

# Reaching out

Abril 2016



Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera .....	7
Transicionando.....	12
Orden de Pedido.....	16

*"El corazón de NA late cuando dos adictos comparten su recuperación."*

Texto Básico

## Del Editor

Nos gustaría dar la bienvenida a todos ustedes al boletín de noticias de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos, *Reaching Out*. Esperamos que el contenido les ayude en su recuperación o esfuerzos de HeI. Hay tres secciones en *Reaching Out*. La primera sección, "Desde Adentro", conformada por cartas de adictos reclusos, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza para encontrar y mantener la recuperación de la adicción a través de NA.

La segunda sección, "Desde Afuera", es una oportunidad para los Subcomités de Hospitales e Instituciones de ofrecer sus experiencias llevando el mensaje de recuperación de NA a los adictos que no pueden asistir a las reuniones regulares.

También pueden encontrar la experiencia personal de los miembros que escucharon el mensaje de NA encarcelados y ahora están viviendo y disfrutando la vida en el exterior.

La tercera y más reciente sección, "Transicionando desde Adentro hacia Afuera", muestra compañeros compartiendo su transición exitosa desde el tratamiento, hospital o institución hacia 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. Envíen todas las colaboraciones a *Reaching Out*: NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 914909-9999; USA o a [fsmail@na.org](mailto:fsmail@na.org).

¡INVOLÚCRATE Y AYÚDANOS A CUMPLIR EL PROPÓSITO PRIMORDIAL DE NUESTRA CONFRATERNIDAD!

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Octubre 2016	15 de julio 2016
Enero 2017	15 de octubre 2016

Finalmente, ¿sabías que las suscripciones electrónicas al *Reaching Out* son gratis? Los nuevos ejemplares (en inglés) te serán enviados cuatro veces al año. Suscríbete en <http://www.na.org/reachingout>.

# Desde Adentro



*Querido Reaching Out,*

Mi nombre es MW, y soy un adicto. He estado limpio desde el 17/09/07 y encerrado desde 22/04/10. Por la gracia de Dios todavía estoy limpio hoy. NA es un programa de un día a la vez, llevando el mensaje de que cualquier adicto puede perder el deseo de consumir. Si funcionó para mí, puede funcionar para cualquiera.

Consumí por veinte y pico de años y he logrado cumplir siete años limpio. No ha sido fácil. Me dieron una pena de once años por mis malas decisiones. Pero hoy tengo el deseo de mantenerme limpio. Me aseguro de asistir a las reuniones cuando vienen por acá. Tengo un padrino y apadrino a varios otros aquí. No importa lo que me pase aquí, todavía me las arreglo para llevar el mensaje a los demás. Trato de mantener mi cabeza en alto y compartir un fuerte mensaje de recuperación a los que están aquí conmigo.

Me encerraron cuando tenía casi 3 años limpio, pero he aprendido que el tiempo de limpieza no equivale a recuperación. No olvido de dónde vengo ni lo que me trajo aquí. Si lo hago, vendrá la recaída. Ni en mis sueños más remotos había imaginado que llegaría a tener siete años limpio. Pensé que iba a morir consumiendo y que nunca me recuperaría. Encontré a un Poder Superior que utilizo para mantenerme en contacto con la realidad. Me quedan cinco años aquí y se pone difícil. No siempre tenemos reuniones porque con frecuencia nos encierran, pero tengo mi literatura de NA para seguir cuando esto sucede. He aprendido a leer mis libros de NA y hacer pasos cuando esto pasa.

Si eres adicto como yo, date un chance en las reuniones. Me dijeron que siempre que creo que no necesito una reunión es cuando más la necesito. Por favor, sigue viniendo, porque te has ganado tu silla. Estoy agradecido con las reuniones por mostrarme cómo vivir de nuevo. Soy un adicto en recuperación agradecido.

MW, FL

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es MK, y yo soy un adicto de 31 años de edad. Soy adicto a cualquier cosa que me hace sentir diferente o mejor. Mi propósito al escribir esto es para compartir mi historia con la esperanza de que ayude a otra persona a ver la destrucción que puede causar la adicción.

Esta es mi historia en pocas palabras. Mi madre era alcohólica y mi padre consumía drogas. Eso causó un montón de disfunción y caos. Para cuando yo tenía cuatro años ya estaban completamente separados. Mi madre obtuvo la custodia. Sin embargo, ella decidió continuar con su adicción y su espiral hacia abajo. Terminé con mi abuela, una mujer maravillosa que hizo lo mejor que podía para verme crecer. Ella trabajaba por las noches en la sala de emergencias local. Fue alrededor de los doce años que experimenté por primera vez con analgésicos. La abuela me dio la mitad de uno cuando me lesioné en un accidente en la pista de patinaje local. Me di cuenta de que me hacía sentir diferente, más confortablemente adormecido. Al mismo tiempo hizo las cosas más divertidas. Sí, ese fue el comienzo. A partir de allí inventé cualquier excusa para conseguir más. Ponia atención a lo que había en el botiquín para robar más.

Cambié mis amigos y perdí interés en todo lo que alguna vez disfruté. Creo que a la edad de 15 años fue cuando la balanza se movió. Ya no hacía efecto para mejorar mi estado de ánimo. Mi estado de ánimo dependía únicamente de si estaba o no bajo los efectos. Fue alrededor de ese mismo tiempo que comenzó la degeneración moral. Perdí el respeto hacia mí y hacia mi familia. Continué deteriorándome hasta que las detenciones comenzaron. He sido arrestado 24 veces y he tenido ocho viajes a prisión. Aquí es donde estoy ahora, en mi octavo viaje. Me ha tomado muchos intentos llegar al punto donde estoy ahora.

Con esta octava vez en la cárcel se inició un cambio importante. Me habían ordenado para completar un programa de terapia de nueve meses que me ayudó a abrir los ojos. Empecé a mirar las cosas de manera diferente. Luego de finalizar la terapia, estaba ignorando dos factores clave que creo me habrían mantenido limpio: la falta de confianza en mi Poder Superior y en el programa de NA. Desde entonces he llegado a creer que un Poder superior a mí mismo me puede devolver

el sano juicio. He puesto mi voluntad y mi vida al cuidado de mi Poder Superior. He empezado a trabajar los Doce Pasos y compartido sin miedo, he hecho mi minucioso inventario con mi Poder Superior y ante otro ser humano. Estoy listo para remover mis defectos de carácter. Hago los pasos diez, once y doce a diario. Estoy haciendo una lista de las enmiendas que van apareciendo. Resumiendo, estoy usando la literatura de NA para entenderme mejor a mí mismo y trabajar en mi recuperación.

MK, EN

### *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es RA, soy un adicto felizmente en recuperación. Quiero agradecerles por enviarme el Texto Básico. Ha sido mi constante compañía mientras trabajo el programa aquí en la cárcel. Los Doce Pasos, Conceptos y Tradiciones de NA son parte de mi vida y de mi futuro. Me ha abierto los ojos y la mente a las causas subyacentes de mi adicción como también me ha dado las herramientas para combatir mis defectos de carácter y mis hábitos. También me ha mostrado que existe una forma de vivir feliz y tener una existencia productiva y limpia, libre del dolor y la autodestrucción que era parte de mi diario vivir. A través de este simple programa espiritual, se me permite acumular otro día de libertad de la adicción activa. Estoy eternamente agradecido de que mi Poder Superior me ha permitido experimentar este programa de recuperación. Gracias por su trabajo duro.

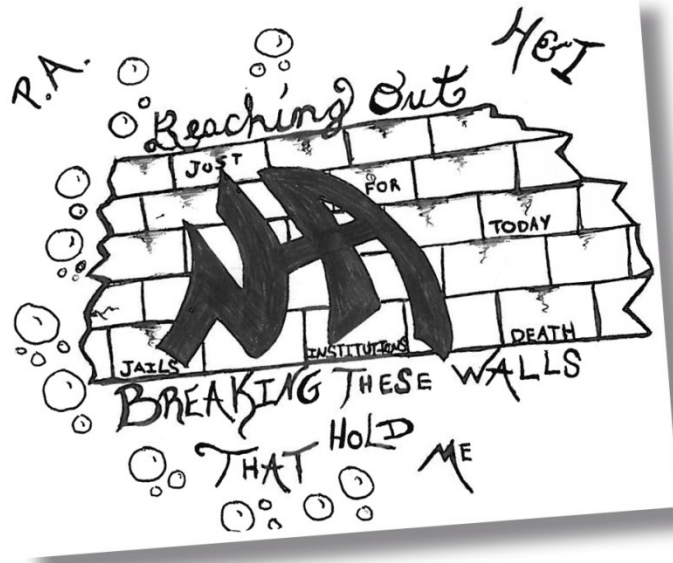
Su hermano en la confraternidad.

RA, WA



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 podemos encontrar en NA.

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





# Desde Afuera

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es CW de GA, y soy adicta. Esta es mi historia. La autodisciplina nunca ha sido un punto fuerte en mi vida. Siempre me he sentido orgullosa de hacer lo que quería y cuando quería. Entonces, tal como pueden imaginarlo, mi vida estaba llena de acciones y consecuencias desde temprana edad. Conforme fui creciendo, mi adicción se manifestaba al ponerme veneno en el cuerpo. Mis habilidades de toma de decisiones se volvieron más relativistas y las consecuencias mucho más intensas. Habiéndome movido de una gran ciudad a una pequeña, no fue tan fácil perderme en la muchedumbre. Al contrario de mi creencia, mi comportamiento atrajo mucha atención hacia mí. Hubo muchos días y noches cuando todas las miradas estaban definitivamente sobre mí. Estar entrando y saliendo de prisión era muy desgastante. Y después caí en cuenta que si todos los policías me conocían por nombre y apellido, tal vez era tiempo para que algunas cosas cambiaran.

Durante mis días en la cárcel siempre había reuniones de doce pasos. Había sido expuesta a un programa de doce pasos cuando cursaba mi carrera de enfermería y, en su lugar, escogí usar drogas como carrera. Las mujeres que me llevaron a las reuniones eran todas muy bien vestidas y muy amables. Era difícil de creer que alguien pudiera importarle otro a quien ni siquiera conocía. Pero después de asistir a estas reuniones regularmente, comencé a sentir que su preocupación era genuina. Estando encerrada esa última vez empecé inconscientemente a tener un poco de orden en mi vida. Y teniendo que obedecer reglas, no pude librarme de la disciplina.

Es divertido como todas estas cosas se dieron para mí simplemente por escuchar a esas mujeres cuyas vidas no necesariamente se asemejaban a la mía, pero su dolor, pérdida y devastación sí eran un reflejo de la mía. Por esta razón es crucial para mí devolver lo que se me dio gratuitamente. Realizar las reuniones en la cárcel me da una sensación de gratitud que es difícil de explicar. Me gustaría agradecer a esas

mujeres por tomar un tiempo de sus apretadas agendas. Ahora entiendo que para ellas no era una tarea, era un privilegio. Gracias.

CW, GA

### *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es KT. Soy un adicto que ha pasado algún tiempo dentro y fuera de la cárcel por varios años. Esta es mi historia, espero que llegue a alguien que necesite escuchar cómo ha cambiado mi vida y la de muchos otros.

Mi consumo comenzó en 1974 cuando tenía nueve años de edad. Comenzó en la escuela primaria cuando un grupo de amigos fuimos a casa de alguien. Su hermano mayor se estaba drogando, y dijo que podíamos probar. Fue el comienzo de una relación de 33 años con las drogas.

Llegué por primera vez a las reuniones de NA en la década de 1980. Me descubrieron consumiendo en el trabajo y me enviaron a un tratamiento. Pero me negué a ir y terminé siendo despedido de una organización de salud bien reconocida. Si hubiera entendido el programa de NA, habría podido jubilarme a la edad de 46 años. Cada buen trabajo que perdí fue el resultado directo de mi consumo.

En 1997 me casé con una chica que había conocido hacía sólo 30 días. Poco después de casarnos tuvimos nuestro primer hijo. Entonces comenzó a engañarme, pero a regañadientes regresé con ella. Hemos tenido varios niños después de eso. El engaño continuó, y mi consumo fue más intenso con el paso del tiempo. Llegó un momento que el consumo era a tiempo completo y no importaba nada. Los encarcelamientos eran cada vez más frecuentes, y solía pensar que no estaban tan mal porque me daban la oportunidad de descansar de mi esposa e hijos. Una clase de vacaciones pagadas por el estado. En los años 2005 y 2006, ingrese y salí siete veces por el mismo delito, estar bajo la influencia o en posesión de una sustancia controlada. Siempre me las arreglé para conseguir estancias cortas que eran cada vez más frecuentes. Era tan frecuente que el juez y la policía local y yo nos tratábamos por el primer nombre. Bueno, al menos el juez me llamaba por mi primer nombre.



En 2006 me ofrecieron la opción de escoger entre un juicio diferido a un año o 180 días en la cárcel. Acostumbrado a entrar y salir, elegí hacer el tiempo en la cárcel, pensando que sólo iba a estar un 10 por ciento del tiempo. Cuando le dije al juez que iba a tomar el tiempo en la cárcel, rápidamente me dijo que si volvía a estar frente a él, me enviaría a prisión. Acepté sus términos. Después de pasar 36 de esos 180 días, tuve un sueño en el que mi esposa me había dejado por alguien otra vez. Tras mi liberación de la cárcel del condado descubrí que era cierto. Ella había encontrado a alguien que le daría lo que quisiera y en la cantidad que quisiera. El día que salí de la cárcel del condado, ella se estaba preparando para verlo, en casa de su mamá. Tenía mi hija con ella, ella sólo tenía un año. Mi hija estaba jugando en el patio trasero cuando se le cayó una pelota debajo de la cerca donde estaba el Rottweiler de mis suegros, y al perro le gustó más la mano de mi hija que la bola.

Cuando me soltaron más tarde esa noche, mi esposa me dijo que tenía que llevar a mi hija al hospital. Después me dijo que me estaba dejando y que tenía un novio. Mi hija permaneció en el hospital por tres meses. Tres días después nos intervinieron y se llevaron el resto de mis hijos. Mi esposa vino a verme y me dijo que nunca me había amado y deseaba que estuviera muerto. Hice lo impensable, entré en el garaje y lance una cuerda sobre las vigas del techo y traté de ahorcarme. Justo cuando bote la silla sobre la cual estaba parado, alguien vino y me cogió. Mi esposa me había dejado para siempre, y decidí que iba a volver a consumir otra vez hasta que muriera o fuera capturado otra vez por el juez. Pues bien, el juez lo consiguió y terminé en la cárcel.

Había pasado un año y medio en la cárcel y estuve limpio todo el tiempo que estuve encerrado. Cuando fui liberado por la misma corte, el juez me recordó que si me cogían otra vez yo iba pasar cinco años en prisión. Podrías pensar que esto me detendría, pero no lo hizo. Poco después de mi liberación fui arrestado otra vez. Lo único diferente esta vez fue que estaba enfermo y cansado de no tener a mis hijos alrededor y que ya no era divertido estar en la cárcel. Le dije al oficial del arresto que tenía un problema con drogas y necesitaba ayuda. A su vez le dijo a mi oficial de libertad condicional que me dieran una oportunidad, y la tomé. Me ofrecieron otra oportunidad de tratamiento. Lo que me trajo a las reuniones era el milagro que necesitaba.

## REACHING OUT

Desde 23 de mayo del 2008 he logrado permanecer limpio gracias a las reuniones de NA. He hecho mucho trabajo en mí mismo desde mi liberación. Volví a la universidad y obtuve un título en estudios de la adicción y me convertí en consejero. Tengo a mis hijos en mi vida hoy. Le debo mi vida a NA por mostrarme cómo quererme otra vez cuando yo no podía. Hoy estoy trabajando en mi relación con mis hijos mostrándoles el amor y respeto que no les tuve durante mi consumo. Tengo compromisos en varias reuniones y en varias posiciones en NA. Si no han conseguido nada de mi historia aún, confíen y crean que si un adicto como yo, que consumió por 33 años, puede conseguir estar limpio y permanecer limpio por más de siete años, este programa debe funcionar. De hecho creo que lo hace, porque muchos otros antes que yo han demostrado que funciona. Gracias, NA, por mi libertad recién descubierta.

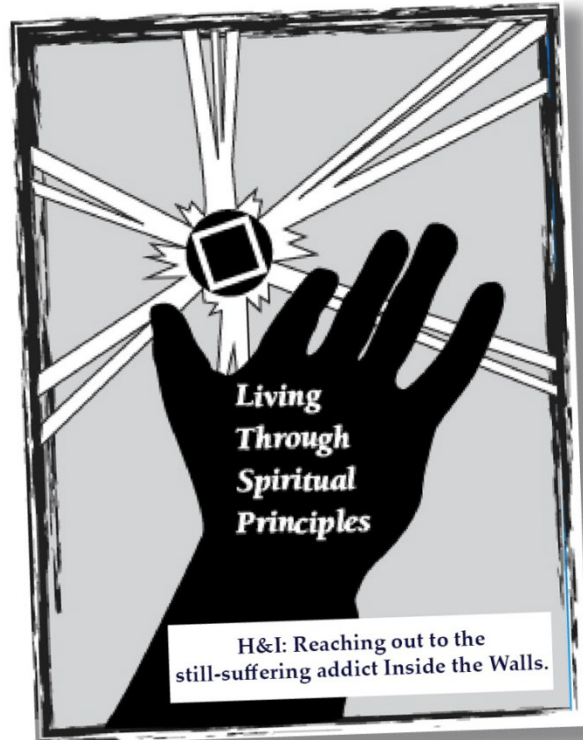
En hermandad,

KT, CA



# ART FROM THE 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 creativo y un arte. ¡Por favor comparte las imágenes de tus camisetas de Hel con nosotros! Nos gustaría exhibir tu arte. [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)



Hel Japón



# Transicionando desde Adentro hacia Afuera

## *Querida Reaching Out,*

Mi nombre es ML y soy adicta. Durante mi último encarcelamiento en 1994 hice algo diferente: asistí a una reunión de HeI en el interior. Estaba frente a una sentencia de por vida y pensé que no tenía mucho más que perder. Se me ordenó ir, y fui. Ahí es donde tengo mi tiro de esperanza, de una mujer que había caminado hacia la puerta cuando tenía 22. Ella había regresado a NA, a un panel de HeI y fue la oradora. Sabía que ella había estado en los mismos lugares en los que yo había estado, los mismos lugares de horror y desesperación. Empecé a asistir a las reuniones de NA regularmente tras las rejas. Quiero dar un agradecimiento a las hermanas de HeI que se presentaron fielmente todos los viernes por la noche y nos llevaron a través de los Doce Pasos. "Llegué a" una celda de borrachos después de mi última sobredosis y "llegué a creer" en una reunión de Narcóticos Anónimos.

Por la gracia de Dios, me dieron la llave de la libertad. Conseguí 42 años y 4 meses de suspensión por esa gracia. Tras mi liberación, entré en otro entorno protegido, permanecí allí durante más de dos años y tomé sugerencias. Una era que no estuviera sola y buscara otras personas con ideas afines que tuvieran el deseo de aprender a vivir en el exterior sin poner algo en mi cuerpo o cometer un crimen para sobrevivir. Así que me mudé con una compañera de NA. Después me fui a vivir con otras dos compañeras y me quedé; mudándome y viviendo con otras personas que están en el programa. Cuando me dieron de alta, hice lo que sabía hacer ya; iba a encajar y actuar como sí... entonces un día "me sentí...". Esta es la misma sugerencia que doy a las demás cuando voy a la prisión. Sugiero que con la libertad condicional acudan a una casa de transición o permanezcan con otras compañeras hasta que puedan confiar en sí mismos para tomar decisiones correctas.

Durante la transición, encontré una madrina. Esa señora me llevó el mensaje. Ella era mi rayo de luz, y sigue siendo mi madrina hoy, más de 21 años después. Me dijo que debía obtener un compromiso de servicio y así lo hice. Me dijo que debía trabajar los pasos y así lo hago. He seguido sus sugerencias y aquí estoy hoy. Soy otra adicta limpia por la gracia de un Dios de amor y de los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos.

Ahora que estoy en el exterior, estoy involucrada en HeI. Tomamos la primera reunión de HeI en una cárcel de mujeres en África Oriental. También hago el servicio de HeI, trabajo en los establecimientos penitenciarios de mujeres en California. He estado en muchas prisiones, tanto como consumidora y ahora como voluntaria de HeI. Hay un equipo que se dedica a estas instituciones. Siento que es mi responsabilidad después de haber sido arrestada por el Estado desde que tenía 13 años de edad.

Acabo de hacer un inventario de 21 años y lo asombroso que ha sido el viaje. No quiero olvidar de dónde vengo, y siempre quiero recordar que la libertad es una opción. Hoy he elegido vivir limpia y devolver. Y mientras hago eso, el viaje continúa.

ML, CA



## ¡LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE He!!

Por favor envía tu 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](mailto:HandI@na.org)



### Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Independientemente de que salieras de un centro de rehabilitación, cárcel, hospital o institución, eres movido de “adentro” 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 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 \$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**