

10 TRAUMA-INFORMED HARM REDUCTION TIPS

HARM REDUCTION AND TRAUMA-INFORMED CARE PRIORITIZE THE SAFETY AND WELL-BEING OF INDIVIDUALS WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMA OR ARE AT RISK OF HARM. **HARM REDUCTION** FOCUSES ON MINIMIZING THE NEGATIVE IMPACT OF BEHAVIORS OR SITUATIONS, WHILE **TRAUMA-INFORMED CARE** RECOGNIZES THE EFFECTS OF TRAUMA ON PHYSICAL, EMOTIONAL, AND PSYCHOLOGICAL HEALTH AND SEEKS TO PROVIDE CARE IN SAFE AND EMPOWERING WAYS.

1. **DO NO HARM.** Treat people with respect, dignity and compassion. Allow people to be exactly who they are in your company without trying to fix them. Bringing safety into your connections with participants is imperative for healing. Harm Reduction is a language of love.
2. **CELEBRATE ANY POSITIVE CHANGE.** Some folks may live in shame because of the stigma and criminality placed on drug use. Negative impacts of substance use are commonly highlighted, which can increase trauma and negative views of self. Use every opportunity to validate progress and acknowledge all positive movement.
3. **MEET PEOPLE WHERE THEY'RE AT,** but don't leave them there. Be present with whatever emotional state someone is experiencing. Ask for permission when offering support. Offer choices and promote consent and autonomy to dismantle power dynamics and build trust.
4. **PEOPLE KNOW THEMSELVES BEST.** Some people have lost trust in traditional treatment settings. Everyone is in charge of their own decisions and outcomes in their recovery. People engaging in harm reduction services are there because they know what's best for them. What we bring is connection, education, support and collaboration.
5. **CHANGE THE NARRATIVE.** Use empowering language when talking to or about people who use substances. Using stigmatizing language/tone when referring to people engaging in substance use describes people as their experiences. Correct those around you when stigmatizing tones and language are used to describe substance use.
6. **BE PLAYFUL.** Find unique ways to bring play and vulnerability into your work. Substance use and trauma can impact self-esteem, self-worth, perceptions of the world, motivation, etc. Trauma is stored in our bodies and consciousness this is why physical movement, dance, coloring, nature, music, etc. can be helpful.
7. **DO YOUR OWN WORK.** Authenticity and humility are essential in Harm Reduction. Pay attention to when you experience internal discomfort, as that may be obvious to the person you are engaging with. Identify what's activating you and make space for a new perspective.
8. **HARM REDUCTION & ABSTINENCE** are not mutually exclusive. They are both part of the recovery spectrum. Don't assume people using harm reduction practices do not want abstinence or would not benefit from abstinence. Those who engage in harm reduction services are five times more likely to enter abstinence-based recovery.
9. **BOUNDARIES ARE COMPASSIONATE.** Harm reduction isn't about taking every demand and putting your own values aside. Boundaries are an essential part of your connection with someone using substances. Boundaries promote and establish safety in relationships, which is a pillar for substance use and trauma recovery.
10. **IF YOU DON'T KNOW, ASK.** Don't assume, drug of choice, pronouns, gender identity, age, race etc. Ask questions with humility and non-judgement. If you need more education, seek training and ask professionals.

10 CONSEJOS DE REDUCCIÓN DE DAÑOS BASADOS EN EL ENFOQUE DE ATENCIÓN INFORMADA SOBRE EL TRAUMA

LA REDUCCIÓN DE DAÑOS Y LA ATENCIÓN INFORMADA SOBRE EL TRAUMA PRIORIZAN LA SEGURIDAD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS QUE HAN PASADO POR TRAUMAS O ESTÁN EN RIESGO DE DAÑO. LA REDUCCIÓN DE DAÑOS SE ENFOCA EN MINIMIZAR EL IMPACTO NEGATIVO DE COMPORTAMIENTOS O SITUACIONES, MIENTRAS QUE LA ATENCIÓN INFORMADA SOBRE EL TRAUMA RECONOCE LOS EFECTOS DEL TRAUMA EN LA SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y PSICOLÓGICA, Y BUSCA BRINDAR ATENCIÓN DE MANERA SEGURA Y EMPODERADORA.

1. **NO HACER DAÑO.** Trata a las personas con respeto, dignidad y compasión. Permite que las personas sean exactamente quienes son en tu compañía sin tratar de cambiarlas. Traer seguridad a tus conexiones con los participantes es fundamental para la curación. La reducción de daños es un lenguaje de amor.
2. **CELEBRA CUALQUIER CAMBIO POSITIVO.** Algunas personas pueden vivir con vergüenza debido al estigma y la criminalización asociados al consumo de drogas. Los impactos negativos del consumo de sustancias es algo de que se habla seguido. Esto puede aumentar el trauma y la visión negativa de uno mismo. Aproveche cualquier oportunidad para validar los avances y reconocer todos los movimientos positivos.
3. **ENCUENTRE A LAS PERSONAS DONDE ESTÁN, PERO NO LAS DEJES AHÍ.** Esté presente con cualquier estado emocional que alguien esté pasando. Pide permiso al ofrecer apoyo. Ofrece opciones y promueve el consentimiento y la autonomía para dismantelar las dinámicas de poder construir confianza.
4. **LAS PERSONAS SE CONOCEN MEJOR A SÍ MISMAS.** Algunas personas han perdido la confianza en entornos de tratamiento tradicionales. Cada individuo es responsable de sus propias decisiones y resultados en su proceso de recuperación. Las personas que participan en servicios de reducción de daños están allí porque saben lo que es mejor para ellos. Lo que ofrecemos es conexión, educación, apoyo, y colaboración.
5. **CAMBIA LA NARRATIVA.** Utilice un lenguaje empoderador al hablar con o acerca de las personas que usan sustancias. El uso de un lenguaje o tono estigmatizante al referirse a las personas que se involucran en el consumo de sustancias las describe en función de sus experiencias. Corrige a quienes te rodean cuando se utiliza un lenguaje y tono estigmatizante para describir el consumo de sustancias.
6. **SER JUGUETÓN/A.** Encuentra formas únicas de incorporar el juego y la vulnerabilidad en tu trabajo. El consumo de sustancias y el trauma pueden afectar la autoestima, el sentido de valía, la percepción del mundo, la motivación, etc. El trauma se almacena en nuestros cuerpos y en nuestra conciencia, por eso el movimiento físico, la danza, el coloreado, la naturaleza, la música, etc. pueden ser útiles.
7. **HAZ TU PROPIO TRABAJO.** La autenticidad y la humildad son esenciales en la reducción de daños. Presta atención a cuando tienes experiencias de malestar interno, ya que puede ser obvio para la persona con la que te relaciones. Identifica lo que te está activando y deja espacio para una nueva perspectiva.
8. **LA REDUCCIÓN DE DANOS Y LA ABSTINENCIA.** No son mutuamente excluyentes. Ambas son parte del espectro de recuperación. No asuma que las personas que utilizan prácticas de reducción de daños no desean la abstinencia o no se beneficiarán de la abstinencia. Aquellos que participan en servicios de reducción de daños tienen cinco veces más probabilidades de ingresar a la recuperación basada en la abstinencia.
9. **LOS LÍMITES SON COMPASIVOS.** La reducción de daños no se trata de satisfacer todas las demandas y dejar de lado tus propios valores. Los límites son una parte esencial de tu conexión con alguien que usa sustancias. Los límites promueven y establecen la seguridad en las relaciones, lo cual es fundamental para la recuperación del uso de sustancias y la recuperación del trauma.
10. **SI NO SABE, PREGUNTE.** No hagas suposiciones sobre la elección de drogas, pronombres, identidad de género, edad, raza, etc. Haz preguntas con humildad y sin juzgar. Si necesitas más educación, busca capacitación y consulta con profesionales.