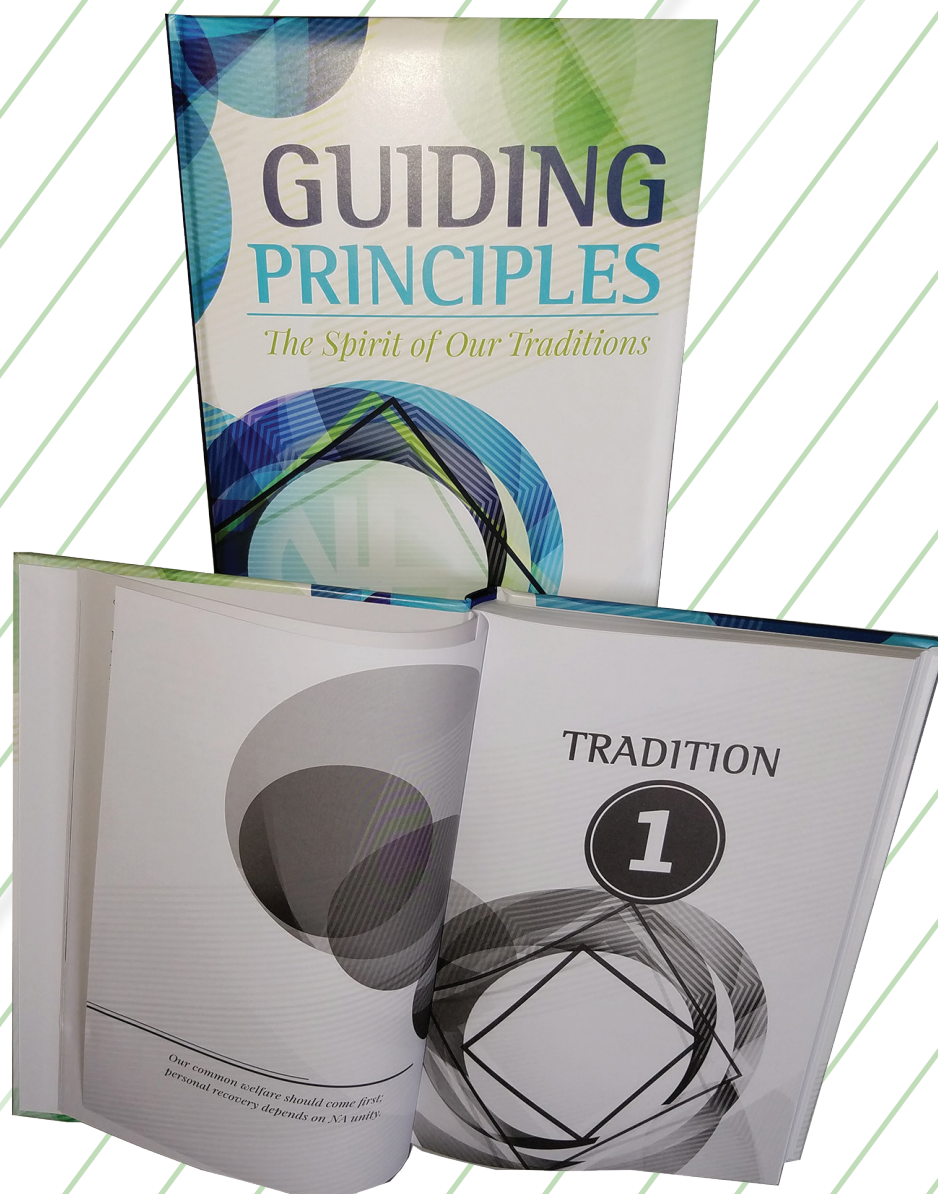


OCTUBRE DE 2016

VOLUMEN TREINTA Y TRES ♦ NÚMERO CUATRO

Presentación de nuestro nuevo libro práctico sobre las tradiciones...



• [Encuesta a los miembros 2015](#)

• Magia china: segunda parte

• DC: Nigeria y Uganda



REVISTA INTERNACIONAL DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS

La revista NA Way se publica en inglés, francés, alemán, portugués, español, japonés y ruso y pertenece a los miembros de Narcóticos Anónimos. Su misión, por lo tanto, es brindar información de recuperación y servicio a todos los miembros, así como entretenimiento relacionado con la recuperación, lo que incluye desde cuestiones de actualidad a acontecimientos de importancia para cada uno de nuestros miembros de todo el mundo. El equipo editorial, para respetar esta misión, intenta preparar una revista abierta a artículos escritos por miembros de todo el mundo y brindar información sobre temas de servicio y convenciones. Pero sobre todo, esta publicación está dedicada a celebrar nuestro mensaje de recuperación: «que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida».

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Teléfono: (818) 773-9999
Fax: (818) 700-0700
Sitio Web: www.na.org

The NA Way Magazine da la bienvenida a la participación de sus lectores. Los invita a compartir con la Confraternidad de NA en su publicación internacional trimestral. Envíanos tus experiencias de recuperación, tus opiniones sobre cuestiones de NA y otros artículos. Todos los manuscritos recibidos son propiedad de Narcotics Anonymous World Services, Inc. Suscripción, editorial y asuntos comerciales: PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099, USA.

La revista NA Way publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto éstas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de Narcóticos Anónimos, de la revista The NA Way Magazine ni de Narcotics Anonymous World Services, Inc. Si deseas suscribirte gratuitamente a The NA Way Magazine, escribe por favor a la dirección abajo indicada o manda un email a naway@na.org.

The NA Way Magazine, (ISSN 1046-5421). The NA Way and Narcotics Anonymous are registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Inc. The NA Way Magazine is published quarterly by Narcotics Anonymous World Services, Inc., 19737 Nordhoff Place, Chatsworth, CA 91311. Periodical postage is paid at Chatsworth, CA and at additional entry points. **POSTMASTER:** Please send address changes to The NA Way Magazine, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

Editorial

Este número del NA Way me recuerda lo que puede pasar cuando trabajamos el programa de NA. Cuando nos rendimos, podemos soltar el férreo control y dejar de luchar contra lo que sea que luchamos: nuestra adicción, un resentimiento, un defecto de carácter, una situación que no funciona, una enfermedad. Por el camino, aprendemos y crecemos, y a veces hace falta mucho tiempo o muchos intentos para rendirse. Lamentablemente, algunos nunca hacemos esa transición a la libertad, ya sea por la enfermedad en sí o por algo que nos frena y nos impide ser libres. A veces significa que la adicción vuelve a atraparnos en sus garras. Los artículos de este número nos recuerdan algunas de las alegrías que podemos experimentar cuando nos rendimos y descubrimos la libertad.

En mi primer «Editorial» de [octubre de 2005](#), escribí sobre un miembro con más experiencia que me asesoró con cariño en mis vivencias de servicio y recuperación. Durante más de 30 años, hizo mucho por NA y por lo miembros que fue conociendo. Dedicó tiempo, esfuerzos y amor para ayudar a los demás y contribuir al crecimiento de NA. Falleció recientemente después de haber luchado los últimos años de su vida. Espero que su rendición signifique que ahora está yendo a reuniones y a tomar café con un montón de viejos amigos.

[De L. Editora](#)

EN ESTE NÚMERO

Artículo de fondo	3	Quiénes están NA?	
• Bajo la inclemente luz del día		Encuesta a los miembros 2015	11
Concurso de leyendas	4	Centro de servicio	13
Compartir	5	Desarrollo de la confraternidad	14
• Magia china, segunda parte		• Conexiones en Uganda	
• El lugar y el momento adecuados		• Esperanza nigeriana	
• Abandonar las viejas ideas		• NA en ruso	
• SERVIR y EN recuperación		alrededor del mundo	
«Los principios que nos guían: el espíritu de nuestras tradiciones»	10	Imagínatelo	17
		Calendario	18
		Productos nuevos de los SMNA	19
		De próxima aparición	20

**Los suscriptores electrónicos pueden
hacer clic aquí para acceder al contenido adicional.**

La revista NA Way está abierta a las cartas de todos los lectores y lectoras. Las cartas al editor pueden responder a cualquier artículo que haya aparecido o sencillamente expresar un punto de vista sobre algún tema de interés de la Confraternidad de NA. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas. Todas las cartas deben llevar firma, una dirección válida y un número de teléfono. Se utilizará el nombre y la inicial del apellido como firma, a menos que se solicite que sea anónima.

Bajo la inclemente luz del día

Salía el sol que señalaba el comienzo de un nuevo día. Y ahí estaba yo, sentada en mi habitación, aterrada por las horas que me esperaban, sola, excepto por el único amigo que me quedaba. Aveao me amaba incondicionalmente. Era un perro leal y confiado, enorme pero bueno por naturaleza. Me miró con ojos tristes, curioso por saber qué pasaba. Oí voces que venían de abajo, un recordatorio constante de que confiaba en la gente equivocada. Yo ya había tomado mi decisión, movida por el deseo de consumir la droga que había llegado a amar y odiar. Uno de mis supuestos amigos estaba muy endeudado con un traficante. Lo saqué del apuro para que pudiera pagarme y volver con provisiones. Se llevó el dinero y volvió a la mañana siguiente sin un céntimo y sin nada de droga. Ya me había hartado y lo encaré. La cosa se puso violenta en seguida y Aveao acudió en mi ayuda, como siempre. Me metí de nuevo en mi habitación para enfrentarme a mi propia estupidez, agobiada por la sensación de desesperación. Sabía que tenía que salir, de una manera u otra. Ya no aguantaba más. La persona en la que me había convertido estaba muy lejos de la que era yo en realidad. El único amor que tenía era el de mi fiel y enorme compañero de ojos marrones.

Sabía que no podía seguir viviendo así. En mi desesperación, solo veía una solución: acabar de forma permanente con esa angustia llamada vida. No pensé mucho en la decisión; me daba miedo no tener la fuerza para llevarla a cabo. Recorrí la habitación con la mirada en busca de algún instrumento mortal. Mis ojos se detuvieron en un paquete de maquinillas de afeitar desechables que estaban en un estante. Tuve que romper el plástico para sacar la cuchilla que había dentro. Me senté de nuevo en la cama, resignada a hacer el trabajo y noté esos ojos marrones tristes que me miraban fijamente. Aveao sabía que algo pasaba y que el resultado no sería nada bueno. Lanzó un gemido agudo. Traté de no hacerle caso mientras me preparaba para el dolor del primer tajo, pero no le gustaba que lo ignorasen. Se subió a la pequeña cama de un salto y ocupó casi todo el espacio. Sus ojos reflejaban toneladas de amor y dolor. Volvió a gemir y apoyó la cabeza sobre mis muñecas, como para bloquear los intentos de acabar con mi vida. Traté de moverlo, pero tenía una cabeza tan pesada que mis

esfuerzos fueron inútiles. Mientras miraba a mi amigo, se me llenaron los ojos de lágrimas. La luz empezó a filtrarse en el agujero negro de mi corazón. Su amor incondicional me dio esperanzas de un futuro que pensaba que nunca tendría. En aquel momento hice un trato con mi perro: me di plazo hasta la medianoche para cambiar de vida. A fin de cuentas, era lo mínimo que le debía.

Necesitaba un teléfono y no tenía mucha gente dispuesta a dejarme el suyo, salvo Julie, mi mejor amiga hasta que la aparté cruelmente por la drogas. Impulsada por mi nueva determinación, me vestí rápido para el largo camino que me esperaba. Anduve de prisa, temerosa de perder fuelle. El miedo crecía en mi interior y me daba náuseas. ¿Y si había alejado a la única persona a la que podía recurrir en busca de ayuda? Tampoco podía darme la vuelta. Al final llegué a mi destino, sin aliento y sudando a pesar del aire fresco de primavera. Julie me recibió con una sonrisa. Otra vez se me llenaron los ojos de lágrimas y me pregunté por qué se dignaba siquiera a dirigirme la palabra después de cómo me



Foto: Irene C., County Westmeath, Irlanda

había portado. Me tendió el teléfono sin preguntarme nada. Su mirada me decía que se alegraba de que yo por fin estuviera harta. Marqué el número que conocía tan bien y esperé, sin aliento, la voz que sabía que atendería. En cuanto la oí, alcancé a decir hola y me eché a llorar a lágrima viva. «¡Papá, necesito ayuda!», dije apenas con un hilo de voz.

Con esa simple frase mi mundo cambió de una manera que jamás había imaginado. Mi padre llegó al cabo de un par de horas. Me llevé algunas cosas y un poco de ropa y dejé el resto de mi vida a merced del mundo. Mientras cargábamos la camioneta, hice un poco de lugar para Aveao. Sabía que no podía dejarlo. Nunca volví a aquel sitio ni a tener contacto con esa gente. Ese día marcó el principio de una nueva vida para mí. Al mirar atrás, me doy cuenta de que Dios me había mandado un ángel para que me cuidara y ese ángel me salvó la vida. A veces, a la noche, aún veo esos ojos tristes mirándome. Aveao ya no está con nosotros, lo atropelló un coche mientras yo estaba en tratamiento. Sigo pensando en él todo el tiempo. Fue mi salvación en los momentos más oscuros de mi vida, un ángel en un cuerpo insólito. Pero su impacto fue inconfundible.

Paige G., Kansas, EEUU

Concurso de leyendas

Gracias a todos los que participaron en el concurso. La colaboración ganadora es la de Chuck B. de Oregón, EEUU



Ilustración: Ben C., Maryland, EEUU

Próximo concurso de leyendas

Aquí tienes la oportunidad de participar en la revista *The NA Way* de una manera completamente diferente. Escribe los diálogos de esta imagen, envíalos y entrarás por arte de magia en nuestro concurso de leyendas. Elegiremos el mejor (y quizá algunos otros) para publicarlo en el próximo número. ¡El premio será la satisfacción de ver tu nombre en *The NA Way*!

Mándanos por email tu participación con «Basic Caption Contest» en el campo de asunto y asegúrate de incluir tu nombre y de dónde eres en el cuerpo del mensaje: naway@na.org.



Foto: Irene C., County Westmeath, Irlanda

Y aquí tenemos otras leyendas notables:

¡Qué **** ¡¿Y ahora qué *** hacemos?

Wally I., Florida, EEUU

• • • • •

Estarás bien. Solo sigue mi ejemplo.

John M., Wisconsin, EEUU

• • • • •

Sí, postergación... Al principio me preguntaba que querría decir esa palabra, pero tardé un año en buscarla en el diccionario.

Río de Janeiro, Brasil

• • • • •

¿Te crees que sabes más que ellos? Recuerda que tus mejores ideas son las que te metieron en problemas.

Joaquim Filho, Maranhao, Brasil

• • • • •

Ser útil no es algo que haces, sino alguien que eres.

Larry R., California, EEUU

Magia china

segunda parte

Primera vez que tuve noticias de NA fue en 2003. Me obligaron a entrar en un centro de rehabilitación durante seis meses por mi consumo de drogas. Un día, mientras estaba en la oficina de un consejero (policía), vi sobre la mesa el folleto de NA *Quién, qué, cómo y por qué*. Tuve curiosidad, así que me puse a leerlo. Me sentí atraída por lo que vi: esas palabras me describían perfectamente! «¿Esto qué es?», le pregunté al consejero. Me explicó que en muchos países hay personas como yo en recuperación que se reúnen todos los días y aprenden los unos de los otros. Hablan sobre cómo dejar de consumir. Es un método muy efectivo para hacerlo y se llama NA. Lamentablemente, añadió, en China no existe. En aquel momento me sentí muy conmovida, de pronto me di cuenta de que no estaba tan sola ni era tan impotente, porque en este mundo hay mucha gente como yo, que vive una vida infernal por el consumo, pero que sin embargo descubre la recuperación y sale adelante.

Nota del editor: En el número de julio publicamos el artículo «Magia china» en el que Tom M. de Hawai compartía su experiencia de hace años, cuando conoció a una joven china en una institución de tratamiento. En este artículo, esa joven, ahora con muchos años de recuperación, comparte su experiencia (que presentamos en su lengua materna, chino, y en español).

Justo cuando yo estaba en el centro de rehabilitación, me ofrecieron la oportunidad de que un adicto que terminaba el tratamiento se convirtiera en voluntario, así que me ofrecí y me quedé. En octubre de 2004, tuve ocasión de ir a Shanghai para continuar mi aprendizaje y conocí a un miembro del personal de un centro de desintoxicación que había tenido la misma experiencia que yo. Me dijo que esa noche me llevaría a un lugar que me gustaría. Jamás me habría imaginado que esa sería mi primera reunión de NA. Todavía me acuerdo claramente cuando el coordinador leyó en voz alta una cartulina que decía: «Si todavía sigues consumiendo y tienes encima drogas o materiales



Al acabar mis seis meses en el centro de rehabilitación, se presentó la oportunidad de que un adicto que terminaba el tratamiento se convirtiera en voluntario, así que me ofrecí y me quedé. En octubre de 2004, tuve ocasión de ir a Shanghai para continuar mi aprendizaje y conocí a un miembro del personal de un centro de desintoxicación que había tenido la misma experiencia que yo. Me dijo que esa noche me llevaría a un lugar que me gustaría. Jamás me habría imaginado que esa sería mi primera reunión de NA. Todavía me acuerdo claramente cuando el coordinador leyó en voz alta una cartulina que decía: «Si todavía sigues consumiendo y tienes encima drogas o materiales

relacionados con estas, te pedimos que salgas, dejes todo fuera y vuelvas a entrar». Al oírlo, rompí a llorar. En ningún lado nos dan semejante bienvenida, ni siquiera en casa de nuestros padres, que nos aman.

当我回到北京后，根据上海会员给我的信息，通过北京的AA会找到了几个在北京居住的NA会员。大约在2005年北京终于有了第一个NA会议，虽然我们的语言不通，但是这并不是障碍，我们的小组也因此得名“友谊的奇迹”。

El miembro de Shanghai me dio información para encontrar NA cuando volviera a Beijing. Por medio de una reunión de AA de Beijing, conocí a unos miembros de NA que vivían en la ciudad. En 2005, abrimos el primer grupo de NA de Beijing. Nos nos entendíamos por el idioma, pero no fue un obstáculo. Esa es la razón de que a nuestro grupo base le pusieramos el nombre de «El milagro de la amistad».

但是虽然那个时候我已经离开毒品有2年多的时间，但是我并清楚酒精对我的影响，我每次开会都在报自己的清醒天数，每次会议都会读到这句话，“如果你抱着酒精区别于其他毒品的态度，你会再次成为一个上瘾者”，但是我却好像没有见过这句胡一样，我还在继续喝酒，而且我饮酒的问题以及开始时却严重了。幸运的是在一次会议上，一位NA的老会员听到我对酒态度的分享，在结束会议之后，他拿着资料过来告诉我，我不能计算我的清醒天数因为我还在喝酒。那时候我虽然很气愤，但是我更在乎我的清醒时间。现在我已经不记得我到底是哪天停下来的，但是我的住帮人告诉我，然我选一天，我要确定那天我没有喝酒就行。为了安全期间，我把它定在了2006年6月18日，那个年份我确定我没有喝酒，那个日期是我出生的生日，每年我都在过这个生日。

En aquella época, aunque ya hacía dos años que estaba alejada de las drogas, entendí la influencia que tenía el alcohol en mí. Cada vez que iba a una reunión anunciaba mi tiempo limpia y en cada reunión leíamos la

frase de nuestras cartulinas: «Pensar que el alcohol es diferente a otras drogas ha causado la recaída de muchos adictos». Pero era como si no la oyera. Seguía bebiendo alcohol y mi problema con la bebida era cada vez peor. Fue una suerte que en una reunión un miembro de NA veterano me oyera compartir sobre mi actitud hacia el consumo de alcohol. Después de la reunión, me mostró un poco de literatura y me dijo que no podía contar mi tiempo limpia porque seguía bebiendo. Me puse furiosa, porque de verdad me importaba el tiempo que llevaba limpia. Como no me acordaba la fecha exacta en que dejé de beber completamente, mi padrino me dijo que eligiera un día, un día en que estuviera segura de que no había bebido. Para estar segura, elegí el 18 de junio de 2006, porque en esa fecha estaba segura de que ya había dejado de beber. Y ese día también es mi cumpleaños, así que desde entonces celebro los dos cumpleaños juntos.

在中国因为吸毒问题的违法性，NA会议很难得到本地其他组织机构的帮助，还好我们有个会员认识一个饭店的老板，人很好，每次开会我们都用他们的包房一边吃饭一边开会。现在北京的NA的会议已经10年了，以前会议经常只有2个人的时候，而现在北京的会员已经有10多个人，平均每次会议都有6-8个人不等，大部分都是中国人。在网路上每天都有NA会议，5-8个人都是中国人。我们在北京、武汉、西安，深圳等地都有中国会员。这些中国会员大部分都在依靠AA的帮助获得康复，但是我们知道，我们更需要NA的会议，NA的清醒牌，NA的住帮人，NA的资料，NA的康复计划。

Como consumir drogas es un delito, es muy difícil conseguir ayuda de las organizaciones locales para celebrar reuniones de NA. Si embargo, un compañero conoce al dueño de un restaurante que es muy amable y nos deja usar un comedor privado para hacer nuestra reunión. Las reuniones de NA de Beijing hace diez años

que funcionan. Durante un período, en ellas solo había dos miembros. Hoy el número de compañeros de Beijing ha aumentado hasta más de diez, con una asistencia promedio de entre seis y ocho personas en las reuniones, la mayoría china. También hay reuniones diarias de NA chinas en línea, en las que participan entre cinco y ocho miembros, todos chinos. Tenemos miembros chinos de NA en Beijing, Wuhan, Xian y Shenzhen. La mayoría de ellos dependen de la ayuda de AA para recuperarse, pero todos sabemos que necesitamos más recuperación de NA, llaveros de NA, padrinos de NA, literatura de NA y el programa de recuperación de NA.

这次参与APF大会让我非常的震撼，原来全世界有这么多NA的会员，为NA的发展，尤其是那些还没有NA的国家。中国在册吸毒人员的统计官方数字是258万，而现在中国NA会议却寥寥无几，每次看到有旅游的会员来到我们的会议，听他们讲述在他的国家他的城市有很多会议的时候，我都会感到到哭，因为我相信那就是中国的未来，我相信有一天中国的成瘾者也可以在需要的时间和地点找到一个会议。

Este año participé en la reunión del [Foro Asia Pacífico](#) y me sorprendió que hubiera tantos compañeros en el mundo a los que les importa el desarrollo de NA, especialmente en los países donde aún no tenemos reuniones. El número oficial de consumidores de drogas en China, que yo sepa, es de 2,58 millones. Sin embargo, en el país apenas hay una pocas reuniones. Cada vez que llegan visitantes a nuestro grupo, los escucho hablar de todas las reuniones que tienen donde viven. Cuando comparten eso, me emociono porque creo que es el futuro de China. Creo que algún día todos los adictos a las drogas de China podrán encontrar una reunión en el lugar y a la hora que la necesiten.

Xueli L., Beijing, China

El lugar y el momento adecuados

Últimamente he tenido la experiencia más estupenda y espiritual de los últimos tiempos. Uno de nuestros grupos locales celebraba cuatro aniversarios. Normalmente no voy a esa reunión en concreto (aunque es maravillosa), pero esa noche fui por los cumpleaños. Era una reunión enorme. Me senté y eché una mirada por la sala y vi una mujer que me sonaba, pero no sabía de dónde. No me parecía haberla visto en las reuniones. Al final de la reunión, compartió que acababa de salir de la cárcel y entonces me acordé de que estaba en la prisión de mujeres donde nuestros servicios de Hel habían empezado a llevar reuniones hace exactamente un año.

Explicó que aunque llevaba un año limpia, alguien le había dicho que ese tiempo no contaba porque estaba en la cárcel. «¿Qué *****?», pensé. La gente también puede recuperarse en la cárcel, ¡y ella iba a las reuniones allá! Recogió su llavero blanco, pero después de que se repartieran todos los medallones de aniversario, el coordinador se puso de pie y dijo: «¿Hay algún otro medallón de un año que entregar? El tiempo limpio en la cárcel también cuenta. ¡Ven y recoge tu medallón!». Cada vez que pienso en ello, me emociono y se me llenan los ojos de lágrimas.

De los seis miembros del panel de Hel, cinco estábamos esa noche en la reunión, lo que ya de por sí es asombroso. No digo que Dios haya organizado todo: que ella estuviera allí, que nosotros estuviéramos allí, el medallón, pero sin duda fue un momento de Dios, otro despertar espiritual, otro momento en que «Hel marca la diferencia».

Así que aquí va un anuncio de Hel de nuestra área: hay varios paneles abiertos y la gente de verdad está esperando que NA lleve reuniones a las instituciones, pero no hay compañeros dispuestos a hacer el servicio. ¿Por qué?, me preguntó. En Memphis tenemos una comunidad de NA grande, cosa que resulta evidente por todas las reuniones, algunas de

la cuales son bastante concurridas. El panel de la prisión de mujeres acude dos veces por mes. ¿No sería fantástico que pudiéramos ir una vez por semana? Muchos empezamos a estar limpios en la cárcel o en un centro de tratamiento, por lo menos yo, y el servicio de Hel es mi forma de demostrar gratitud. No solo he hecho servicio de Hel durante todos mis años de recuperación, también he colaborado en otras tareas, pero Hel ha sido una parte importante de mi experiencia de servicio. Estoy agradecida de que haya surgido la oportunidad de que pudiéramos entrar en la sección de mujeres de la institución penitenciaria y que yo haya estado en el lugar y el momento adecuados (un día de aprendizaje de Hel) para recibir la llamada de cuánto se necesitaba mi servicio. Y tomo otra vez la iniciativa a favor de Hel.

Lucy O., Tennessee, EEUU

Abandonar las viejas ideas

No recuerdo la última vez que agité el puño y maldije a alguien por bloquearte, nada menos que a ti, el paso en el tráfico, ni la última vez que tramé una venganza contra un desconocido por engañar o hacer daño a alguien que tampoco conocía. Pero, Dios mío, si tratas de hacérmelo a mí o a alguien que quiero... ¡ME ENOJO! ¡Cómo te atreves! ¿Cuándo decidí que beneficioso estar tan llena de mí misma? ¿Cuándo fue la última vez que me ayudó a ser mejor persona decidir que tú eras una porquería? Creo que fue cuando decidí que todo tenía que ver CONMIGO.

Por la adicción, el narcisismo y un montón de otros «ismos», perdí mi sentido de la objetividad. Si no tenía que ver conmigo, entonces no me interesaba y no podía identificarme. De hecho, era bastante buena para hacer que todo girara en torno a mí: solo tenía que tener algo que me enojara. Era la primera en encontrarte defectos porque estaba plagada de miedo e inseguridades con respecto a mí. No me daba cuenta de que yo era el perfecto ejemplo de «¡el que lo dice lo es!».

Estaba en negación. Y como viví en esa realidad falsa tanto tiempo, aprendí que cuando me niego a ver un problema en mis ideas o mis actos, soy incapaz de cambiar. Y es un pensamiento que da miedo. Siempre pensé que yo tenía el control, cuando en realidad dependía del miedo y el resentimiento para seguir igual, aunque me causara un dolor emocional increíble. Estaba destrozada físicamente y en bancarrota emocional, pero no podía admitirlo.

El resentimiento es simplemente la forma en que reacciono a mi pasado. Vamos a analizar detalladamente la palabra para entenderla mejor. *Re* es un prefijo que significa «repetir», «volver a», en este caso, volver a sentir lo mismo. Cuando tengo resentimientos, siento compulsivamente todo lo malo una y otra vez. Es curioso, porque noto que no lo hago con los sentimientos buenos, solo con los malos. Cuando estoy resentida, elijo literalmente volver a sentir las cosas malas que me han hecho sin poder, por supuesto, volver al pasado y cambiar nada. ¿Qué sentido tiene hacer eso?

¡Que entonces puedo enojarme! La ira es mi emoción por defecto. Es la forma en que reacciono a todo. No he dicho acción, sino reacción, lo que indica una falta de toma de conciencia sobre mi propio comportamiento. La ira siempre ha sido mi mejor defensa ante el dolor,

... la forma en que trato a los demás ya habla por sí sola...

la vergüenza, la confusión o cualquier cosa que no me gusta sentir. La ira me saca la responsabilidad de encima y la pone en cualquier cosa que me esté cabreando. Cuando sucede, al final pierdo mi capacidad de ser racional. Con frecuencia, lo más probable es que me sienta justificada, pero la ira justificable es la más peligrosa. Si pienso así, vuelvo a convertir todo en algo personal, porque todo tiene que ver conmigo —yo, yo, yo— y lo que me han hecho a MÍ. El pacífico Buda diría: «No te castigarán por tu ira, es la ira la que te castiga». Un sentimiento similar me recuerda que «aferrarse a la ira contra alguien es como

tomar veneno y esperar que muera el otro». Qué tontería, ¿no?

Sin duda, pero esta forma de pensar va transformándose a lo largo del tiempo en un enorme tornado de engaño egocéntrico, incluso antes de que me dé cuenta de lo que pasa. Gracias al trabajo de los Doce Pasos con mi madrina, ahora reconozco que lo que he tratado de evitar toda mi vida era sentir miedo. Usaba la ira y el resentimiento como un escudo endeble frente a ser vulnerable y auténtica. Tenía miedo de no importar, de que no me aceptaran tal como era, de mis propios sentimientos y de no valer la pena.

¿Cómo supero ese miedo? Interpreto mi vida mediante los pensamientos que me rondan por la cabeza, que crean el escenario de que dispongo para elegir mi propio comportamiento. Te puedo echar la culpa sin parar, pero al final es decisión mía actuar de determinada manera o decir determinada cosa. He aprendido que cuando aprendemos a vivir sin el miedo inminente a no tener el control, en realidad recuperamos una sensación de estabilidad que solo puede surgir con una toma de conciencia objetiva. Si sigo pensando así, empiezo a ver las cosas tal como son y a ser responsable de mí misma.

Tener miedo a lo desconocido siempre ha sido un concepto interesante para mí, porque no me cabe duda de que lo tenía, igual que mucha gente. En la actualidad, personalmente me da más miedo lo que ya he vivido que cualquier cosa que me pueda pasar limpia y en recuperación. Cuando digo que tengo miedo al futuro, creo que lo que en realidad estoy haciendo es volver a sentir, resentir, lo que ya he vivido y proyecto ese sentimiento en alguna situación imaginaria. Tanto si tuve alguna decepción emocional, como algún fracaso, me mintieron, perdí algo, o alguien traicionó mi confianza, lo que hago es reservar todos esos viejos sentimientos como una expectativa negativa. Así que el hecho de imaginar un «futuro resentimiento» en realidad se convierte en «miedo» conocido. Es algo completamente irracional y, francamente, es injusto hacérmelo a mí misma o a otro. Conviene recordar que hay una diferencia entre peligro y miedo. El peligro es algo real, mientras que el miedo es simplemente falta de fe.

Lo «desconocido» todavía no es real y a lo mejor nunca llega a serlo. Lo único real es el «ahora».

Tampoco tengo que tener miedo a mi pasado. Ya ha pasado. Fue como fue. Cuando uno los sentimientos presentes a mi pasado de una manera negativa, solo estoy limitando la experiencia que en realidad he tenido. La persona que he sido durante la adicción activa me ha convertido en la que soy hoy. Comprender que tanto los éxitos como las dificultades tenían que ser exactamente como han sido para que yo pudiera crecer es aceptación. Ya no estoy enojada, sino agradecida. No estoy diciendo que nunca tenga miedo, pero cuando soy consciente de que lo tengo, entiendo por qué y me doy cuenta de que los pensamientos y las proyecciones no pueden hacerme daño a menos que deje que me lo hagan. Si aprendo a ser específica sobre mis miedos, logro ser libre. Cuando sé exactamente de qué tengo miedo, dispongo de alternativas que de otro modo ni siquiera habría contemplado. Puedo actuar con fe de forma positiva sin tener que volver a sentir pánico. Si cambio mi manera de pensar, tengo que decidir cómo quiero actuar; y si me comporto de forma diferente, me siento mejor. ¿Acaso no es esto lo importante?

Centrarme menos en mí misma y más en Dios me quita de encima el peso increíble que estuve cargando durante años. Ya no soy una víctima. Ya no tengo que mantener las defensas altas. Ya no soy yo contra el mundo o contra Dios. Somos una misma cosa. Las cosas ya no me pasan a mí, pasan para mí. Hoy no digo «¿Por qué a mí?», sino «¿Por qué no a mí?». Narcóticos Anónimos me ha enseñado que soy una más en esta Tierra, ni más ni menos que cualquier otra persona. Cambiar de perspectiva me ha permitido convertirme en lo que mi Poder Superior pretende y la forma en que trato a los demás ya habla por sí sola en términos de madurez espiritual. Hoy me doy cuenta de que no tengo que ser buena y cariñosa con todos, sino que es preciso que sea buena y cariñosa con todos, incluida yo misma. Los principios espirituales de la recuperación convierten el yo en nosotros y me recuerdan que no estoy sola ni soy única y que para cada problema hay una solución.

Polly RJ., Tennessee, EEUU

SERVIR y EN recuperación

Soy una adicta agradecida que agradece estar limpia hoy. Me daba miedo escribir un artículo para el *NA Way*; no tengo nada que compartir, pensaba, nadie querrá leer lo que escribo, no soy escritora (más allá de algún informe de servicio, claro). Esa mentira hoy ha muerto. Sí tengo cosas valiosas que decir y puedo hacer cualquier cosa que me proponga. Este programa me lo ha demostrado.

No había perdido nada antes de llegar a Narcóticos Anónimos. Aún tenía trabajo, marido, casa, coche e hijos, pero no me tenía a mí misma. Tampoco tenía ni idea de quién era ni qué quería de la vida, ni relación con nada ni con nadie. Mi matrimonio no significaba nada para mí, y tampoco mis hijos. Solo interferían en mi consumo. Estaba en un vacío espiritual; eso fue lo que me llevó a la confraternidad de NA.

Durante mis primeros seis meses limpia, me pareció que podía recuperarme solo con ir a las reuniones. Tenía una madrina pero no hacía caso de sus sugerencias. No trabajaba los pasos ni tenía una relación con un poder superior. Estaba limpia, pero palabras como recuperación y serenidad me resultaban ajenas. A los casi seis meses limpia, estaba totalmente desquiciada, entregada a comportamientos malsanos. Esos comportamientos me hicieron perder mi matrimonio, mi casa, mis hijos y mi perro. Lo único que conseguí mantener fue mi trabajo, creo que porque mi jefe me tenía lástima.

Esa fue la motivación que necesitaba para ponerme a trabajar. Al final acepté la sugerencia de mi madrina, abrí las *Guías para trabajar los pasos* y me puse a escribir. Los cambios no fueron inmediatos, pero poco a poco las cosas comenzaron a mejorar. Ya no me sentía perdida y sola y empecé a establecer relaciones.

Hoy en día participo mucho en Narcóticos Anónimos y no he parado de hacer servicio en la confraternidad desde que llevaba ocho meses limpia. Empecé cuando fui con mi pareja a una reunión

de servicio del área y se habló de una controversia que se estaba discutiendo. ¡Eso era lo mío, así que la seguí todo el mes siguiente! El resto ya es historia. He hecho servicio para nuestra confraternidad desde entonces a nivel de grupo, área, regional, zonal y mundial. Todos han sido muy gratificantes y me han hecho aprender mucho.

... lo que sale de mi boca es espiritual, amable y útil.

Durante un tiempo, estuve tan involucrada en el servicio que mi programa se resintió. No trabajaba los pasos, no iba a muchas reuniones y me volví fanática y egoísta. Una de las compañeras con las que hacía servicio me señaló con mucho tacto que desanimaba a la gente y ahuyentaba a los recién llegados del servicio porque los asustaba. Eso me hizo examinar mis actos. Volví a comprometerme con todos los aspectos de nuestro programa y trabajé los Doce Pasos de NA centrada en por qué y cómo hago servicio. Los beneficios de este proceso fueron impresionantes. Me demostró una vez más que puedo practicar los Doce Pasos en relación con cualquier aspecto de mi vida, que la droga es solo un síntoma de mi enfermedad y que tengo que mantenerme siempre vigilante.

Hoy soy facilitadora (coordinadora) del comité de servicio de mi área. Empezamos la reunión con las presentaciones, como en la mayoría de las reuniones, pero también, cuando nos presentamos, respondemos preguntas como: ¿Cuál es tu principio espiritual favorito? ¿Cómo conociste Narcóticos Anónimos? ¿Cuál es tu lectura favorita? ¿Cuál es tu tradición favorita y por qué? Este tipo de preguntas rompen el hielo y nos ayudan a conocer mejor a nuestros compañeros servidores de confianza. Hemos visto que es más difícil perder los estribos en la reunión de área si uno acaba de compartir que su principio espiritual favorito es el amor o la amabilidad.

Últimamente he pasado por un momento muy perturbador en mi vida: al-

guien muy cercano a mí recayó después de haber trabajado juntos este programa desde que empecé a estar limpia. Esta persona estaba muy implicada en la confraternidad, iba a las reuniones, hacía servicio y trabajaba los pasos, pero a pesar de eso recayó. Para mí fue una sacudida. Pensaba que no sabía qué hacer, sin embargo resultó que sí sabía. Llamé a miembros de mi grupo de apoyo, a mi madrina y pedí ayuda. Recurrí a mi poder superior y también pedí ayuda. Me concentré en el programa, iba a las reuniones y me relacionaba con gente todos los días. Acababa de empezar otra vez el Cuarto Paso y eso cambió el enfoque de mi escritura: las cosas pasan cuando pasan por una razón. No digo que ya lo haya superado, porque el viaje aún no ha terminado, pero lo estoy superando con la ayuda de mi PS, mi madrina y mi grupo de apoyo. Por suerte, la persona que ha recaído está limpia otra vez y nuevamente hay esperanzas de futuro. No paro de decir que mi PS tiene un plan y que yo solo tengo que estar dispuesta a hacer el trabajo. ¡Ojalá me diera de vez en cuando alguna pista de cuál es el plan!

Los regalos que me ha hecho el programa de Narcóticos Anónimos son infinitos y asombrosos. Me sorprende hablando con amigos o ahijadas y lo que sale de mi boca es espiritual, amable y útil. Nunca pensé que pasaría.

Ahora se avecina un cambio porque el puesto de servicio en el que estaba acaba de terminar. He conocido un montón de gente decididamente dedicada a esta confraternidad, que trata de mejorar las cosas para todos nosotros y es una gran fuente de inspiración. Me llevo un poco de cada uno de ellos en el corazón. Espero con ganas lo que me tiene reservado el futuro y... ¡que solo sabe mi PS! Hoy prefiero servir que estar en el servicio o hacer servicio. Es todo cuestión de percepción: Sirvo y EN recuperación. Esto me ayuda a estar conectada con la solución, a servir por la razones correctas y con buenas intenciones y a compartir bondad y amor.

Estoy aquí para decir que, limpios, podemos lograr lo que sea. No he vuelto a consumir desde el primer día que crucé las puertas de Narcóticos Anónimos. He sobrevivido a la pérdida de una relación, a la pérdida de mis hijos que se los entregaron al padre, a recuperar a algunos de ellos (solo para que volvieran a irse con el padre), a la muerte de amigos, a la recaída de gente muy cercana y a un montón de pequeñas dificultades. Siempre y cuando siga conectada con la confraternidad y mi PS, volver a consumir es algo hoy no elijo.

Deb N., Columbia Británica, Canadá

Foto: Flavio A., Minas Gerais, Brasil



«Los principios que nos guían: el espíritu de nuestras tradiciones»

En los años transcurridos desde que se escribió el Texto Básico, hemos pasado de ser una confraternidad pequeña, principalmente angloparlante, concentrada en Norteamérica, a una confraternidad mundial, con literatura publicada en 49 idiomas. Los avances tecnológicos han hecho posible y mucho más práctico para los miembros de innumerables grupos del mundo ofrecer aportaciones que contribuyen a configurar nuestra literatura. En el número de julio de 2016 del *NA Way Magazine* explicamos que algunos de los métodos utilizados para preparar «Los principios que nos guían: el espíritu de nuestras tradiciones» eran innovadores. Recibimos colaboraciones de miembros de más de 13 países que

hablan 6 idiomas, que fueron posibles, en parte, gracias a la sencillez de anotar algunas ideas en una hoja, sacarles una foto con un teléfono

móvil y mandar la información por email a la Junta Mundial. Esperamos usar la tecnología de una manera más emocionante y amplia en el proceso de elaboración de literatura en los próximos años.

Pero el proceso y la participación no han sido los únicos aspectos innovadores. Aunque muchas otras confraternidades que también usan los Doce Pasos y las Doce Tradiciones han creado guías para trabajar los pasos, parece que NA es la primera en preparar una guía para estudiar y trabajar las Doce Tradiciones. Nuestro objetivo como confraternidad no es ser única ni diferente, pero el hecho de ser la primera organización en asumir un tipo de proyecto específico significa que nos hemos visto obligados a allanar el camino que queremos transitar. Algunos miembros tenían muy claro en 2010 en qué debía consistir un libro práctico sobre las tradiciones, pero muchos otros tenían otros criterios. Juntos, como confraternidad, previmos algo nuevo que fue tomando forma con los borradores y se perfeccionó con los aportes hasta convertirse en «Los principios que nos guían».

Nuestro nuevo libro sobre las tradiciones puede describirse como un texto «modular», lo que significa que tiene partes y elementos que pueden usarse de diversas maneras. Cada capítulo empieza y termina con una lectura que puede emplearse como meditación personal, como tema de una reunión de recuperación o discutirse en un entorno de servicio. Los capítulos incluyen ejercicios llamados «Palabra por palabra» y «Principios espirituales», que funcionarían bien como ejercicios de escritura personal o para discutirse en una reunión de trabajo del grupo o de un comité de servicio. Por último, cada capítulo incluye secciones para los miembros, los grupos y para utilizar en el servicio.

En estas secciones figuran ideas sobre qué hemos aprendido y experimentado como confraternidad con respecto a cada tradición, así como

preguntas para escribir, discutir o analizar en talleres.

Estamos muy interesados en conocer tus experiencias sobre el uso del libro más nuevo de la confraternidad. En el proceso de revisión y aportes, recibimos un montón de respuestas útiles sobre cómo funcionaban los ejercicios y las preguntas para uso personal, para el inventario de grupo y en los talleres. Esperamos que esta obra resulte útil como forma de explorar, comprender y practicar mejor nuestras Doce Tradiciones. Uno de los temas de debate de la confraternidad (TD) de este ciclo de conferencia está dedicado al uso del libro «Los principios que nos guían», así que esperamos que los miembros que deseen saber más sobre este material participen en los talleres. Animamos a todos los que lo usan a que compartan con los demás sus experiencias y cualquier sugerencia sobre las manera de sacar el máximo provecho del trabajo con esta obra escribiéndonos a worldboard@na.org.

Para mayor información sobre el TD «Los principios que nos guían» (y otros temas), visita por favor www.na.org/IDT donde iremos poniendo esquemas para talleres/debates y otros materiales.

Estos principios y prácticas espirituales nos guían en nuestras decisiones de servicio y a lo largo de nuestra vida.

Los principios que nos guían, «Introducción»

Muestra de preguntas de «Los principios que nos guían», «Primera Tradición»

Preguntas para los miembros

Las siguientes preguntas son una manera de empezar, o continuar, el proceso de escribir, reflexionar y conversar sobre esta tradición con tu padrino, madrina u otros miembros de NA.

¿Qué significa la unidad de NA para mí? ¿De qué forma mi recuperación personal depende de ella?

Preguntas para el inventario del grupo

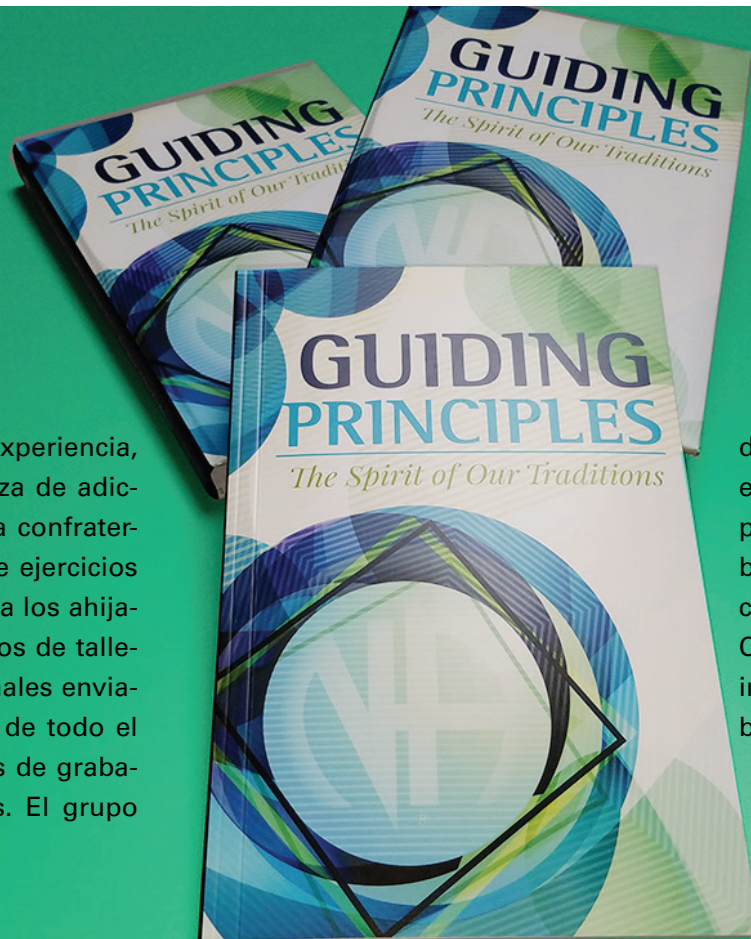
Las siguientes preguntas son una manera de empezar, o continuar, un debate o taller de servicio sobre esta tradición.

¿Qué es el bienestar común de un grupo? ¿Cómo promueve la unidad nuestro propósito primordial?

Preguntas para talleres

Las siguientes preguntas son una manera de empezar, o continuar, un debate o taller de servicio sobre esta tradición.

¿De qué manera los servicios que prestamos son beneficiosos para nuestro bienestar común? ¿Cómo contribuimos a una sensación de unidad, a nivel local y general?



Recopilamos experiencia, fortaleza y esperanza de adictos de toda nuestra confraternidad por medio de ejercicios de los padrinos para los ahijados, notas de cientos de talleres, escritos personales enviados por miembros de todo el mundo y montones de grabaciones de oradores. El grupo

de trabajo empezó a clasificar el material, a identificar temas, prácticas comunes y un vocabulario que nos ayudó a hacer nuevas interpretaciones. Contamos todas las palabras e intentamos que todas las palabras contaran.

«Los principios que nos guían», «Introducción»

¿Quiénes están NA?

Encuesta a los miembros 2015

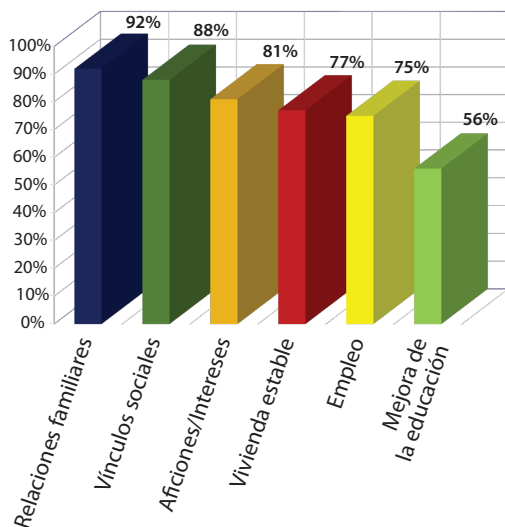


¿Alguna vez te has preguntado cómo los compañeros de NA acabaron en la silla de al lado? Quizá quieras saber la edad media o el tiempo limpio de los miembros de NA, cuántos hacemos servicio o a cuántas reuniones promedio asistimos por semana. Este tipo de información está disponible en la «Encuesta a los miembros de NA».

Desde 1996, en cada Convención Mundial de NA, los Servicios Mundiales distribuyen encuestas para tener idea de la composición del conjunto de nuestros miembros. Recopilamos estos datos para ofrecer información sobre nuestra confraternidad, reforzar nuestras iniciativas de relaciones públicas y aprender más sobre cómo y dónde llevar nuestro mensaje de recuperación. La encuesta se distribuyó en la CMNA de Río de Janeiro, Brasil, en junio de 2015, y también se puso a disposición de los miembros para que participaran en línea, por email o fax. Respondieron 22.803 miembros en 2015, el mayor número hasta la fecha.

Otro hito de 2015 fue el esfuerzo cooperativo entre los SMNA y la [Reunión de Delegados Europeos](#) (EDM) para completar la encuesta. La EDM solicitó a los miembros de toda Europa que respondieran en línea y a partir de esas respuestas se elaboró la encuesta a los miembros europeos. Además de ofrecer una radiografía de la comunidad europea de NA, los representantes de la EDM usaron los resultados de la encuesta para dar información sobre NA en la primera presentación de la historia ante el Parlamento Europeo en junio de 2016.

Áreas de mejora en la calidad de vida



Los aspectos destacados de la encuesta mundial, junto con algunas comparaciones entre esta y la europea, son, entre otros:

- Desde 2011 el porcentaje de hombres ha aumentado un 4 % en la encuesta mundial. No está claro si ha disminuido el número de mujeres o estas simplemente no han respondido a la encuesta.
- La edad promedio de los encuestados es de 48 años.
- Solo el 6 % de los encuestados a nivel mundial son hispanos.
- El 85 % de los encuestados dijo tener padrino o madrina, mientras que el 42 % respondió que no apradina a nadie.
- Casi un tercio de nuestros miembros aún asiste a otras confraternidades.
- Las drogas principales consumidas son similares en las dos encuestas. Los opiáceos figuran en primer lugar. A continuación, la segunda droga es la cocaína en la encuesta mundial y el alcohol en Europa.
- En la encuesta mundial, en la categoría «drogas consumidas habitualmente», el 79 % mencionó el alcohol.
- Los encuestados que han recaído desde el principio de su recuperación en NA representaban el 38 %, una disminución del 3 % con respecto a la encuesta de 2013.
- A nivel mundial, la influencia más común para asistir a NA son los centros de tratamiento. A nivel europeo, el 25 % indicó otros miembros de NA y el 20 % los centros de tratamiento.
- La lista de factores de influencia para quedarse en NA sigue encabezada por la identificación con otros miembros.

Tanto la encuesta mundial como la europea están disponibles en forma de folletos en los Servicios Mundiales de NA. También están disponibles en línea en www.na.org/pr.



Años sin drogas

Centro de servicio

La recuperación *online* bajo los focos

La amplia difusión de aplicaciones, redes sociales, sitios web, foros de discusión en línea y otros tipos de tecnologías nos plantean diversas oportunidades y retos en NA. Muchas personas usan las redes sociales para conectar con familiares y amigos, compartir sus experiencias y opiniones personales e interactuar con otros miembros de NA. Y muchos organismos de servicio usan los medios sociales o están contemplando hacerlo.

Nuestra Undécima Tradición no recuerda «mantener nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio o el cine». Y aunque las Doce Tradiciones se escribieron muchos años antes de que las redes sociales fueran concebidas y pasaran a ser la cosa tan frecuente en que se han convertido, los principios de la Undécima Tradición son válidos porque nuestro comportamiento —dentro y fuera de Internet— puede repercutir en la imagen de NA. La manera en que nos presentamos, nuestro vocabulario, la forma en que nos relacionamos en línea con los demás pueden afectar la manera en que las personas que no son miembros, o los futuros miembros, perciben NA.

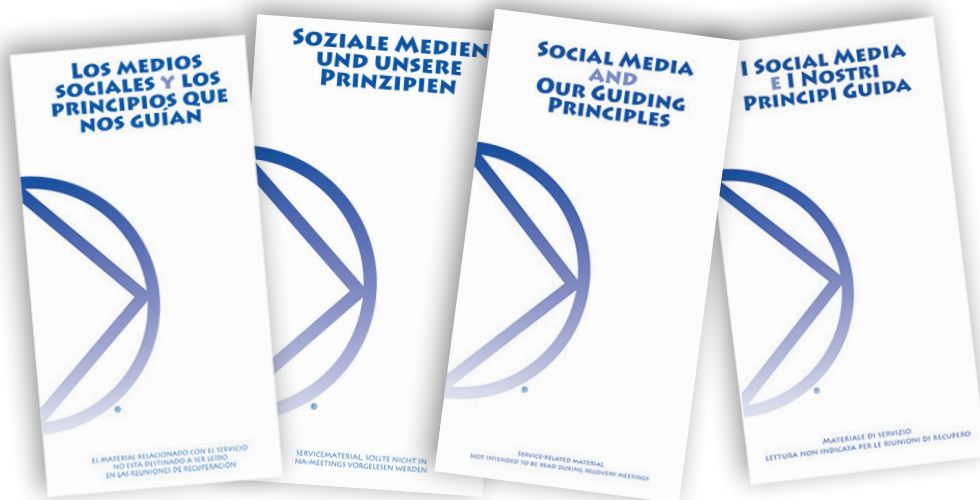
El folleto de servicio *Los medios sociales y los principios que nos guían* nos ofrece experiencias y prácticas óptimas para usar las redes sociales. Nos invita a considerar preguntas como: «¿Qué nivel de visibilidad tengo en este medio? ¿Estoy expuesto al público o es un foro privado?». Las respuestas pueden variar y depender del sitio que usemos, las configuraciones de privacidad, etc.

Además de [Los medios sociales y los principios que nos guían](#), hay otros recursos útiles:

- el «Manual de relaciones públicas»;
- «Elementos básicos de relaciones públicas»;
- la sección sobre las tradiciones de *Funciona: cómo y por qué*
- nuestro nuevo libro, «Los principios que nos guían: el espíritu de nuestras tradiciones»;
- el tema de debate 2016–2018 «Las redes sociales y la tecnología: aplicar nuestros principios». Este TD se centrará en nuestros logros y dificultades para aplicar los principios de NA cuando usamos las redes sociales, en calidad de miembros individuales y como organismos de servicio. Visita por favor www.na.org/IDT, donde iremos subiendo materiales e información sobre este y otros temas de debate.

Teniendo en cuenta que la imagen pública de NA, el anonimato y la privacidad de nuestros miembros están en juego, es fundamental que aquellos que decidamos usar estos recursos tengamos mucho cuidado al hacerlo.

[Los medios sociales y los principios que nos guían](#)



Desarrollo de la confraternidad

Todo lo que hacen los Servicios Mundiales de NA (SMNA) forma parte del desarrollo de la confraternidad y la «Visión del servicio en NA» es el motor de todos nuestros esfuerzos. La comunicación, la conexión y la colaboración, todas son necesarias para un DC eficaz, por lo tanto es importante estar al corriente de la evolución constante de la confraternidad para tener claro qué pueden y deben hacer los Servicios Mundiales y qué podría manejar mejor una comunidad de NA vecina o un organismo de servicio. Esto requiere comunicación y colaboración continuas. En muchos casos, los Servicios Mundiales de NA ayudan a establecer la conexión inicial entre la gente, uniéndola a miembros y comunidades distintos, y luego estas comunidades crecen de manera exponencial apoyadas por los miembros locales.

Tal ha sido el caso de África en los últimos años. Después de la Conferencia de Servicio Mundial (CSM) 2012, el delegado regional de Sudáfrica se puso en contacto con los SMNA para hablar del desarrollo de un foro zonal en África. Más o menos en la misma época, un miembro de Kenia implicado en el servicio y en la traducción de literatura también se puso en contacto con los SMNA con inquietudes similares. Como dijo el DR de Sudáfrica en el artículo de octubre de 2013 del *NA Way*: «Fue sin duda un caso de perfecta sincronización de nuestro Poder Superior».

Dio la casualidad de que los miembros de la Junta Mundial y el personal de los SMNA iban a facilitar unos talleres en la primera EACNA, así que la junta aprovechó la oportunidad para ayudar a reunir también en ese momento a los miembros de NA de África. Y lo que comenzó como una reunión de miembros de Kenia, Sudáfrica y Tanzania, pronto se convirtió en un encuentro de dos días con 19 miembros de NA de 11 países y comunidades africanas. Los Servicios Mundiales financiaron el viaje y los costos de la reunión para que los miembros pudieran asistir a esta ya histórica reunión: nació el Foro Zonal Africano*. Desde entonces, los SMNA continúan apoyando estos esfuerzos, prestando ayuda para que se celebren reuniones, donando o subsidiando literatura para las comunidades de NA en desarrollo y con su disponibilidad para compartir experiencia y orientación a medida que NA crece en África.

Como suele suceder, en el proceso de desarrollo hay éxitos y dificultades. Y, como ha sucedido en el desarrollo de NA en muchas otras partes del mundo, los Servicios Mundiales prestan el apoyo inicial y luego se hacen a un lado a medida que los miembros locales asumen el crecimiento de NA allí donde viven.

En este número, publicamos dos testimonios actualizados de dos países africanos: Uganda, en África oriental, y Nigeria, en África occidental.

Conexiones en Uganda

Desde hace ya un año, hemos sido testigos del crecimiento de NA en Uganda, especialmente en Kampala, la ciudad más grande del país. Atribuimos este crecimiento a los esfuerzos de divulgación de nuestros miembros y al continuo apoyo de los Servicios Mundiales de NA a nuestra comunidad.

En julio de 2014, nuestros miembros tomaron la decisión consciente de ponerse a trabajar en serio por el crecimiento de NA. Empezamos por ponernos en contacto con los centros de tratamiento locales. Aunque resulte difícil de creer, en la mayoría de ellos nunca habían oído hablar de NA o pensaban que no era apropiado para sus pacientes. Como resultado de nuestros esfuerzos, ahora hay un grupo de NA que se reúne tres veces por semana en el único centro de tratamiento de financiación pública. Se trata de una reunión abierta, donde todos los adictos son bienvenidos; sin embargo, trabajamos para ayudar a los pacientes a asumir la responsabilidad de organizar y coordinar la reunión. Nuestro deseo es que cuando los pacientes salgan del centro sigan apoyando a este grupo y ayuden a que se convierta en un grupo de NA fuerte y permanente.

Tenemos también otras dos reuniones por semana en Kampala que cuentan con una buena asistencia: los domingos y los lunes. Los miércoles celebramos una reunión de HeI en un centro de tratamiento privado. Debido al éxito de esta reunión, el centro traslada ahora a algunos pacientes a nuestras reuniones de NA semanales y abiertas. Es su manera de que los pacientes conozcan las reuniones de fuera y de ayudarlos a encontrar posibles padrinos. Es el primer centro de tratamiento de aquí

que lleva directamente a sus pacientes a nuestras reuniones. Estamos muy agradecidos por el gesto.

También tenemos un grupo de chat en una red social, donde los miembros pueden hacer preguntas y comentarios en cualquier momento y otros miembros responden y hacen sugerencias. Es una herramienta muy buena para nosotros. En este grupo de chat hay miembros de todo el mundo, así que a menudo participan compañeros de fuera de Uganda con muchos años de recuperación y experiencia de servicio.

Nuestra más reciente experiencia de relaciones públicas ha sido asombrosa. El sábado 10 de septiembre de 2016, NA tuvo un puesto en la primera búsqueda del tesoro o gincana de recuperación de la adicción celebrada en Kampala. Asistieron más de 300 personas, incluidos adictos, adictos que podrían beneficiarse de la recuperación, familiares, profesionales del tratamiento y funcionarios gubernamentales. Gracias al apoyo permanente de los SMNA y al esfuerzo de un miembro de EEUU que viajaba con frecuencia a Uganda y que nos trajo literatura de los SMNA, tuvimos suficientes materiales y llaveros para distribuir en el evento. También expusimos libros de NA en nuestro puesto y facilitamos listas de reuniones. ¡Qué placer que hubiera tanta gente que se parara a preguntar por el programa de NA!

Nos llevamos una sorpresa muy especial cuando un grupo de adictos de Masaka, un pueblo que está a más de tres horas de Kampala, se acercó a pedirnos literatura. A través de algunos compañeros nos habíamos enterado de la reunión de NA de Masaka, pero era la primera vez que los veíamos en persona. Demás está decir lo emocionados que nos sentimos todos. Pasamos un buen rato abrazándonos, riendo y compartiendo recuperación. Al final del acontecimiento, todos los adictos en

recuperación presentes coincidimos en que había sido uno de los mejores días de NA en Uganda. Gracias a los SMNA y a los miembros de NA de todo el mundo por el apoyo constante a Uganda y... ilarga vida al espíritu de NA en África oriental!

Derrick M., Uganda

Esperanza nigeriana

Me llamo Joseph y soy delegado regional suplente de Nigeria en el Foro Zonal Africano (FZA). Me resulta difícil presentar un panorama de lo que pasa en Nigeria sin empezar por el FZA. Conocí en la reunión de hace dos años en Ciudad del Cabo a la gente maravillosa de los SMNA y a mis compañeros delegados de toda África. Por entonces, teníamos dos reuniones de Hel en Kaduna: una en el centro de rehabilitación residencial del hospital neuropsiquiátrico federal y el grupo Milestones en Kaduna. En Lagos, había un grupo que se reunía de vez en cuando de forma intermitente.

Después de las reuniones del FZA, nos mantuvimos en contacto con los SMNA y les pedimos un poco de literatura para que nos ayudara a desarrollar la confraternidad en el área de Kaduna. La ciudad de Kaduna está aproximadamente a dos horas de Abuja (la capital de Nigeria) y a unas cinco de otras capitales de los estados de Nigeria central y noroccidental: Minna (estado de Níger), Jos (estado de Plateau), Kano (estado de Kano), Lafia (estado de Nasarawa) y Katsina (estado de Katsina). Los dos centros de tratamiento donde tenemos grupos de NA que se reúnen regularmente también reciben pacientes de estos estados circundantes, así que es lógico que si los miembros conocen NA durante el tratamiento puedan empezar grupos de NA, con un poco de apoyo, cuando vuelvan a sus estados. Pensamos largo y tendido, rogamos, esperamos y pusimos un plan en marcha. Distribuimos ejemplares del Texto Básico, de las Guías para trabajar los pasos de NA, de Funciona: cómo y por qué y paquetes para abrir grupos nuevos entre los miembros que se comprometieron a empezar un grupo de NA.

Con el tiempo, se creó una reunión en el organismo nacional antidrogas de Minna. Lamentablemente, no se estructuró como un grupo de NA. Aunque algunos adictos en recuperación formaban parte del grupo y se llamaba Narcóticos Anónimos, los agentes de seguridad que actuaban como consejeros organizaban, supervisaban y participaban en las reuniones. El grupo de Kaduna también empezó poco a poco a estar gestionado por el personal del centro y pasó a tener cada vez menos una estructura de grupo de NA.

En mi grupo base (el grupo Milestones) hablamos sobre estos problemas y el lento crecimiento. Nuestro celo y entusiasmo (el especialmente el mío) por ver el rápido crecimiento que describían mis amigos de África oriental me hicieron olvidar que NA es un programa espiritual, dirigido y supervisado por un poder superior, que no soy yo. Designamos un representante de ser-

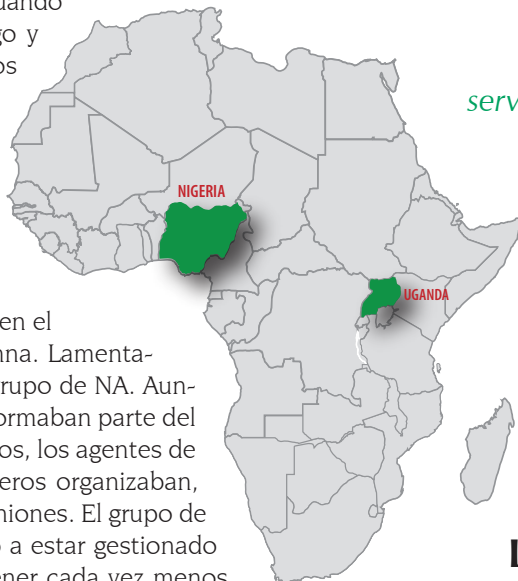
vicio de grupo que trabajaba conmigo para ir a las reuniones de los grupos de NA de nuestra área a fin de ayudarlos a desarrollar una estructura de NA. El RSG y yo fuimos a visitar programas profesionales, donde distribuimos folletos informativos sobre NA y respondimos preguntas de los profesionales interesados en comprender cómo funciona NA. Empezamos por el grupo de Kaduna y, con el tiempo, este grupo volvió a levantarse y ahora se reúne los lunes, miércoles y viernes.

Zaria está a unos 45 minutos de la ciudad de Kaduna. Es una ciudad universitaria, con varias instituciones de educación terciaria, pero donde no había grupos de NA. Nos enteramos de que iban a abrir una casa de recuperación y nos pusimos en contacto con ellos para solicitarles un espacio para reunirnos los domingos por la tarde. Como no podíamos pagar alquiler, les ofrecimos a cambio colaborar en el trabajo de construcción de la casa como forma de pago. Logramos ponernos en contacto con el secretario de ese grupo para hacer una primera reunión el mes pasado y les facilitamos literatura. Esperamos que lleguen más miembros a nuestras reuniones cuando se reanuden las clases.

En Abuja, nos reunimos con algunos miembros con ganas de abrir un grupo. También les dimos literatura, nos pusimos a su disposición para apoyarlos en lo que pudiéramos y fijamos planes para hacer la primera reunión a mediados de septiembre. También abrimos un grupo de chat para los miembros de ambos centros de tratamiento de Abuja.

Tenemos renovadas esperanzas de que NA crecerá en Nigeria. Pedimos literatura a los Servicios Mundiales de NA y en menos de dos semanas teníamos nueve cajas en la puerta. No puedo expresar con palabras lo apoyados que nos sentimos por los Servicios Mundiales de NA y por nuestra confraternidad mundial en todo este proceso.

Joseph I., Nigeria



Los propósitos básicos de nuestros servicios mundiales son la comunicación, la coordinación, la información y la orientación. Suministramos estos servicios para que nuestros grupos y sus miembros puedan llevar el mensaje de recuperación con éxito y para que nuestro programa de recuperación sea cada vez más accesible a los adictos de cualquier parte.

Guía de los Servicios Mundiales de NA

La zona africana incluye:

Etiopía	Namibia	Uganda
Ghana	Nigeria	Zanzíbar
Kenia	Ruanda	Zimbabue
Lesoto	Sudáfrica	
Liberia	Tanzania	

NA en ruso alrededor del mundo

Transit Forum es un grupo de discusión en línea que ayuda a los adictos en recuperación a disfrutar del servicio y a no sentirse aislados si viven lejos de los grupos en ruso. Transit se abrió en diciembre de 2013 para crear una sensación de unidad entre los adictos en recuperación de todo el mundo que hablan ruso. Nos reunimos regularmente en línea por videoconferencia, y también nos comunicamos por medio de una red social, una aplicación de mensajería de texto y por teléfono.

Durante los últimos dos encuentros anuales, llamados Foro Internacional Rusoparlante, logramos reunirnos en persona. El primer evento tuvo lugar en la Convención de NA en Tallinn, Estonia, en 2014. El segundo foro celebró el 25º aniversario de NA Rusia, en San Petersburgo, en julio de 2015.

Hoy, adictos de 23 países están conectados a través del Transit Forum. Tenemos un propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre... en ruso, viva dónde viva. Cualquier adicto que quiera sumarse al Transit Forum es bienvenido para llevar el mensaje de NA y participar en sus subcomités locales como el de Hel, IP, actividades, financiación, información, traducción y en el boletín del Transit Forum.

Todos somos principiantes en esta nueva experiencia de servicio. Sin embargo, estamos llenos de energía, creatividad y buena voluntad para llevar el mensaje de que cualquier adicto, en cualquier parte, que desee recuperarse, puede hacerlo. Experimentamos el placer de poder entendernos mutuamente con unidad y compasión.

Dios ama a los adictos en recuperación, al margen de las fronteras geográficas, y estamos dispuestos a llevar este amor a cualquier adicto en cualquier parte. El amor de NA no tiene fronteras.

Para mayor información, visita: www.na-tranzit.org o manda un email a na.tranzit@gmail.com

Temas de debate

Los Temas de debate son cuestiones en las que se centran los adictos en recuperación de las comunidades de NA alrededor del mundo, que se discuten y sobre las que se organizan talleres durante cada ciclo de conferencia bienal. Estas conversaciones nos animan a pensar más en profundidad en temas importantes y nos ayudan a afianzar la unidad en nuestros grupos y organismos de servicio. Además, si mandas los resultados de las discusiones a la Junta Mundial podemos ayudar a que se compartan recursos y servicios en toda la confraternidad.

Los TD del ciclo 2016-2018 son:

- Atmósfera de recuperación en el servicio
- Aplicar nuestros principios a la tecnología y las redes sociales
- Cómo usar el libro «Los principios que nos guían: el espíritu de nuestras tradiciones»

Visita por favor www.na.org/IDT donde publicaremos información y materiales para talleres a fin de prestarte ayuda para organizar discusiones sobre estos temas.



Recibe más, da más

Muchas gracias a todos los que nos han ayudado durante la reciente limpieza de la base de datos de suscripciones. Este esfuerzo nos permitió eliminar 7.176 suscripciones duplicadas. Con esta medida ahorraremos miles de dólares en imprenta y correo. Gracias por tu apoyo continuo al *NA Way* y por imprimir, enviar y compartir la versión electrónica de nuestra revista trimestral.

Adapta tu suscripción en
www.na.org/subscribe

(o por email a naway@na.org con «get more, give more» en la línea de asunto)

Gracias por apoyar
The NA Way Magazine

Imagínatelo

Invitamos a las comunidades de NA a mandarnos fotos de sus lugares de reunión. Lamentablemente no podemos publicar las que identifiquen a miembros de NA. Cuéntanos cosas sobre la reunión, cómo se llama, dónde está, en qué ciudad, hace cuánto que existe, qué formato tiene y qué lo convierte en *tu* grupo habitual.

Rebosante de historia

La cafetera del [área Pioneer Valley](#) tiene mucha historia. En un principio fue la cafetera del ya difunto grupo del viernes a la noche de Ludlow, que también fue uno de los grupos originales de nuestra área. En un momento dado, llegó a tener más de 40 adictos en cada reunión, pero por varias razones —incluido el crecimiento de todas las áreas de los alrededores— la asistencia fue disminuyendo a cuatro miembros o menos, así que hace más de diez años el grupo cerró y donó la cafetera al área con la esperanza de que otros grupos la usaran para los aniversarios o para algún evento del área. La cafetera se usó en innumerables aniversarios del grupo, actividades de NA, tanto del área Pioneer Valley como Western Massachusetts, y en ocasiones donde se esperaba una gran concurrencia a las reuniones. Uno de los miembros originales de la reunión del grupo de Ludlow se ocupa de guardarla y mantenerla (ya era miembro de esa reunión cuando se compró la cafetera).

El área Pioneer Valley está ubicada en una franja entre Worcester y Springfield, Massachusetts. Se superpone en parte con el área Western Massachusetts. Actualmente hay 14 grupos, 12 de los cuales asisten regularmente a las reuniones del comité de servicio de área. Nuestro CSA se reúne los segundos lunes de cada mes a la 19 hs en Chicopee, Massachusetts. Por lo general seguimos las Reglas de Robert, pero estamos tratando de pasar a la toma de decisiones por consenso, así que nuestra política se está modificando para reflejar esos cambios.

El subcomité de IP es muy activo y el alma de nuestra área. IP de Pioneer Valley unió sus fuerza recientemente con el subcomité de Relaciones Públicas Western Massachusetts para servir a las dos áreas y difundir un mensaje claro y coherente en ambas áreas. Tenemos un subcomité de HeI activo que atiende regularmente todos sus compromisos, aunque últimamente ha tenido que renunciar a algunos nuevos pedidos, ya que añadir más trabajo era sobrecargar a esta área tan pequeña. Hemos tenido todos los comités que necesitábamos durante años, aunque recientemente el Comité de Eventos está en pausa hasta que encontremos a más miembros interesados.

El área se formó en algún momento entre 2002 y 2004, producto de una división de CSA Western Mass. El reto más significativo es que somos un área pequeña rodeada de las dos áreas más grandes. Siempre nos hemos tenido que esforzar económicamente, pero siempre hemos podido cumplir con nuestras obligaciones con los grupos y cubrir los gastos del área. Uno de nuestros éxitos es contar con el 75% de participación de los grupos a nivel de área. Incluso mientras se celebraba una convención del área Western Mass durante nuestra última reunión regional, contamos con miembros de siete grupos diferentes que prestaron ayuda para cocinar, limpiar, montar y ordenar las reuniones del CSR.

Ray L. y Ada C., Massachusetts, EEUU





CALENDARIO

El calendario en línea en na.org y en la revista *The NA Way* está a disposición de los grupos y órganos de servicio de NA registrados en los Servicios Mundiales de NA para compartir información sobre los eventos de múltiples días. Por lo general, los eventos que tienen lugar entre las fechas de publicación del *NA Way*, se publican de acuerdo con el calendario que figura a continuación. Para introducir eventos o ingresar en los detalles de los mismos, visita www.na.org/events.

Barbados

Christ Church 11-13 Nov; First Barbados Area Convention; Divi Southwinds Beach Resort, Christ Church; nabarbados.org

Colombia

Itagüi 12-14 Nov; 5ª Convención del área de Medellín; Itagüi - Antioquia, Itagüi; nacolombia.org

India

Gangtok 24-26 Nov; Sikkim Area Convention 4; Hotel Rendezvous , Gangtok; <http://naindia.in/sacna-iv/>

Oman

Muscat 11-13 Nov; Middle East Convention 4; Safeer Ballroom at Alkhuwair, Muscat; namec.org

República Dominicana

Bavaro 11-13 Nov; Quisqueyana 15ª Convención Regional ; Caribe Club Princess Beach Resort & Spa, Bavaro; nadominicana.org

Venezuela

Estado Carabobo 18-20 Nov; 9ª Convención Regional de Venezuela; Hotel Suite Caribe, Puerto Cabello, Estado Carabobo; navenezuela.org

United States

Alabama 20-22 Jan; Central Alabama Area Convention 20; Hilton Garden Inn East Chase, Montgomery; write: Central Alabama Area; Box 230531; Montgomery, AL 36123

Connecticut 6-8 Jan; Connecticut Regional Convention 32; Hilton Stamford, Stamford; ctnac.org

Georgia 24-27 Nov; West End Area Anniversary 30; Renaissance Concourse Hotel, Atlanta; event info: 404.887.8033

Illinois 11-13 Nov; Greater Illinois Regional Convention 20; Wyndham City Centre, Springfield; <http://centralillinoisna.org/index.php/gircna/>

2) 5-8 Jan; Chicagoland Regional Convention 29; Hyatt Regency McCormick, Chicago; crcofna.org

Maryland 25-27 Nov; Free State Regional Convention 24; Hunt Valley Inn/Wyndham Grand, Hunt Valley; fsrcna.org

Michigan 11-13 Nov; Macomb Area Convention 6; Wyndham Garden Sterling Heights, Sterling Heights; michigan-na.org/macomb/

Missouri 27-29 Oct; Saint Louis Area Convention 9; Sheraton Westport Chalet, Saint Louis; stlna.org

New York 6-8 Jan; Nassau Area Convention 14; Long Island Marriott, Uniondale; nacna.org

North Carolina 6-8 Jan; Western North Carolina Area Convention 32; Crown Plaza Resort, Asheville; wncna.org/convention

2) 20-22 Jan; Down East/Inner Coastal/Crossroads Area Convention; DoubleTree, Atlantic Beach; ncregion-na.org

Ohio 25-27 Nov; Greater Cincinnati Area Convention 21; Millennium Hotel, Cincinnati; nacincinnati.com

Oklahoma 13-15 Jan; Norman Winter Convention; Sheraton Midwest City Reed Conference Center, Midwest City; nwc.wascokna.org

Pennsylvania 10-13 Nov; Start to Live 34; Bayfront Convention Center, Erie; starttolive.org

2) 11-13 Nov; Delaware County Area Convention 3; Clarion Hotel & Convention Center, Essington; nadelco.org

3) 18-20 Nov; Reading Area Convention 3; Holiday Inn, Morgantown; www.rascna.org

South Carolina 11-13 Nov; The Journey Continues 5; www.portcitynaconvention.com

2) 18-20 Nov; Ultimate Convention; Landmark Hotel, Myrtle Beach; crna.org

3) 25-27 Nov; Serenity Fellowship Reunion; Sea Mist Resort, Myrtle Beach; capitalareancna.com

Tennessee 24-27 Nov; Volunteer Regional Convention 34; Chattanooga Marriott, Chattanooga; www.vrc34.com

Texas 13-15 Jan; Esperanza Area Convention 3; Tropicano Hotel Downtown Riverwalk, San Antonio; eacnasa.org

Vermont 11-13 Nov; Champlain Valley Area Convention 27; Sheraton Hotel & Conference Center, Burlington; Event Info: 802.862.4516; cvana.org

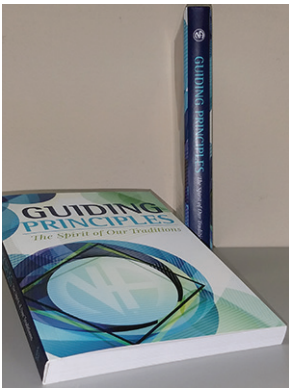
Virginia 20-22 Jan; Area of the Virginias Convention 35; Hilton Richmond Hotel, Short Pump; www.avcna.org

Wisconsin 3-5 Feb; Greater Milwaukee Unity Convention; Hyatt Regency, Milwaukee; namilwaukee.org

Ayuda a crear TU NA Way

Comparte por favor tu experiencia de recuperación con la confraternidad de NA: artículos, opiniones sobre asuntos de NA, fotos e ilustraciones originales orientadas a la recuperación. También nos encanta recibir boletines de las comunidades locales de NA. Los documentos electrónicos (documentos de texto, jpg, gif, pdf, etc.) pueden enviarse por email a naway@na.org. Visita www.naway.org para mayor información sobre colaboraciones y el formulario de cesión de derechos de autor.

Productos nuevos de los SMNA



Guiding Principles: The Spirit of Our Traditions

Nuestras Doce Tradiciones son una serie de principios que nos guían para trabajar juntos. El libro más reciente de NA aprobado por la confraternidad contiene herramientas, texto y preguntas diseñadas para facilitar la discusión e inspirar acciones en nuestros grupos, en talleres y en el padrinazgo. El libro consiste en una recopilación de experiencias e ideas sobre la forma de resolver dificultades juntos usando los principios de las Doce Tradiciones de NA.

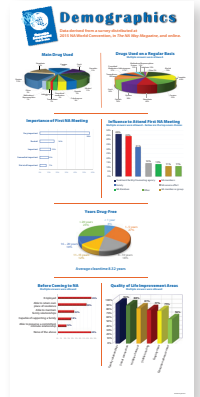
Art. N° 1201 (tapa dura) Precio US \$11,00/9,70 € Art. N° 1202 (rústica) Precio US \$11,00/9,70 €

Cartel demográfico

(expositor vertical)

con estadísticas actualizadas en 2016
para actividades de RRPP

Art. N° 9092 (35" x 84") Precio: US \$33,00



Estonio

IP N° 7:

Kes, mis, kuidas ja miks

Art. N° ET-3107 Precio US \$0,24/0,21 €

Francés

IP N° 24: *L'argent, ça compte : le principe d'autonomie dans NA*

Art. N° FR-3124 Precio US \$0,53/0,46 €

IP N° 28:

Financer les services de NA

Art. N° FR-3128 Precio US \$0,35/0,31 €



(Versiones 2016)

NA: Un recurso en su comunidad
Une ressource près de chez-vous

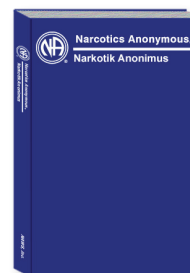
Art. N° FR-1604 Precio US \$0,40/0,37 €

Encuesta a los miembros 2015
Enquête sur les membres de NA

Art. N° ZPRFR1001 Precio US \$0,30/0,27 €

Información sobre NA
Informations à propos de NA

Art. N° ZPRFR1002 Precio US \$0,30/0,27 €



Indonesio

Texto Básico (5ª edición)
Narkotik Anonimus

Art. N° ID-1101 Precio US \$7,90/6,90 €

Encuesta a los miembros 2015
Survei Keanggotaan

Art. N° ZPRID-1101 Precio US \$0,30/0,27 €

Información sobre NA
Informasi Mengenai NA

Art. N° ZPRID1002 Precio US \$0,30/0,27 €

Coreano

IP N° 19: *자아 수용*

Art. N° KO-3119 Precio US \$0,24/0,21 €

IP N° 23:
외부에서 단약 상태를 유지하기

Art. N° KO-3123 Precio US \$0,24/0,21 €





Polaco

IP N° 13:

*Przez młodych uzależnionych,
dla młodych uzależnionych*

Art. N° PL-3113 Precio US \$0,35/0,31 €

IP N° 14: *Doświadczenie jednego
z uzależnionych z akceptacją,
wiarą i poddaniem*

Art. N° PL-3114 Precio US \$0,24/0,21 €

IP N° 28:

Finansowanie służb NA

Art. N° PL-3128 Precio US \$0,35/0,31 €



Encuesta a los miembros

Art. N° ZPRSP1101
Precio US \$0,30/0,27 €

Información sobre NA

Art. N° ZPRSP1002
Precio US \$0,30/0,27 €

Ucraniano

IP N° 5: *Інший погляд*

Art. N° UA-3105 Precio US \$0,24/0,21 €

Portugués

Los Doce Conceptos de servicio en NA

*Os Doze Conceitos para o
serviço de NA*

Art. N° PO-1164 Precio US \$2,05/1,80 €



De próxima aparición

*Guiding Principles:
The Spirit of Our Traditions*

Edición especial limitada numerada a mano.

Con cubierta interior decorativa, papel japon y
encabezados de capítulos en color. Tapa de superficie
texturizada y acabado brillante con un medallón de
resina ornamental. Incluye un señalador troquelado de
cuerina a juego.

disponible en diciembre.

Art. N° 1205 Precio US \$30,00 /26,50 €

Calendario Just for Today 2017

disponible en diciembre.

Encuentra inspiración y estímulos diarios de
recuperación con fragmentos del libro *Sólo por hoy*
(en inglés). Páginas para arrancar de 4.25" x 5.25"
(con caballete).

Art. N° 9500 Precio US \$11,75/10,40 €

Húngaro

Guías para trabajar los pasos de NA
A NA Munkafüzete A Lépésekhez

Art. N° HU-1400 Precio US \$8,50/7,50 €

Polaco

Guías para trabajar los pasos de NA
AN Przewodnik do pracy nad Krokami

Art. N° PL-1400 Precio US \$8,50/7,50 €

Portugués (Brasil)

IP N° 21:

*O solitário – manter-se
limpo em isolamento*

Art. N° PB-3113 Precio US \$0,31/0,26 €



Ruso

IP N° 2: *Грынна*

Art. N° RU-3102 Precio US \$0,31/0,26 €

Español

Versiones 2016

Un recurso en su comunidad

Art. N° SP-1604 Precio US \$0,40/0,37 €

IP N° 28,

La financiación de los servicios de NA

Art. N° SP-3128 Precio US \$0,35/0,31 €

