abandonado la escuela o el trabajo.
- Cuando las drogas son fáciles de conseguir.

## Síntomas y señales de alarma:

- Cuando han perdido el interés en las actividades que antes le gustaban.
- Cuando bajan su rendimiento en la escuela.
- Cuando cambian de amigos.
- Cuando muestran preferencia por otro tipo de actividades.
- Cuando cambian drásticamente de aspecto (ropa, peinado, etcétera).
- Cuando cambian sus hábitos alimenticios, están tristes y aislados.
- Cuando cambian drásticamente de estado de ánimo: pasa de la euforia al enojo o se vuelven agresivos.
- Cuando en casa se empiezan a perder objetos de valor o dinero.

Estas situaciones, síntomas y señales no necesariamente conducen a la farmacodependencia. Sin embargo, requieren de atención especial de parte de los padres. **e**