

Reaching out

Abril 2015



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

Narcóticos Anónimos ofrece sólo una promesa: liberarnos de la adicción activa, la solución que durante tanto nos ha esquivado. Saldremos de la prisión que nosotros mismos construimos.

Texto Básico, "Algo más será revelado"

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 Narcóticos Anónimos (SMNA) 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 Narcóticos Anónimos (NA) y para reforzar los esfuerzos de Hospitales e Instituciones (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; y la segunda sección, “Desde Afuera”, en la que miembros de NA que ya están afuera o que participan en Subcomités de HeI, 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. Además, puedes encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que escucharon el mensaje de NA al estar encarcelados y que ahora disfrutaban 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

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Julio 2015	15 de abril 2015
Octubre 2015	15 de julio 2015
Enero 2016	15 de octubre 2015
Abril 2016	15 de enero 2016

Desde Adentro

Querido Reaching Out,

Mi nombre es DJ y soy un adicto. Estoy terminando mi condena de 13 años, con poco más de un año para mi liberación. En diciembre voy a celebrar doce años limpios. Lamentablemente, tuve que quedar encerrado para darme cuenta que tenía que hacer algo con respecto a mi adicción. No esperé. Una vez que llegué a la cárcel, tomé la decisión de aprender acerca de mi adicción y qué tenía que hacer para mantenerme limpio. He estado yendo a las reuniones de NA con regularidad. He leído todo lo que pude tener en mis manos sobre la adicción. Incluso, recientemente he conseguido un padrino de NA que tendré cuando salga.

He estado trabajando los pasos durante años y construido una sólida relación personal con mi Poder Superior. Mi familia me ha apoyado cariñosamente todos estos años y no puedo esperar a salir para empezar una forma limpia de vivir. NA siempre será una parte de mi vida y para mí no sólo significa Narcóticos Anónimos sino también Nunca Más.

Espero que todos ustedes, encuentren su libertad no sólo de la prisión, sino también de su adicción. Gracias a todos ustedes que escriben para Reaching Out. Espero con interés sus historias en cada boletín trimestral.

Sí, nos recuperamos.

DJ, MI

Querido Reaching Out,

Quiero empezar esta carta hablándoles un poco sobre mí. Tengo 45 años, provengo del lado oeste de Buffalo y he sido adicto la mayor parte de mi vida. Consumía heroína, cocaína, crack y cualquier otra cosa que podía tener en mis manos. Actualmente estoy cumpliendo una condena de doce años, y por esta sentencia he estado en la cárcel durante once años.

Después de estar cuatro años en prisión, he estado dentro y fuera de las reuniones de Narcóticos Anónimos desde 1991. Cada vez que he estado en la cárcel, mi adicción ha sido un factor determinante: He pasado más de 20 años en prisión como resultado de mi adicción.

Mientras consumía drogas, yo no tenía ninguna moral; podía hacer cualquier cosa para mantener mi adicción. Antepuse el consumo de drogas a todo y a todos. Era egoísta y, por tanto, consideraba que todo estaba referido a mí y a mi gratificación instantánea.

En los años que estuve asistiendo a NA nunca traté de tener un acercamiento con otros o de trabajar honestamente los pasos para intentar mantenerme limpio. Hoy, estando aquí, soy un miembro activo de las reuniones

semanales de NA. Me he mantenido libre de drogas desde el 26 de julio de 2010. Todavía no he trabajado los pasos, pero estoy asistiendo a las reuniones, compartiendo con mis compañeros, y tengo un sincero deseo de cambio. Ahora estoy llegando a NA y pidiendo ayuda. No quiero vivir más como antes. Estoy acercándome a otros y aprendiendo que no puedo lograr mi recuperación por mi cuenta. Mientras permanezco en la cárcel, estoy tratando de establecer un buen sistema de apoyo para mi proceso de recuperación con mis compañeros de programa de NA y con quien pueda ayudarme en el trabajo de los Doce Pasos. Espero hacer contacto con alguien de NA; deseo mucho encontrar a alguien que esté dispuesto a compartir conmigo su experiencia, fortaleza y esperanza, y a ayudarme en mi recuperación. Me doy cuenta de que no puedo lograrla por mi cuenta.

AF, NY

Querido Reaching Out,

Soy adicto y mi nombre es A. Estoy limpio desde el 31 de diciembre del 2008. Este año voy a celebrar 6 años limpio con la ayuda de mi Poder Superior y el programa de Narcóticos Anónimos. Primero fui encarcelado en Carolina del Sur y fui liberado. Después de 8 meses cometí un crimen en Carolina del Norte y ahora me encuentro aquí. En la prisión que me encuentro actualmente, sólo hay una reunión de NA a la semana. Estamos sectorizados por norte, centro y sur, así que para mí es difícil estar con alguien que no sea en una reunión. Desafortunadamente, no hay un panel de HeI que nos visite, por lo que la reunión es autónoma con la participación de 10 a 15 miembros. Usualmente yo coordino la reunión, pongo las sillas y los libros en ellas y lo demás. De los pocos que asistimos, 5 o 6 miembros han tenido tiempo limpio estando afuera.

Amo hacer servicio; mi padrino lo recomienda altamente siempre y cuando no se anteponga a mi recuperación. Yo disfruto dando mi experiencia, fortaleza y esperanza a otros, especialmente aquí. Esta prisión es básicamente una estación de bus. Alberga a 560 reos y la mayoría va a casa en corto tiempo. Es una prisión de mínima seguridad. Mientras más evalué mi vida me convierto en una persona con mayor esperanza, más positiva y más amoroso. Ciertamente Dios me concede la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia. Si... mi actitud importa y comparte en todos los aspectos de mi vida, a la manera de NA.

Había un hombre, un hombre muy sabio, que era el padrino de mi padrino. Compartió algo conmigo que lo recuerdo todos los días. El dijo "lo que los demás

piensen y digan de ti no es asunto tuyo". El significado de eso es lo que tú y tu poder superior saben es la verdad y lo que los demás digan no se acumula en una montaña de frijoles. El padrino de mi padrino se llamaba Barney B. de la Región Carolina de Narcóticos Anónimos. El era un hombre muy sabio, accesible y querido con conocimiento infinito de recuperación. Aprendí mucho de este hombre humilde y sabio. Que en paz descanse.

AE, Las Carolinas

Querido Reaching Out,

Me llamo DB y soy un adicto. He estado entrando y saliendo de la recuperación desde que tengo 14 años. Como un clásico adicto de dos pasos, yo admitía que era adicto y seguidamente llevaba el mensaje al adicto que todavía sufría. Poco después, me convertí en adicto de un paso: Admití que soy adicto y que consumir es morir.

Yo no podía leer muy bien al principio, así que tenía que memorizar las lecturas hasta que aprendí a leer mejor. Fui a muchas, muchas reuniones, tantas como encontré necesarias.

Vine a la cárcel con nueve años limpio y pensé que era el único. He estado en la cárcel limpio durante 20 años. Durante mis primeros años tenía reuniones de NA a las que asistir, pero luego – durante los siguientes nueve años – no las tuve, ni encontré a nadie que quisiera conseguir la limpieza. Cuando me transfirieron a donde estoy ahora, fui a una reunión de aniversario como orador invitado. A pesar de conflictos y gritos desafiantes, llevé el mensaje de NA, y tendí la mano a todo el que pidió ayuda.

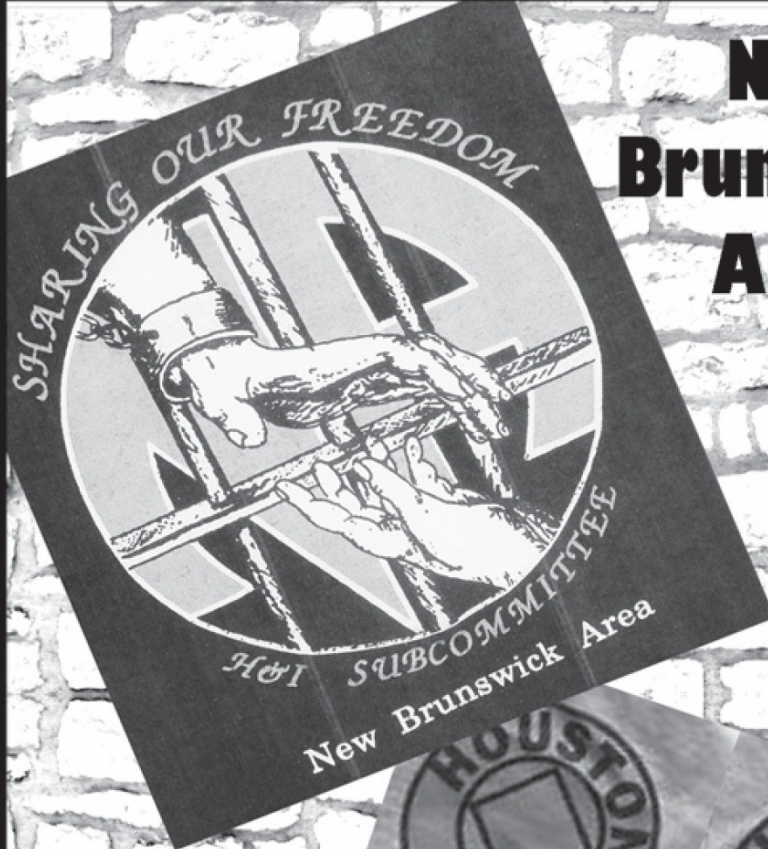
Hoy en día soy el facilitador de nuestro grupo institucional, y nuestro padrino del exterior ha dicho que: ¡Nuestra reunión es su reunión preferida de la semana! Hay muchos miembros que están deseosos de atender a nuestras reuniones aquí. Estuve contentísimo de recibir una copia de *Reaching Out*. Ver que no soy el único con años de limpieza que ha venido a prisión me ha ayudado a aliviarme de mi "unicidad terminal". No obstante, no ha sido fácil, y no se lo recomendaría a nadie; realmente necesitas la ayuda de un poder superior. Nuestras reuniones son muy importantes, nuestro programa funciona, y el recién

llegado lo mantiene fresco. En el espíritu de la Oración de la Serenidad, "Funciona si lo trabajas." Sigue viniendo.

DB, NY

H&I T-Shirts

**New
Brunswick
Area**



**Houston
Area**





Desde Afuera

Querido Reaching Out,

Mi nombre es NW y el día que fui sentenciada al Departamento de Correccionales de Florida fue realmente el primer día de mi sorprendente vida. Al comenzar mi sentencia, pensé que necesitaba cambiar algunas cosas pero podría aprender a consumir con éxito cuando saliera, sin darme cuenta de lo poderosa que es la enfermedad de la adicción. Fui asignada a un programa de tratamiento de drogas y comencé a asistir a reuniones de NA “tras las rejas”. Algunas mujeres de las reuniones habían estado en prisión varias veces. Tenía curiosidad por saber por qué habían regresado a prisión, qué pasó cuando salieron que no les importara regresar. ¿Cómo puede alguien saber que regresar a prisión es una consecuencia de consumir, pero no es suficiente para hacer lo correcto?

Ahora sé lo tonta que es esa pregunta. Todas sus respuestas fueron las mismas: todas dijeron que comenzaron a consumir otra vez. Entonces comprendí que esta enfermedad es seria. Si quería estar fuera de prisión y conservar mi libertad, también tenía que liberarme de la adicción activa. Comencé a tomar mi recuperación en serio trabajando los pasos y leyendo la literatura. No siempre fue fácil trabajar un programa de recuperación en un ambiente lleno de enfermedad cruda. Sin embargo, me relacioné estrechamente con otras adictas en busca de recuperación y obtuvimos fortaleza unas de otras. Fue en las reuniones entre rejas que supe de NA y de lo que tenía que hacer al salir para mantenerme limpia: 90 reuniones en 90 días, conseguir números telefónicos, madrina y hacer servicio.

Cuando salí, encontré una reunión al día siguiente e inmediatamente tuve una madrina. Fui recibida en la Confraternidad de NA con los brazos abiertos y sentí que pertenecía instantáneamente. Conseguí empleo, licencia y carro y me inscribí en la universidad. ¡Ahora estoy en tercer año con un promedio de 4.0! Todas esas cosas fueron posibles porque he estado limpia.

Mi esposo todavía está en prisión y lucho contra la soledad. Sin embargo, he podido permanecer fiel y ser la esposa que merece, todo gracias al programa de Narcóticos Anónimos. Finalmente soy capaz de ser parte activa de mi familia y ya no les preocupa recibir una llamada telefónica diciendo que estoy muerta. El viaje de la recuperación no siempre es fácil, pero vale la pena.

Cada día aprendo lo profundo que llega esta enfermedad. El servicio es lo que me mantiene limpia. Amo el programa de Narcóticos Anónimos y me apasiona llevar el mensaje a la adicta que todavía sufre. *No estás sola* son palabras poderosas, especialmente cuando sientes que nadie comprende. Nunca estoy sola



Desde Afuera

en NA y tú tampoco. Nunca pensé que encontraría la libertad en prisión, pero estoy muy agradecida de haberlo hecho.

NW, FL

Querido Reaching Out,

Mi nombre es M y soy adicto. Mi fecha de tiempo limpio es 18 de julio 2003. En primer lugar, quiero dar las gracias a mi Poder Superior por permitirme estar limpio y funcionando con este programa de recuperación. Es bueno estar limpio después de varios intentos, he pasado por diez centros de rehabilitación, cuatro desintoxicaciones, tres salas de psiquiatría y seis veces la cárcel. Finalmente me rendí en 2003 a esta enfermedad y a la recuperación del programa de apoyo.

Estuve limpio entre 1994 y 1997, y luego de una recaída, el programa no me funcionaba. En los seis años después de la recaída, experimenté quedar sin dinero, sin casa y sin trabajo. Vivía en un lugar oscuro.

El 5 de junio de 2000 contraí meningitis bacteriana y casi muero. Estuve en el hospital durante 20 días y asistí a terapia de lenguaje, física y ocupacional por seis meses. Tuve salud y fuerza nuevamente, y ¿adivinen qué? ¡Consumí otra vez! ¡Locura total!

He hecho daño a tanta gente en mi adicción, incluido yo mismo. Después del tratamiento, me mudé a una casa de vida limpia y no he mirado atrás. Sigo estando en servicio a los demás – así como para mí mismo – a través de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Mi vida no podría ser mejor. Todos mis problemas tienen soluciones hoy sin el uso de drogas ¡y con NA!

M, GA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es JM y soy un adicto. Vivo en California. He pasado 30 años de mi vida consumiendo drogas, y he sido arrestado 33 veces. He oído el mensaje de esperanza de NA en la Prisión Estatal Pelican Bay. Había sido arrestado una vez más, y me encontré haciéndome la misma pregunta: "¿Cómo llegué aquí de nuevo?" Oí hablar de las reuniones de NA, y decidí a registrarme con el fin de obtener un permiso para asistir. No recuerdo mucho de mi primera reunión, pero seguí regresando hasta que ocurrió el milagro y escuché mi historia.

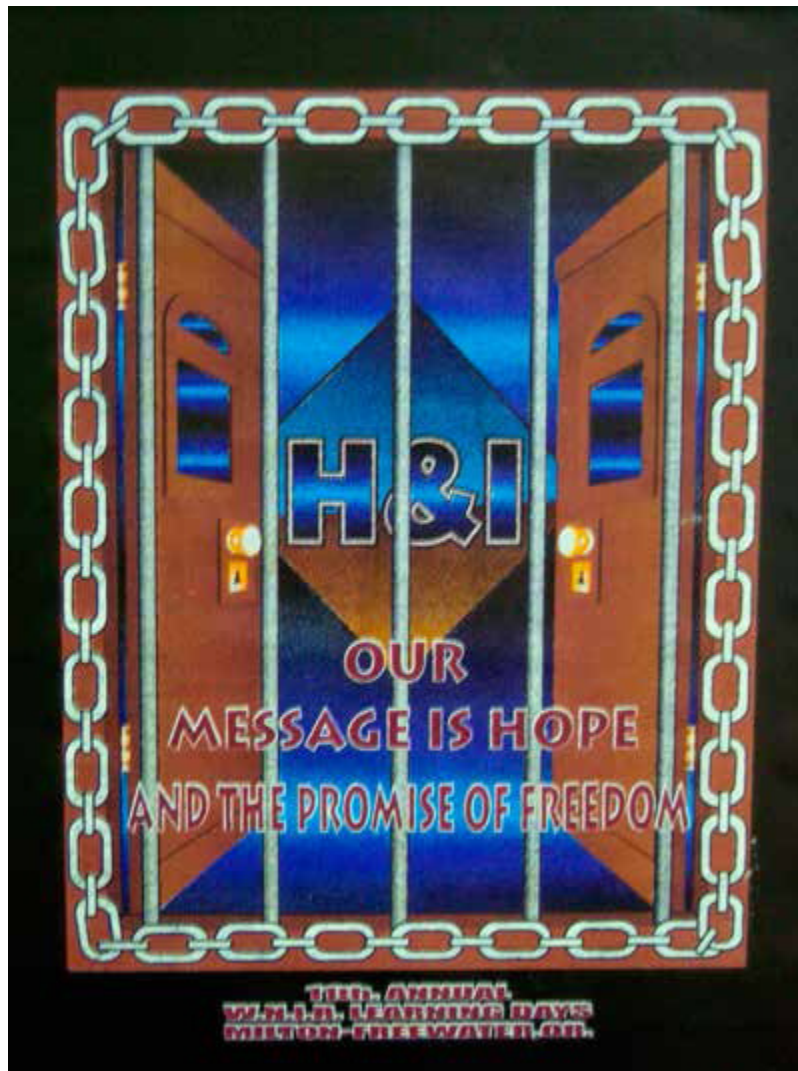
Después de servir 40 meses fui liberado, y antes de las primeras 24 horas de estar fuera ya estaba asistiendo a una reunión de Narcóticos Anónimos. Finalmente fui a casa. Muchas personas me dieron la bienvenida en la primera reunión, por lo que continuó asistiendo. No pasó mucho tiempo antes de que asistiera a mi primera convención de NA. Guao, yo nunca podría haberme imaginado tal evento: miles de esos adictos celebrando el milagro de la recuperación. Continué haciendo lo que se sugiere: asistí a todas las reuniones que pude, encontré un Poder Superior, conseguí un padrino, comencé a trabajar los pasos, asistí a las actividades de otros grupos y empecé a prestar servicio en HeI.

Al principio, el proceso fue lento. Parecía que todas las instituciones en las que solicité acceso se negaban, pero finalmente, después de dos años, las puertas comenzaron a abrirse. Actualmente voy a un centro de detención juvenil, una cárcel del condado y muchas prisiones del país, y el año pasado el recorrido culminó en mi punto de partida: Me propuse ir de nuevo a la Prisión Estatal de Pelican Bay, donde comenzó el viaje. Consideré deber pagar con intereses lo que tan desinteresadamente me fue dado. En febrero de 2015 celebraré diez años de limpieza. ¡Eso sí que es un milagro! Siempre estaré en deuda con Narcóticos Anónimos por la vida que tengo hoy. Es ciertamente una vida que está más allá de mis más intensos sueños.

JM, CA

ART FROM THE H&I INSIDE

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. HandI@na.org





H&I T-Shirts



¡LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE He!

Por favor envíen su historia a la revista trimestral de NA *Reaching Out*. Estamos buscando adictos en recuperación, como tú, para compartir su experiencia al encontrar recuperación tras las rejas y manteniéndola en el exterior. ¡Tu historia lleva un poderoso mensaje de esperanza al adicto encarcelado! Gracias.

Por favor envía tu historia a:
Narcotics Anonymous World Services
PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409
O a HandI@na.org



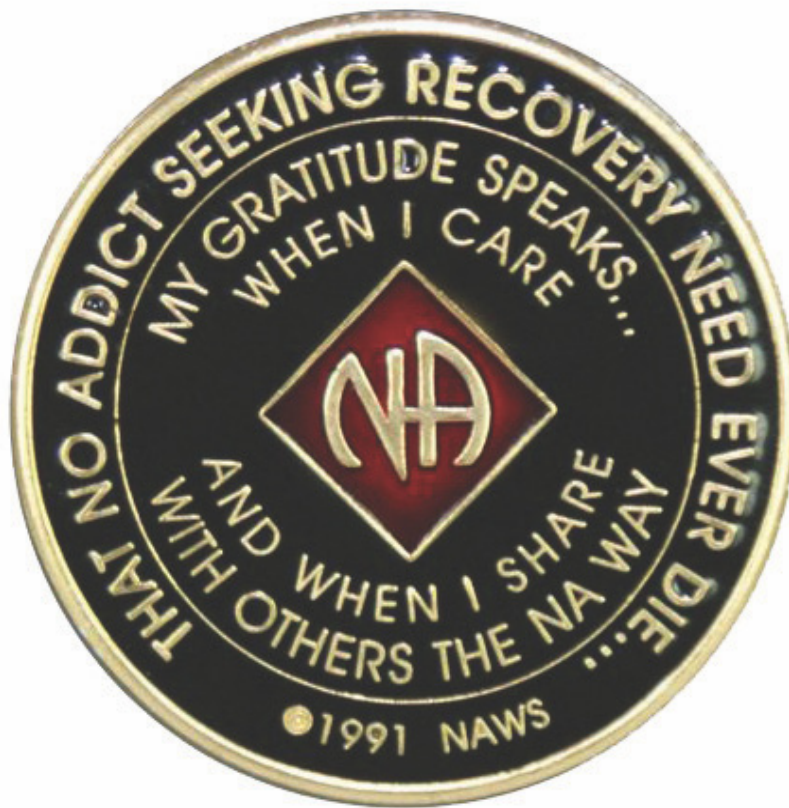
Haciendo la Transición del Interior al Exterior

Independientemente de que salieras de un centro de rehabilitación, cárcel, hospital o institución, eres movido de “dentro” hacia “afuera” para ser un miembro libre de drogas y productivo de la sociedad. Creemos que tu experiencia puede ser de valor incalculable para otros que embarcan en su transición.

Estamos ofreciendo preguntas para ayudar a estimular tu pensamiento con el fin de que te animes a querer compartir tu experiencia con nosotros; publicaremos tu artículo en *Reaching Out* para ayudar a otros.

1. ¿Qué hiciste el primer día al ser liberado?
2. ¿Qué pasos seguiste para ayudarte a recuperarte en tu comunidad? ¿Crees que los pasos de transición son los mismos para los adictos que son liberados después de 30 días que para los de diez años?
3. ¿Cuáles son algunos de los retos que te encontraste cuando regresaste a la comunidad?
4. ¿Cómo te ayudó NA con información que te facilitara el poder asistir a una reunión al ser soltado?
5. ¿Cómo crees que NA podría haberte ayudado mejor en tu transición, y tienes algunas sugerencias que ofrecer para que NA pueda tener mayor capacidad de ayudar a otros en su transición?

Ansiamos leer tu experiencia y proporcionar esta información a otros. Gracias por ayudarnos a asistirles en su transición.



“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 alternativas: 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 \$35.90. Si estás interesado en la compra de una suscripción, por favor completa el siguiente formulario y envíenoslo 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 \$35.90 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