



Prevención

Prevención de adicciones

Secretariado Técnico
del Consejo Nacional
contra las Adicciones

Directorio

Dr. Julio Frenk Mora

Secretario de Salud

Dr. Enrique Ruelas Barajas

Subsecretario de Innovación y Calidad

Dr. Roberto Tapia Conyer

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. María Eugenia de León May

Subsecretaria de Administración y Finanzas

Dr. Jaime Sepúlveda Amor

Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud

Dr. Gabriel García Pérez

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Dr. Eduardo González Pier

Titular de la Unidad de Análisis Económico

Lic. Juan Antonio García Villa

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Dr. Carlos Tena Tamayo

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

Act. Juan Antonio Fernández Ortíz

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Lic. Adriana Cuevas Argumedo

Directora General de Comunicación Social

Dr. Cristóbal Ruíz Gaytán López

Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones

Responsable de la Publicación: José Ocaña Bernal

Diseño Gráfico: Gabriel de la Rosa Delgado



PREVENCIÓN

Está comprobado que la mejor manera de combatir las adicciones es la prevención. Para prevenir, tenemos que estar informados y preparados para actuar.

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

Sugerencias para los padres:

- Comunicación
- Para comunicarnos efectivamente podemos 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 los 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 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. Asegurate 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 recreación. Fija equitativamente tareas o actividades que su 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).

Enseñale a tu hijo que transgredir las reglas tiene consecuencias. Fija sanciones para cada vez o caso en que se rompa 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 fomentamos que los hijos tengan una buena autoestima, estarán más protegidos de las drogas.

Todos somos diferentes

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

Ayúdalo a tener confianza en si mismos

Enséñale a tu hijo a valorarse. Reconocele 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 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 tu hijo. 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. Esfuerzate 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 los 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, juego 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.

DEPORTE Y RECREACIÓN

Está comprobado que la práctica de actividades deportivas, religiosas y culturales son un factor protector importante; de ahí, la importancia de fomentarlas en los hijos.

Lo que enseña el deporte

Fomenta los deportes en tus hijos. Les enseñan disciplina, espíritu de competencia, participación en equipo, desfogue de agresividad, liberación del estrés y aporta grandes beneficios físicos y psicológicos.

Diversión sana

Enséñales a tus hijos, mediante la práctica, que hay muchas maneras de divertirse sin consumir drogas. Ayúdalos a organizar fiestas con concursos, juegos, baile, etcétera. Demuéstrales a tus hijos que hay muchas maneras de pasarla bien yendo a museos, leyendo un buen libro, tomando alguna clase extra, etcétera.

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

SÍNTOMAS 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 preferencias 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.

¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DEL ADICTO EN TRATAMIENTO?

La Norma Oficial Mexicana 028-SSA2-1999 para la prevención, tratamiento y control de las adicciones establece los derechos de los adictos que buscan tratamiento.

Son aquellos que le aseguran un trato digno y de calidad durante su estancia en el establecimiento que le ofrece tratamiento, los cuales se citan a continuación.

- No ser sometidos a restricciones físicas o maltrato.
- Recibir un trato digno y humano por parte del personal del establecimiento, independientemente de su diagnóstico, situación social o económica, sexo, etnia, ideología o religión.
- No ser sujetos de discriminación por su condición de enfermos adictos.
- A su ingreso es obligatorio informar a su familia y/o a su representante legal, tanto de las normas que rigen en el establecimiento, como del tratamiento y su duración.
- Cuando ingresan al establecimiento, el paciente debe ser valorado por un médico.
- Que la información proporcionada por el paciente o sus familiares y la contenida en sus expedientes clínicos, sea manejada bajo normas de confidencialidad.
- Que todo medicamento sea prescrito por un profesional y se registre en el expediente clínico del paciente.
- En caso de sufrir alguna enfermedad, asociada o no a su adicción, recibir tratamiento en una institución que cuente con los recursos suficientes para su atención.
- Recibir tratamiento, información y orientación para su integración a la familiar, laboral y social.
- Tener comunicación con el exterior y recibir visita familiar si no interfiere con el tratamiento.

PARA SOLICITAR TRATAMIENTO

Puede llamar, al Consejo Nacional contra las Adicciones las 24 horas los 365 días del año al 01-800-911-2000 o los Centros de Integración Juvenil en el D.F. Y Área Metropolitana 5212-1212.

Consultar los siguientes sitios:

www.salud.gob.mx

www.conadic.gob.mx

www.cij.gob.mx

O acudir directamente al Consejo Estatal contra las Adicciones, al Consejo Municipal contra las Adicciones o al Centro de Integración Juvenil más cercano a su domicilio.

REFERENCIAS.

- (1) Consejo Nacional contra las Adicciones. Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y Otras drogas 2003. Secretaría de Salud. México: 2004.
- (2) Secretaría de Salud, Consejo Nacional contra las Adicciones, Dirección General de Epidemiología, Instituto Mexicano de Psiquiatría, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e informática. Encuesta Nacional de Adicciones 2002 (ENA 2002). México: 2002.
- (3) Valdés-Salgado R, Meneses-González F, Lazcano-Ponce EC, Hernández-Ramos MI, Hernández-Ávila M. Encuesta sobre Tabaquismo en Jóvenes. México 2003. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública, 2004.
- (4) Villatoro J, Medina-Mora ME, Amador N, Bermúdez I Hernández H, Fleiz C. Consumo de drogas, alcohol y tabaco en estudiantes del D.F. Medición otoño 2003. Reporte Global. INP-SEP México: 2004.
- (5) Samet JM. Los riesgo del tabaquismo activo y pasivo. Salud Pública de México. Vol. 44, suplemento 1. 2002.
- (6) World Health Organization. Global Status Report on alcohol 2004. Department of Mental Health and Substance Abuse . Geneva: 2004.
- (7) Heise L. Violencia contra la mujer: La carga oculta de salud. Programa Mujer, Salud y Desarrollo. Organización Panamericana de la Salud. Washington:1994.
- (8) Consejo Nacional contra las Adicciones. Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas 2002. Secretaría de Salud. México: 2002.
- (9) Organización de las Naciones Unidas. Oficina contra la Droga y el Delito. Informe Mundial sobre las Drogas 2004. Volumen1: Análisis. ONU, Nueva York: 2004.
- (10) Caraveo J, Comenares E. Los trastornos psiquiátricos y el abuso de sustancias en México: Panorama epidemiológico. Salud Mental, 25, 2002.

Secretariado Técnico
del Consejo Nacional
contra las Adicciones



Centro de Orientación Telefónica

01 800 911 2000

www.conadic.gob.mx

