

Volumen 28, Número 3

# Reaching Out

Julio 2013



Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera.....	8
Orden de Pedido.....	16

*Pedir ayuda es el comienzo de la lucha que nos liberará. Es la única manera de romper las cadenas que nos mantienen prisioneros. La alienación es un síntoma de nuestra enfermedad y compartir honestamente nos dará la libertad de recuperarnos.*

Texto Básico, "Recuperación y recaída"

## Del Editor

¡Bienvenido a *Reaching Out!* Ya sea que estés experimentando tu recuperación desde adentro o desde afuera, este boletín de noticias de los Servicios Mundiales de NA es para ti. Como dice nuestra literatura "El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual". *Reaching Out* está diseñado para ayudar a los adictos recluidos a conectarse con el programa de NA y para reforzar los esfuerzos de HeI.

Hay dos secciones, "Desde Adentro" integrado por cartas de adictos recluidos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, para encontrar y mantener su recuperación de la adicción a través de NA. En la segunda sección, "Desde Afuera", miembros de NA que ya están afuera o que participan en subcomités de Hospitales e Instituciones, tienen la posibilidad de ofrecer su experiencia, fortaleza y esperanza. Muchas de estas cartas son de miembros profundamente comprometidos en llevar el mensaje de recuperación de NA a los adictos que no pueden asistir a reuniones regulares. También, puedes encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que escucharon el mensaje de NA al estar encarcelados y que ahora disfrutan de la vida en el exterior.

Estimulamos las colaboraciones para *Reaching Out* de miembros y de Subcomités de HeI. Por favor, consideren que tendemos a publicar escritos enfocados en cómo NA ha ayudado a individuos a recuperarse durante su reclusión, más que aquellos centrados en los horrores de la adicción.

¡Gracias por ayudarnos a pasar nuestro mensaje de esperanza!

Envíanos tus colaboraciones a *Reaching Out*: NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91490-9999; USA o a [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Octubre 2013	15 de julio 2013
Enero 2014	05 de octubre 2013
Abril 2014	15 de enero 2014
Julio 2014	15 de abril 2014



# Desde Adentro

*Querido Reaching Out,*

Mi nombre es Dra. H y he sido psicóloga en el estado de Florida desde 1990. Actualmente estoy internada en una institución en Florida. Fui fumadora de marihuana desde los 13 años, festejé durante mi adolescencia y seguí haciéndolo hasta mis 40's. Estuve involucrada en un accidente de coche el Día de San Valentín de la semana de mi audiencia de divorcio. Como resultado, terminé en terapia de tratamiento del dolor y en el consultorio de un psiquiatra. Ese fue el comienzo de la espiral hasta que las consecuencias de mi comportamiento – deterioro en el juicio, de toma de decisiones y de cuidado personal – se hicieron cargo. Intenté suicidarme durante este tiempo y fui supervisada, arrestada y finalmente encarcelada. Gracias a Dios por el compañerismo y las mujeres que traen NA en las habitaciones detrás de las puertas. ¡Qué maravilloso programa!. Irónicamente, estoy en paz y he estado abstinente de medicamentos para el dolor durante más de un año y de todo lo demás durante cuatro meses. No creo que hubiera logrado todo esto sin la manera de vivir de NA.

HB, FL

*Querido Reaching Out,*

Acabo de recibir la *Reaching Out* de octubre y estoy realmente sorprendido de que haya llegado a mí ya que he cambiado de instituciones. Me gustaría hablar un poco sobre lo que HeI ha hecho por mí mientras he sido miembro de la Confraternidad de NA. Encontré la confraternidad mientras hacía tiempo en una institución de Oregon en 1988-89 después de empezar a ir a las reuniones allí. Había una reunión en el salón de visitantes con padrinos de HeI una noche entre semana y una reunión abierta los domingos por la mañana con café y donas. Vaya, eso sí hacía venir a los recién llegados, por lo menos un par de veces. Ya saben como a nosotros los adictos nos gustan el café y los postres.

De todos modos, al comienzo de mi relación con NA, pensaba que la mayoría de miembros mentían sobre estar limpios como decían estarlo. O pensaba que no habían sido el tipo de adicto que era yo o que no habían estado limpios tanto tiempo. Bueno, después estar allí un tiempo, empecé a creer que al menos algunos de ellos estaban limpios por lo menos parte del tiempo. Y, en este proceso, aprendí que yo no era tan especial como pensaba. Como me quedé un tiempo más, empecé a aprender algunas cosas sobre mí mismo "sin" trabajar los pasos en realidad, solo "lo mejor que podía". De todos modos, fui liberado y un año después nuevamente estaba recluido porque pensaba que lo sabía todo. Después de todo, fui a muchas reuniones adentro. Con mi posterior liberación a finales de 2008 a la edad de 54 años, en unos meses estaba usando de nuevo meses, a pesar de haberle prometido a mi nueva familia que no volvería a las drogas. Esta familia trató de salvarme amándome en una forma comprensiva y cuidadosa. Acabé odiando a todos los que se preocupaban por mí y al regresar a la cárcel otra vez me estaba haciendo daño a innumerables personas en el proceso.

Bueno, ahora tengo 61 y puede sonar muy extraño, pero ahora soy "más libre" de lo que he sido en toda mi vida. Claro, a veces me gustaría que tener otra oportunidad en una vida allá afuera, pero siento que mi PS, ale llamo Abuelo, cuida mis necesidades y me ayuda a abrir mi corazón y a aprender una nueva manera de vivir. No sólo voy a reuniones, ahora también trabajo los pasos "lo mejor que puedo". Esta vez realmente me preocupo por otros adictos y quiero al menos tratar de ayudarles a que cometan algunos de los mismos errores que yo, y tal vez, sólo tal vez, no tengan que pasar sus vidas como yo tras rejas o puertas de un tipo u otro.

Tuve el placer de conocer y aprender a amar de verdad a otro adicto en recuperación masculino la manera de NA. Él era la razón principal por la que incluso tuvimos reuniones en esa institución. La mayoría de las veces llegaba, y yo sé que es un gran no-no para los servidores de HeI que vienen a las reuniones, pero nunca paso nada malo. Yo entiendo por qué ustedes no quieren que los miembros de HeI vengan solos, pero lo hemos hecho y, hasta donde sé, todavía tienen un grupo muy fuerte. El miembro traía el mensaje sufrió un ataque cardíaco fatal. Él siempre será una inspiración para mí en mi nuevo caminar por poder llegar a conocerlo. Todavía lloro cuando pienso en la pérdida para otros adictos,

debido a la forma en que llevó el mensaje que fue capaz de compartir con otros en su más de 30 años limpio.

Sé que he divagado en esta carta, pero quería que supieran sus soldados de a pie están allí en nuestras prisiones y están ayudando a cambiar la vida de aquellos que tienen el coraje de intentarlo. John A., el miembro de HeI, me dijo “no puedes pensar a tu manera en una nueva forma de vida, pero puedes vivir a tu manera una nueva forma de pensar”. Y siento que una de las mayores cosas que tenemos que cambiar como adictos es nuestra manera de pensar y lo que hacemos con esos pensamientos. Una de las razones por las que escribí acerca de John A. es que estoy tratando de encontrar una manera para que alguien de NA vaya a Filadelfia y le haga saber al mundo de los adictos en recuperación lo mucho que ustedes de HeI significan para nosotros tras las rejas.

BC, WA

*Nota del Editor: El Día de la Unidad se celebrará el domingo 1 de septiembre, en Filadelfia. Esperamos que más de 100 cárceles participen en la llamada y escuchen el mensaje de recuperación.*

*Querido Reaching Out,*

Actualmente estoy en una institución de tratamiento de drogas y del departamento de correccionales. Estaba limpio antes de llegar aquí gracias a la Confraternidad de NA. Estaba recuperándome "tronándome los dedos ", estaba limpio, pero infeliz. No estaba trabajando los pasos y no tenía un padrino. Iba porque necesitaba esa conexión, como si fuera parte de algo grande. Las drogas me habían quitado todo y estaba en bancarrota espiritual. Mi pasado finalmente me alcanzó y fui encarcelado. Coordino las reuniones de NA aquí adentro y tengo seis ahijados. He comenzado los pasos y acabo de terminar mi Cuarto Paso. Fue un cambio de vida, y no puedo enfatizar lo suficiente a los muchachos de aquí lo importante que es trabajar los pasos a fondo. Mi vida está en camino y tengo el balance que he estado buscando. Todavía tengo mucho camino por recorrer, pero quería compartir lo que NA y la confraternidad han hecho, puede hacer y hará por ti, por todos.

Miembro de NA agradecido, J de MO

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es Frank H y soy adicto. Tuve mi primer contacto con la Confraternidad de NA hace más de diez años. Vine, tomé un café y me fui. Años más tarde, regresé. Me quedé en NA un tiempo, recibí algunos llaveros, empecé a trabajar los pasos y finalmente volví a la adicción activa. Me faltaba voluntad para enfrentar mis miedos y mi pasado. Cuando las cosas se ponían difíciles, me iba. Ese ha sido mi patrón hasta donde recuerdo. En mis primeros intentos de recuperación, busqué todas las diferencias, diciendo: "Yo no soy como él" o "Nunca voy a utilizar una aguja" o "Yo soy un usuario social". Cada vez volvía a consumir para descubrir que no era tan fuerte. Consumía de todos modos, en cualquier lugar. Me convertí en lo que decía que nunca sería.

Hace dos años me arrestaron por un delito de drogas. Mirando hacia atrás a ese día, ahora estoy agradecido por la intervención divina de mi Poder Superior. Estaba a centímetros de la muerte. Esas esposas me salvaron la vida. Por ser primera vez, el juez me impuso tratamiento a largo plazo basado en prisión. Ansioso y finalmente deseoso, me apliqué. Comencé un grupo de NA aquí en la prisión. Ahora nos encontramos cinco veces por semana y nuestras reuniones continuamos creciendo en asistencia. ¡Gracias a los Servicios Mundiales de NA por nuestra literatura! La práctica de los Doce Pasos y trabajar con otros han mejorado la calidad de mi vida.

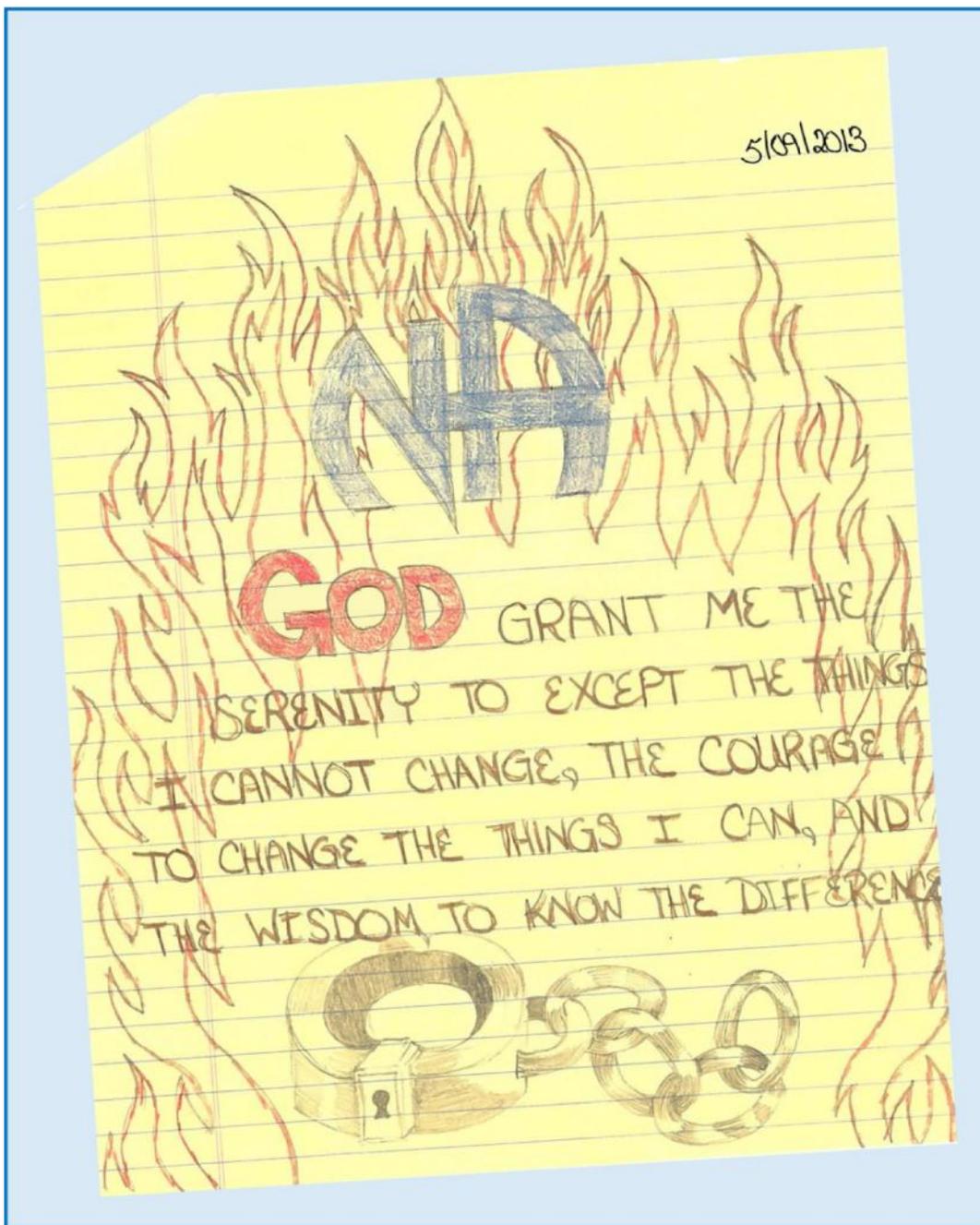
Ahora estoy a tres meses de libertad condicional. Tengo un horario de reuniones, una lista de teléfonos y un nuevo comienzo. La prisión me alejó de las drogas inicialmente, pero ha sido NA y mi propio trabajo duro lo que me ha impedido regresar a ellas. Hoy tengo a mi familia nuevamente en mi vida. Poco a poco voy construyendo de nuevo su confianza, estoy alcanzando metas y mi carácter sigue siendo refinado. Alguien una vez me preguntó quién soy. Hoy, tengo la libertad para crear eso. Un día a la vez. Libre desde adentro.

FH, ID



Muchos miembros, grupos y comunidades de NA diseñan obras de arte orientadas a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo y las imágenes proporcionan un poderoso mensaje de la libertad que se puede encontrar en NA.

Si te gustaría ver tu arte impreso aquí, por favor envía archivos JPEG o PDF a [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org) o por correo a: Reaching Out; c/o NA World Services, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409.





# Desde Afuera

*Querido Reaching Out,*

La primera vez que vi este boletín estaba en el sistema penitenciario de Georgia. De hecho, me publicaron una que envié "Desde Adentro" en ese entonces. He estado en libertad condicional desde hace casi dos años sin violaciones. Le doy todo el crédito a Dios y a cómo usé mi tiempo en el interior. Fue entonces cuando establecí un fuerte programa de recuperación. Oré, hice meditaciones de la mañana, seguí con los ganadores y, sobre todo, trabajé los pasos. Cuando salí, estaba espiritualmente en forma. Encontré mi libertad mucho antes de mi liberación.

Seguí haciendo las mismas cosas en libertad. Una de las primeras cosas que hice fue buscar una reunión. Desde entonces me trasladé a Tennessee, donde soy originario, para estar cerca de la familia y trabajar en el negocio familiar. Hoy mi vida es buena. Hace poco recibí nuevamente mi licencia de conducir. No he tenido permiso legal para conducir desde 2001. Sigo yendo a las reuniones, por lo menos tres por semana cuando se reúne mi grupo habitual y más fuera de la ciudad cuando puedo. Creo que el punto que estoy tratando de explicar es que este programa funciona, no importa donde estés o tus circunstancias. Hoy sé que la prisión no es el fin del mundo. Para mí fue un nuevo comienzo, así que para alguno que esté adentro, no te sueltes, se pone mejor. Y para alguno a punto de ser liberado, hay vida después de la cárcel.

DB, TN

*Querido Reaching Out,*

Soy adicto y mi nombre es LA. Hoy en día, por la gracia de Dios y el programa de Narcóticos Anónimos, tengo 18 años y diez meses limpio, y he servido en HeI desde que tenía un año. Actualmente me desempeño como vicecoordinador de HeI del Comité Regional del Gran Nueva York y como panelista de HeI del Comité de Area de New York.

Mi razón para involucrarme en el servicio de He I es simplemente devolver lo que tan desinteresadamente se me dio a mí. Cuando al final de mi camino ya no podía funcionar con o sin drogas, terminé en desintoxicación. Esa tarde hubo una presentación de HeI, pude levantar la mano y admitir por primera vez en mi vida, después de 30 años de adicción activa, que era adicto. Entonces comenzó mi viaje y sólo tuve la esperanza de que tal vez pudiera estar limpio un día a la vez.

Me dije a mí mismo después de volver a casa y asistir a reuniones que quizás algún día podría llevar el mensaje que se me llevó a mí. Después de un año limpio me dieron la oportunidad y el impacto en mi recuperación de servir en HeI ha sido asombroso. Visitar varias instituciones y compartir con otros adictos que cualquier adicto puede perder el deseo de consumir y encontrar una nueva forma de vida ha llevado mi recuperación a otro nivel.

Una de las experiencias más memorables que he tenido llevando el mensaje fue compartir mi historia en un centro exclusivamente masculino. Antes de estar limpio, trabajaba como oficial de correcciones durante diez años. Al final, después de usar durante todo el día y la noche y tener que ir a trabajar a las 6 am, quería vender mi revólver para otra dosis más. Fui trabajar sólo para ser suspendido porque me negué a tomar una prueba de drogas. No mucho tiempo después de mi suspensión, fui arrestado y enviado a la cárcel y procesado por la gente que había formado. Había un señor en ese centro que también había sido oficial de correcciones y se identificó con el dolor. Hoy él tiene ocho años limpio y también sirve en HeI. Estoy muy agradecido de ser miembro de Narcóticos Anónimos y me alegro de servir.

LA, NY

*Querido Reaching Out,*

Hola, soy adicto y me llamo V. Hoy en día, estoy recuperándome de la enfermedad de la adicción sólo a través de la gracia de Dios y el programa de Narcóticos Anónimos, y por eso estoy realmente agradecido. Nací y crecí en Newburgh, Nueva York. Crecí en una familia disfuncional de padres alcohólicos. Este ambiente familiar y el barrio en el que vivía establecieron el curso de mi adicción para influir en mi comportamiento.

Mi historia antes de encontrar NA era como la de cualquier otro adicto. Vivía para consumirlas y las consumía para vivir, siempre buscando formas y medios para obtener más. Este comportamiento obsesivo y compulsivo era el camino de mi adicción. Desde muy temprana edad, mi adicción resultó en muchos encarcelamientos en instituciones juveniles, y más tarde en su mayoría rondas cortas entre cárceles locales y seis prisiones.

Después de cumplir mi última condena, fui liberado en mayo de 1999. Durante ella, todavía no me había rendido ante mi enfermedad de la adicción. Por desgracia, todavía estaba en estado de negación. Encontré un trabajo en el departamento de servicio de alimentación de un hospital. Estaba convencido de que la aceptación social era la respuesta a mi recuperación. Trabajé en el servicio de alimentos por 18 meses y luego fui trasladado a sala de operaciones como asistente. Permanecí en esta posición durante cinco años antes de que mi mente complaciente me dijera que podía volver a beber. La bebida me llevó a mi droga favorita y, finalmente, perdí el empleo. Los siguientes cuatro años desarrollé un patrón de consumo compulsivo y un mal comportamiento inmanejable. A través de la gracia de Dios finalmente fui arrestado por un cargo de posesión en séptimo grado y sentenciado a 90 días en una cárcel del condado.

Este fue mi momento de la verdad. Fue durante este período que oí el mensaje de NA sin ninguna reserva. A través de este mensaje, me enteré de que era impotente ante mi adicción. A mi la liberación, me registré en un programa de tratamiento ambulatorio y al mismo tiempo me uní a la Confraternidad de NA. Este fue el comienzo de mi viaje de recuperación. En ese momento decidí que haría lo que fuera necesario para mantener mi recuperación. Con Dios, NA y una red de apoyo en mi vida, mi vida empezó a mejorar. Si estás escuchando, escucha bien: No hay duda de que NA y una relación con Dios, han sido los factores más importantes que me han mantenido limpio y recuperándome de mi adicción. Hoy en día, tengo casi cinco años de vivir y practicar el programa de NA.

Animo a todos los adictos a darse un descanso y tomar la oportunidad de descubrir lo que Narcóticos Anónimos puede hacer por su vida. Se trata de un programa escrito con tanta sencillez que podemos seguirlo en nuestra vida cotidiana.

V, NY

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es G y yo soy adicta. Mi primer contacto con NA detrás de las paredes fue en Nueva York. No fue sino hasta mi última condena que fui receptiva y traté de abrir mi mente a NA. El hecho de que iba a NA por mi propia voluntad, mientras estaba adentro me ayudó con mi transición a NA en el exterior y, a pesar de que sufro de ansiedad y otros problemas, por fin me sentí muy cómoda. En mi primera reunión de NA afuera, me aislé, haciéndome la ruda para ocultar mi nerviosismo, pero obtuve lo suficiente de la reunión como para volver.

No tengo que automedicarme; tengo dirección y auto-respeto. Estoy en la universidad y sirvo en HeI, pero tengo la intención de ser trabajadora social, porque sé lo frustrante que puede ser la vida cuando estás perdida. Mi primera experiencia de servicio en HeI fue difícil, pero me dio la oportunidad de verme a mí misma en otras personas y sentirme bien alcanzándoles. Un impacto que HeI ha tenido en mi recuperación ha sido ayudarme a mantenerme enfocada y enseñarme responsabilidad. También me ha ayudado a recordar dónde estaba y lo oscuro que era. Una experiencia particular de HeI que me gustaría compartir es cuando vi a una mujer con quien éramos amigas, que me habló de un centro de tratamiento de trastorno de estrés postraumático, adonde fui solo por ir – y cambió mi vida. Hace poco la vi fuera de control otra vez y me rompió el corazón. Me gustaría decirle a las adictas de adentro que no se puede cambiar el pasado, no se puede controlar el clima, no se puede controlar o cambiar a nadie sino a ti misma, así que haz la paz con el mundo y contigo y sana cambiando – da miedo, pero vale la pena.

Gracias, G

Muchos miembros, grupos y comunidades de NA diseñan camisetas de Hel orientadas a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto y un arte creativo. ¡Por favor, comparte fotos de tu camiseta de Hel con nosotros! Nos gustaría exhibir tu arte. [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org)



## Llamada del Día de la Unidad

### Convención Mundial de Narcóticos Anónimos

**Domingo 1 de Septiembre de 2013**

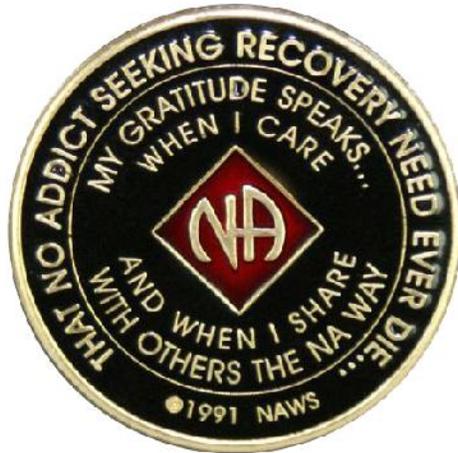
Todavía hay tiempo para su institución participe, a través de un enlace telefónico, en la celebración de la recuperación en la Convención Mundial de NA, el domingo 1 de septiembre de 2013. NA ofrece este servicio gratuito a las instituciones penitenciarias, la llamada durará 2 horas (11:30 am -1:30 pm EST). Los reclusos podrán escuchar las lecturas y a los oradores en la reunión de clausura de la convención.

Esta es una oportunidad para establecer una conexión con la Confraternidad de NA en todo el mundo y escuchar el poderoso mensaje de la recuperación. Lo único que se requiere es una línea telefónica fija normal. Si su grupo institucional es grande, sugerimos conectar un sistema de altavoces al teléfono. ¡Esperamos que todos ustedes se unan a nosotros! Actualmente prevemos 100 instituciones, posiblemente más, en la llamada, lo que significa más de 7,500 reclusos escucharán este mensaje de recuperación.

Si su institución o su voluntario de NA está interesada en participar, por favor póngase en contacto con Colin C. al 818.773.9999 ext. 125, o colinc@na.org. Podemos responder a sus preguntas y ayudarle a inscribirse. ¡Esperamos que se unan a nosotros!

**Fecha límite de inscripción es el 1 de agosto.**





“Cuando al final del camino nos damos cuenta de que no podemos seguir funcionando como seres humanos, ni con drogas ni sin ellas, todos nos enfrentamos al mismo dilema: ¿Qué queda por hacer? Parece que hay dos alternativa: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (cárceles, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir. Años atrás, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Hoy en día tenemos más suerte. Por primera vez en la historia, existe a disposición de todos nosotros un sencillo programa espiritual – no religioso – llamado Narcóticos Anónimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.”

*Narcóticos Anónimos "Sí, nos recuperamos"*



# Orden de Pedido

*Reaching Out* se publica de manera trimestral, es un boletín orientado a la recuperación disponible de manera gratuita para los adictos que se encuentran en prisión, por medio de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos. Si estarás en prisión por lo menos seis meses más y te gustaría contar con una suscripción gratuita a *Reaching Out*, te pedimos completar el siguiente formulario y hacérselo llegar.

*Reaching Out* también se encuentra disponible mediante una suscripción anual (20 copias) con un costo de USD \$32.60. Si estás interesado en la compra de una suscripción, por favor completa el siguiente formulario y envíanoslo junto con un cheque o giro postal.

- Quiero una suscripción gratuita a *Reaching Out*, soy un adicto en prisión (y estaré internado por lo menos seis meses más).
- Quiero comprar \_\_\_\_ suscripción(es) anual de 20 copias de *Reaching Out* por USD \$32.60 cada una, total \$ \_\_\_\_\_.

Nombre \_\_\_\_\_

(POR FAVOR llenar a máquina o en letra de molde)

Número de Identificación \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado / Provincia \_\_\_\_\_ Código Postal/Zip \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

***Reaching Out***  
**c/o NA World Services**  
**PO Box 9999**  
**Van Nuys, CA 91409, EUA**