

WHY DOES LANGUAGE MATTER?

Mothers and birthing people affected by substance use disorder are one of the most vulnerable groups who experience stigma related to their substance use. Structural and social stigma, misinformation and implicit bias embedded in our language around substance use disorder can actually prevent mothers and birthing people from seeking treatment and ongoing recovery support.

The healthcare system, the public (including media!), and each of us have an important role to play in helping mothers/parents seek and find recovery. We can use language to create safer and more inclusive environments that uphold individual dignity, inspire empathy and demonstrate allyship.

CHOOSING THE RIGHT WORDS

Our words can have an incredible impact. When we use stigmatizing language, whether intentional or not, we perpetuate social isolation, reduced help-seeking behaviors and feelings of unworthiness and shame. It is common for people with substance use disorder to have experienced individual, historical and intergenerational trauma and toxic stress and substance use during pregnancy and/or parenting must be understood in this broader context. A simple way to humanize and destigmatize the very common experience of addiction is to use person-first language when referring to individuals who use substances. By saying, “person with a substance use disorder” rather than “addict”, we first acknowledge someone’s humanity and identity as a person, instead of defining someone as secondary to their disorder.

Above all, we know parenting is hard enough, so let’s not make it any harder. Here is a short list of word choices that will help you become an ally – helping mothers stay tough (and brave enough to accept support) across Colorado.



Stigmatizing Language	Recommended Language
Abuser, addict, druggie, user, junkie, drunk	Person with a substance use disorder
Drug problem, strung out, drug habit	Person with a substance use disorder or person who uses drugs
Alcoholic, drunk, meth head	Person with an alcohol use disorder or person with a stimulant use disorder
Detox	Withdrawal management
Clean	Abstinent, in recovery, free from substances
Dirty or clean drug test/urine test	Had a positive/negative toxicology test
Recovered addict/alcoholic/user	Person in recovery or person in long-term recovery
Relapse, lapse, slip	Recurrence of substance use or substance use disorder symptoms
Dope sick	Experiencing withdrawal symptoms
Drug-addicted baby, crack baby, born addicted to (insert substance here)	Substance exposed newborn, baby born to mother who used drugs while pregnant, baby with signs of withdrawal from prenatal drug exposure, baby with neonatal opioid withdrawal/neonatal abstinence syndrome, newborn exposed to substances

For additional resources, please visit the following resources:

- [Shatterproof](#)
- [National Institute on Drug Abuse](#)

ABOUT TOUGH AS A MOTHER

Tough as a Mother is a public awareness campaign working to decrease stigma around maternal substance use disorder, educate the community and connect birthing people and mothers to treatment and recovery supports in their communities.

ToughasaMother.org

ABOUT COLORADO MOMS INITIATIVE & THE COLORADO NALOXONE PROJECT

The Colorado MOMs (Maternal Overdose Matters) Initiative, a part of the Colorado Naloxone Project, is a statewide harm reduction campaign striving to have every Colorado birthing hospital provide overdose education and naloxone distribution directly to at-risk pregnant and postpartum patients and families.

Naloxoneproject.com

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL LENGUAJE?

Las madres y los recién nacidos afectados por el trastorno por consumo de sustancias son uno de los grupos más vulnerables que sufren el estigma relacionado con el consumo de sustancias. El estigma estructural y social, la desinformación y el sesgo implícito en nuestro lenguaje en relación al trastorno por consumo de sustancias pueden impedir que las madres y los recién nacidos reciban tratamiento y apoyo continuo para su recuperación.

El sistema de salud, el público (incluidos los medios de comunicación) y cada uno de nosotros desempeñamos un papel importante para ayudar a las madres y los padres a recuperarse. Podemos utilizar el lenguaje para crear entornos más seguros e inclusivos que respeten la dignidad individual, generen empatía y demuestren apoyo.

CÓMO ELEGIR LAS PALABRAS ADECUADAS

Nuestras palabras pueden tener un impacto increíble. Cuando utilizamos lenguaje estigmatizante, ya sea intencional o no, incitamos el aislamiento social, impedimos que las personas busquen ayuda y generamos sentimientos de desvalorización y vergüenza. Es común que las personas con un trastorno por consumo de sustancias sufran traumas individuales, de su pasado o transmitidos de generación en generación. Además, es importante comprender el estrés tóxico y el consumo de sustancias durante el embarazo o la crianza de los hijos dentro de este contexto más amplio. Una forma sencilla de humanizar y desestigmatizar la experiencia común de la adicción es utilizar un lenguaje que priorice a la persona que consume sustancias. Al decir “persona con un trastorno por consumo de sustancias” en lugar de “adicto”, primero reconocemos su humanidad e identidad como persona, en lugar de definirla como algo secundario a su trastorno.

Además, sabemos que la crianza no es sencilla, así que no deberíamos hacerla aún más complicada. A continuación, incluimos una lista breve de opciones de palabras que le permitirán convertirse en un aliado, al ayudar a las madres de Colorado a no bajar los brazos (y tener el coraje suficiente de aceptar ayuda).

Lenguaje estigmatizante	Lenguaje recomendado
Adicto, drogadicto, consumidor, yonqui, borracho	Persona con un trastorno por consumo de sustancias
Persona con problemas de drogas, dependiente, adicto a las drogas	Persona con un trastorno por consumo de sustancias o persona que consume drogas
Alcohólico, borracho, adicto a las metanfetaminas	Persona con un trastorno por consumo de alcohol o persona con un trastorno por consumo de estimulantes
Desintoxicación	Tratamiento para controlar la abstinencia
Estar sobrio	Persona en proceso de abstinencia, en recuperación, que no consume sustancias
Análisis de orina/control antidopaje positivo o negativo	Tener un resultado positivo/negativo en una prueba toxicológica
Consumidor/alcohólico/adicto recuperado	Persona en recuperación o persona en recuperación a largo plazo
Recaída, reincidencia, desliz	Recurrencia de los síntomas por consumo de sustancias o del trastorno por consumo de sustancias
Drogadicto en abstinencia	Persona con síntomas de abstinencia
Bebé adicto a las drogas, bebé drogadicto, recién nacido con una adicción a (insertar sustancia aquí)	Recién nacido expuesto a sustancias, bebé nacido de una madre que consumió drogas durante el embarazo, bebé con signos de abstinencia por la exposición prenatal a drogas, bebé con síndrome de abstinencia neonatal/abstinencia de opioides neonatal, recién nacido que ha sido expuesto a sustancias

Para obtener recursos adicionales, visite los siguientes sitios:

- [Shatterproof](#)
- [Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas](#)

ACERCA DE FUERTE COMO UNA MADRE

Fuerte como una madre es una campaña de concienciación pública para disminuir el estigma relacionado con el trastorno por consumo de sustancias durante la maternidad, educar a la comunidad y conectar a los recién nacidos y a sus madres con el tratamiento y el apoyo que necesitan para la recuperación en sus comunidades.

Fuertecomounamadre.org

ACERCA DE LA INICIATIVA COLORADO MOMS Y EL PROYECTO COLORADO NALOXONE PROJECT

La iniciativa Colorado MOMs (**Maternal Overdose Matters**), parte del proyecto Colorado Naloxone Project, es una campaña estatal para minimizar daños con el fin de lograr que cada hospital de maternidad de Colorado brinde información sobre la sobredosis y la distribución de naloxona directamente a pacientes en período de posparto y con embarazo de riesgo, y a sus familias.

Naloxoneproject.com

