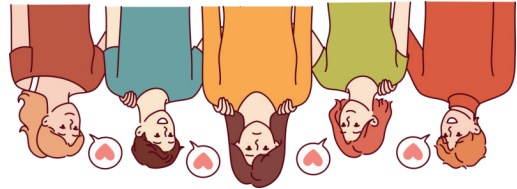


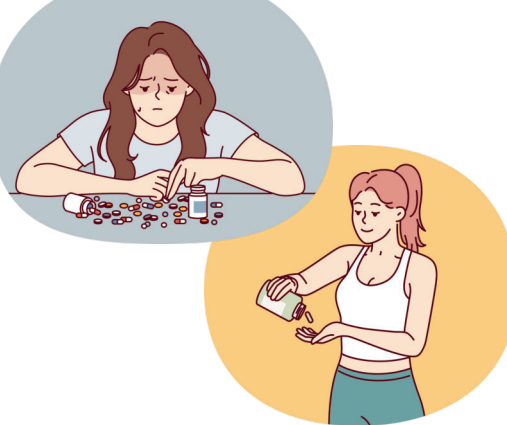
terminar permanentemente.
 que todas las drogas o
 relación, pero eso no significa
 veces tenemos que cortar la
 relación con ciertas drogas. A
 tenemos que cambiar nuestra
 Algunos hemos aprendido que



Consumir drogas no tiene por
 que cambiar nuestros valores
 como personas. Para muchas
 personas o situaciones no es
 consumir drogas no es
 realístico y innecesario.

Puedo esperar después del
 trabajo o hasta el fin de
 la semana.
 Puedo esperar después del
 trabajo o hasta el fin de
 la semana.
 La abstinencia es la práctica
 de restringir pero poder
 seguir consumiendo drogas
 con límite personal
 adecuado.

La abstinencia no tiene por
 qué ser todo o nada.
 Consumir drogas no invalida
 tus progresos y podemos
 seguir practicando la
 abstinencia cuando consumes.



Reimaginando Abstinencia

Presentado por
 Inland Empire Reducción de Daños



Mucha gente te dice que la
 abstinencia es no consumir
 ninguna droga. Nos
 merecemos una definición
 que describa nuestras
 necesidades y experiencias,
 así que volvamos a imaginar
 qué es la abstinencia.

Puedo esperar cuando me
 encuentre en una situación
 segura y cómoda...
 ...o decidir que con 3 copas es
 suficiente.

Sentimos como que
 fracasamos y solemos
 consumir una gran cantidad
 antes de "volver a empezar".
 Si has estado a dieta o has
 comido en exceso, habrás
 experimentado esto.



Puedo cambiar de inyecciones
 a inhalar en cuanto agarre las
 jeringuillas que son estiral...
 ...y usando marihuana o
 kratom para controlar el
 mono.

El Efectos de Violacion de la Abstinencia

Todes somos humanos, y las
 personas que quieren dejar de
 consumir drogas por
 completo a veces vuelven a
 consumir, cuando tienen una
 perspectiva de abstinencia en
 blanco y negro experimentan
 el efecto **Violacion de
 Abstinencia** o también
 conocido como el **Efecto de
 "me vale madre."**

