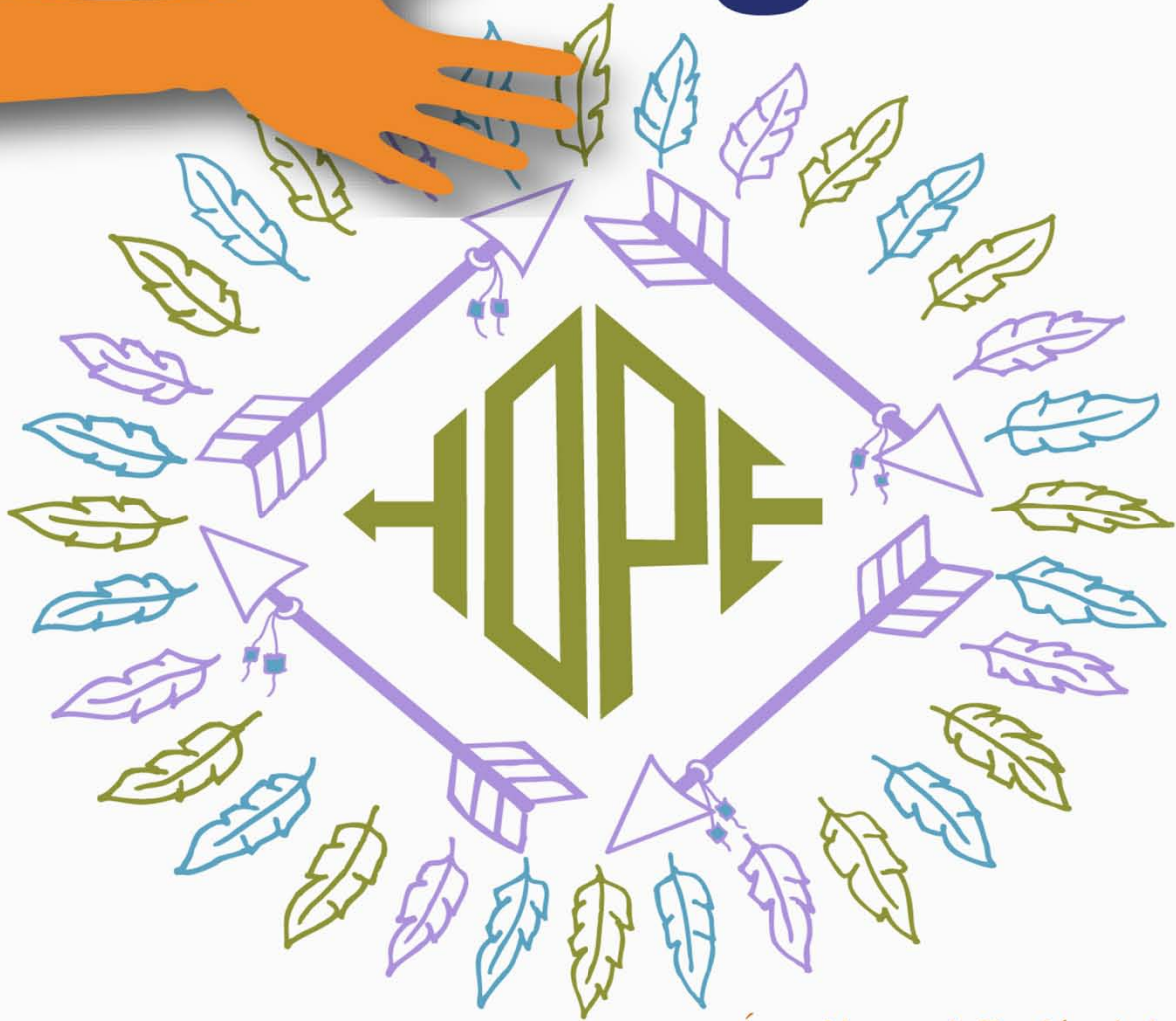


Reaching Out

Abril 2017



Área Yavapai, Región Arizona

Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	9
Transicionando.....	12
Orden de Pedido.....	16

*“Sí, somos una **visión de esperanza**.
Somos ejemplos de un programa que funciona.
La alegría que sentimos de **vivir limpios**
atrae al adicto que todavía sufre.”*

Texto Básico, “Cómo funciona”

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 91409-9999; USA o a fsmail@na.org.

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

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Julio 2017	15 de abril 2017
Octubre 2017	15 de julio 2017
Enero 2018	15 de octubre 2017

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,

“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.”

Ese párrafo en el capítulo “Sí, nos recuperamos”, Capítulo 8 del Texto Básico -“Sí, nos recuperamos”- me pega como ningún otro. Allí estoy en el amargo final, y es doloroso. Esta es mi segunda vez en prisión. La primera vez tenía 18 años e hice casi cinco años y medio por un crimen que cometí bajo la influencia de drogas. En esa ocasión conocí NA por medio de HeI y me fue muy útil en mi viaje a la recuperación cuando salí. Un hombre que estuvo preso y su esposa venían para hacer reuniones con nosotros y hablaban de mantenerse limpios. Él hablaba sobre cómo había cambiado su vida. Me involucré y obtuve libertad condicional. Todavía luchaba contra mi adicción, pero un día me interné en una casa de recuperación y empecé a asistir a reuniones.

Al principio luché por mantenerme limpio. Encontré una reunión en un café en un vecindario que conocía. Vi ahí al hombre que había llevado las reuniones cuando estuve encerrado. Él me había tomado bajo su ala y me guió en los 12 Pasos. Me hizo mudar del apartamento que compartía con mi novia, a quien yo utilizaba para obtener drogas y vivir. Él me dio un trabajo de medio tiempo sirviendo café en lo que se había convertido en el centro de la comunidad de NA, lo que me proveyó una pequeña cantidad de dinero, una pequeña habitación en la parte trasera de su complejo de apartamentos, y, eventualmente, un trabajo sirviendo hot dogs en el parque del picnic de fin de semana.

Eventualmente llegué a los 30 días, 60 días. Me metí en una relación con una recién llegada. Los dos llegamos limpios al año. Ella recayó, y yo, poco después de tener 18 meses, recaí también. De nuevo luché por muchos años. Tuve un padrino y trabajé los pasos, pero no fue suficiente. Me decían: “tienes que cambiar todo”,

pero no lo hice. Todavía vivía al viejo estilo, el cual circunstancialmente me envió de nuevo aquí. Ahora entiendo lo que es llegar al amargo final o encontrar una nueva forma de vida.

Estoy agradecido con el Poder Superior por dejarme ser humillado. Ya llevo seis años y medio de mi sentencia con la esperanza de estar a la mitad de esta encarcelación. Ahora tengo 4 años limpios. He perdido mucho por volver a prisión. Todo lo que tenía que hacer era no consumir. HeI no es muy fuerte aquí; solo hay una reunión semanal, con 25 espacios para 1.800 internos. Tenemos un voluntario de AA que nos deja convertir la reunión en una de NA. Él fue y encontró un voluntario de NA para nosotros. Tenemos que dejar al adicto recuperarse y volverse un hombre nuevo.

Mi mensaje para ti es que -si estás leyendo esto en una prisión- hay una esperanza. La verdad es: "tienes que cambiarlo todo." La única cosa que recuerdo fue dicha en la primera reunión de HeI es que a la única persona que estás golpeando es a ti mismo. Lee "¿Qué puedo hacer?" en el Texto Básico si tienes chance de estar limpio. Pensé que podría hacerlo una vez más y eso me costó 15 años más en prisión. Si estás en recuperación, por favor no te olvides de los que están en prisión. Llevar el mensaje a los adictos aquí nos da una oportunidad de esperanza. Es un respiro de aire fresco escuchar el mensaje desde afuera.

JG, OR

Querido Reaching Out,

Mi nombre es MS y soy un adicto en recuperación agradecido. A través de la gracia de Dios y el programa de NA estoy limpio desde el 28 de junio de 2014, que además es mi 44° cumpleaños. He estado entrando y saliendo del sistema penitenciario desde que tenía 14 años. Actualmente estoy cumpliendo una condena de 4 años y medio a 9 originada por mi adicción a las drogas. Las drogas llegaron primero a la familia, a los amigos, al trabajo y a mi libertad.

Por años pensé que había tocado fondo incontables veces, pero no fue hasta que dejé de cavar que lo hice. Una vez que empecé a ir a las reuniones y hacer lo sugerido, como conseguir padrino, trabajar los pasos y asistir a tantas reuniones como pude, empezó a funcionar para mí. No he consumido.

Soy afortunado de estar en el bloque de recuperación aquí donde hay reuniones todos los días. He tenido el privilegio de que algunos chicos me pidan que los apadrine. Ser un servidor de confianza en este programa es un honor y una bendición, y estoy realmente agradecido. Antes de llegar a NA no confiaba ni en mí mismo. Ahora tengo chicos trabajando su Quinto Paso conmigo. Verdaderamente un milagro.

A través de mi trabajo de pasos, mi relación con mi Poder Superior ha crecido excepcionalmente. Estoy sintiendo finalmente una sensación de paz, cuando antes me sentía en contra de todo el resto del mundo.

MS, PA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es WC y quiero compartir un poco acerca de mi enfermedad, que es la adicción. Vengo a demostrar que hay esperanza. Para empezar mi historia tenemos que regresar a los años 80, fue cuando las drogas llegaron a mi vida. Parecía un sueño. Me dieron la sensación de ser el más moderno, articulado, inteligente y, también, el más tímido muchacho vivo.

Esto fue -apenas- solo el inicio de mi caída moral y espiritual. Día a día me hundía un poco más y más en el abismo. Experimenté experiencias cada vez más fuertes. Me volví un médico. Entre más vendía, más consumía. Mi esposa me pidió muchas veces que parara, y siempre le daba la misma respuesta: "podía parar cuando quisiera." No sabía que las drogas me tenían atrapado y daban una falsa sensación de control.

En 2004 sufrí mi primera derrota por las drogas. Después de muchas noches viviendo la vida loca, mi esposa se cansó de dormir sola y decidió dejarme porque no paraba de consumir. Más tarde, ese mismo año, mi madre enfermó y a final del año murió. Ahí me vi a mí mismo. Éramos solo mi adicción y yo. En ese momento quise parar, ya que mis hijos necesitaban un padre. Este es el punto en que me di cuenta que las drogas estaban controlando mi vida.

Lo perdí todo: mi madre, esposa e hijos; mi casa, carro y motocicleta; inclusive hasta mi equipo de sonido profesional. Esto no fue suficiente para hacerme parar. Mi adicción era demasiada fuerte, y las drogas me seguían

manejando. Me quitó todo, incluyendo mi carácter, respeto a mí mismo y dignidad. Quería terminar con mi vida. Continué vendiendo día y noche; nunca tuve una buena noche de descanso ya que mi casa siempre estaba llena de adictos, quienes estaban ahí para usarme a mí y a mis drogas. Hubiese hecho cualquier cosa para tener de vuelta a mis hijos en mi vida.

Remontándome rápidamente al 2010. Después de casi dos décadas de consumo y venta y los policías que no me dejaban en paz, me allanaron y fui capturado. El juez me envió a rehabilitación. Solo estuve unos días y huí de ahí para seguir consumiendo y vendiendo. En 2011 me atraparon de nuevo, fui condenado y sentenciado a once años y ocho meses. Aún continué consumiendo en la cárcel. Creí que no había una salida para mí. Estaba condenado a morir consumiendo.

En 2015 encontré la esperanza que me faltaba. Me invitaron a una reunión de Narcóticos Anónimos. Fui a la reunión, ya que no tenía nada más que hacer y pensé para mí: “necesito ayuda y no puedo parar, así que también podría intentarlo.” Empecé a poner atención a lo que se decía y a los pasos. Ellos primero me enseñaron que estaba enfermo y tenía un problema llamado adicción. Mientras estaba encarcelado siempre escuché que mi salvación iba a darse sólo a través de una conversión, y aunque respeto la religión, eso no era lo que quería.

Me dijeron que tenía que hacer un Segundo Paso y descubrí que necesitaba un poder superior, algo más grande que mi yo, que pudiera restablecer mi sano juicio a través del Dios de mi entendimiento. Aún más que eso, me dijeron que era la persona más importante en la reunión. Toda mi vida la había pasado pensando siempre para mí: “hoy consumiré y paro mañana”. Sin embargo, NA me enseñó que estaba equivocado. Hoy es el día más importante, y hoy mi Poder Superior va a devolverme el sano juicio para que ya no consuma. En este camino, solo por hoy, tengo ahora 8 meses limpios sin usar ninguna droga, siendo uno más de los miles de testigos que demuestra que NA funciona y hay esperanza para el adicto que todavía sufre de la enfermedad de la adicción. Gracias por escuchar mi historia.

WC, Brasil

Querido Reaching Out,

Soy interno de una penitenciaría estatal y soy adicto. Mi nombre es JO y soy adicto desde los 16 años. He estado en la otra confraternidad antes pero nunca me identifiqué. Solo cuando conocí NA pude relacionarme. Saldré de prisión en mayo de 2017 y he estado aquí desde 2013. Las drogas fueron mi ruina y las que me trajeron a prisión. Vivo día a día y sé que el pasado es solo eso. El mañana puede no llegar. Todo lo que tengo es el ahora.

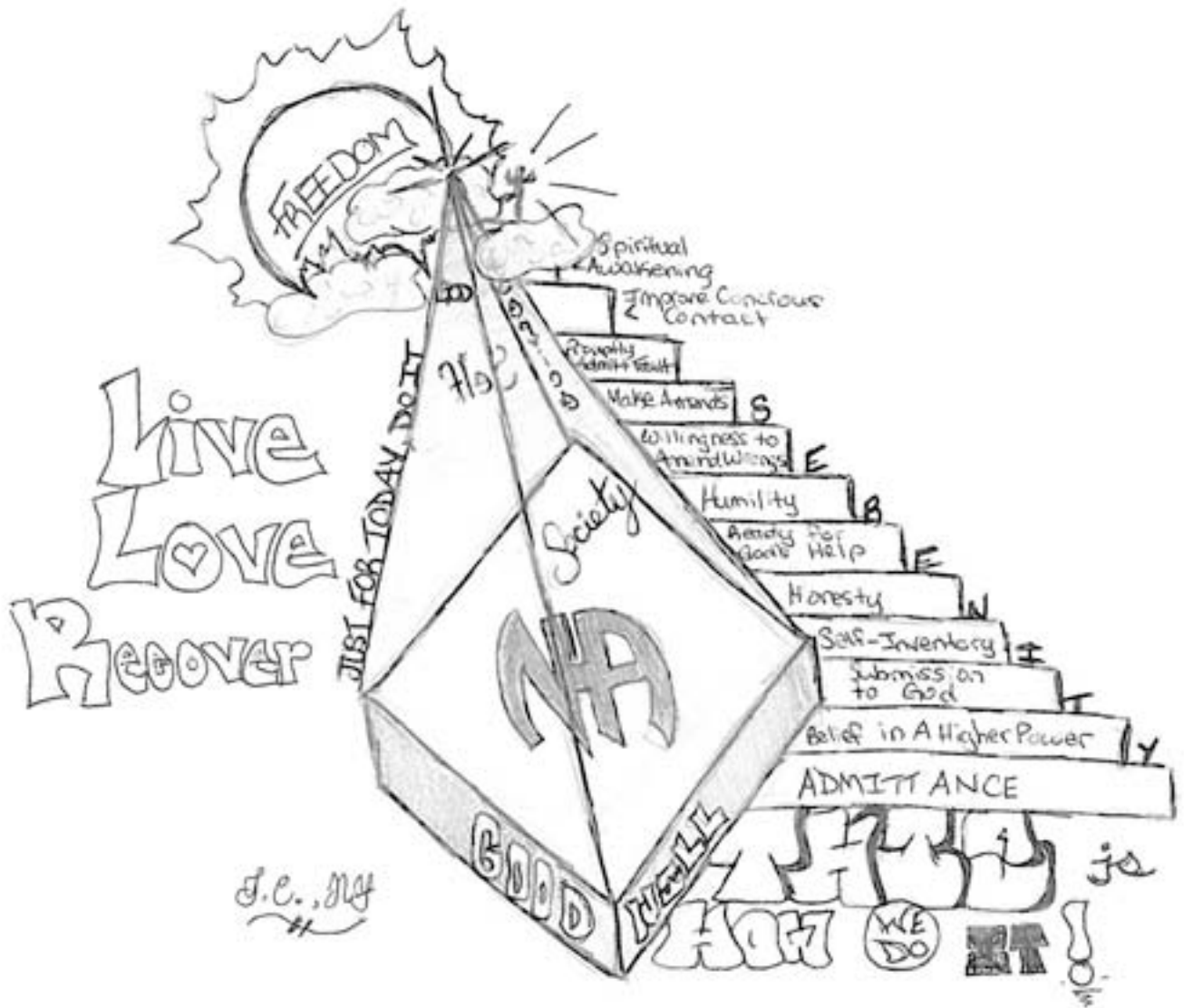
Ahora escribo y oro. Escribir mis pensamientos en forma poética es lo que me mantiene vivo y andando. He descubierto que al escribir expreso lo que he guardado en mi interior por muchos años, y ahora necesita salir para mi propio crecimiento personal. Gracias Narcóticos Anónimos por ayudarme a descubrir mis fallas.

JO, UT



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 o por correo a: Reaching Out, c/o Servicios Mundiales de NA, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409.





Desde Afuera

Querido Reaching Out,

Un recuerdo del inicio de mi recuperación: estar en una cárcel australiana en 2004 y mi vida hecha un desastre. Fui arrestado en mi camino a la casa del proveedor. Tenía algo de droga en el bolsillo, algunas órdenes de detención pendientes y sabía que iba a la cárcel. Después de ser encarcelado pasé por una horrenda desintoxicación en la celda policial y por dentro deseando otra vez -de alguna manera- que esto fuera una pesadilla, queriendo despertar y fuese diferente. En mi mente rogué por libertad, pero no encontraba una manera de salir. Llegué a las reuniones unos años antes en un centro de desintoxicación, pero todo solo pasó por mi cabeza. No pude entender el programa y pensé que era un grupo religioso, del cual no quería participar. No creía, pero sabía que era realmente impotente e ingobernable. Pienso que si consumes lo suficiente, eso se vuelve innegable.

En una sala de televisión en prisión, recuerdo haber mirado a lo largo de algunos libros y encontrado una copia del Texto Básico. Tengo un vago recuerdo de haber leído unas cuantas páginas y quedar intrigado, pero sin comprender eso que estuve leyendo. Mirando hacia atrás, creo que sentí el mensaje en la literatura pero encontré difícil de entender el concepto. Recuerdo haber hablado con mi ex novia por teléfono y dijo que había empezado a asistir a las reuniones de NA, que yo necesitaba hacer lo mismo: los Pasos, para que me funcionara. Los leí, y pensé que era suficiente. ¿Estaba equivocado? Ella continuó tratando de educarme sobre el programa pero -desafortunadamente- no escuché su mensaje. Sin embargo, de alguna manera, la semilla fue plantada.

Me llevó varios años limpiarme y llegar a creer, entregar mi vida al programa pero, finalmente, lo logré. Fui a rehabilitación, a las reuniones y me entregué al programa. Como resultado, mi vida cambió drásticamente. Me siento aquí hoy, escribo esta historia, con nueve años limpios. No lo puedo creer. A veces tengo que pellizcarme. Mi cabeza decía que nunca me mantendría limpio; luego, me limpié un día. Que no tendría 30 días. Muy pronto tuve 90 días, así

sucesivamente y así sucesivamente. Ignoré mi cabeza y fui inspirado por los que vinieron antes de mí. Llegué a creer que si podían hacerlo, yo también.

Querido Reaching Out,

Mi nombre es WR, de VA. He servido en el Subcomité de HeI durante nueve años de mi recuperación. Mi primer consumo de drogas fue en 1969 y tomé la última bebida el 9 de marzo de 1997. Mi problema con la ley comenzó en 1972 y salí de prisión por última vez en 1997. Durante la mayor parte de ese tiempo fue un cruel e inusual castigo, y me lo hice a mí mismo. Fui a mi primera reunión de NA en prisión, en 1994.

Durante este encarcelamiento pasé por un programa de tratamiento a largo plazo. Cuando me liberaron, me ordenaron asistir a las reuniones de NA como condición para la liberación y libertad condicional. Cuando comencé a asistir a reuniones en el exterior, me descalificaba porque aún quería llegar alto, pero seguía regresando. En algún lugar -entre la literatura y los cambios que vi en unos pocos adictos que había conocido en las calles- encontré la esperanza que necesitaba para empezar a creer en el programa de NA y seguir este modo de vida.

Como resultado de una comprensión y aplicación del proceso de los Doce Pasos, un criminal de carrera se ha convertido en un miembro aceptable, responsable y productivo de la sociedad. Gracias a Dios por NA. Te debo una.

WR, VA

1



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





Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

Tengo que ser completamente honesta acerca de la transición desde el interior hacia el exterior. Cuando salí, tenía la intención de ir a tomar una copa. Después de todo, el alcohol nunca había sido realmente mi problema, y pensé que podía ir con seguridad por un par de margaritas o vino bien frío. No tenía ninguna intención de consumir otras drogas en ese momento, pero seguramente una bebida o dos no podrían hacerme daño.

Fui liberada de una institución en un pequeño rincón de Wisconsin el 1º de noviembre de 2006. Estuve en ese centro de salud mental exactamente tres años. Antes estuve en la cárcel por un año y medio. Comencé mi reclusión el 11 de julio de 2002. Se me acusó al menos de un delito grave y otro delito menor, que peleé durante bastante tiempo. Finalmente, los tribunales y yo llegamos a un acuerdo y fui sentenciada a recibir atención psicológica en una institución por 20 años y libertad condicional por 10 años, para ser cumplidas al mismo tiempo.

No tomé mi recuperación con mucho ánimo. Más bien lo hice a regañadientes, arrastrada por la corriente. Nunca busqué drogas activamente cuando estaba encarcelada, y me dijeron que podría haberlas encontrado si realmente hubiera querido, pero no lo hice.

En Wisconsin tienen un programa llamado liberación condicional para las personas que están forzosamente comprometidas con una institución. Busqué lograr ese beneficio, y me fue concedida después de pasar once meses en la unidad de la institución AODA¹. Así que fui liberada de la institución y pasé a una supervisión menos restrictiva. Por este tiempo había aceptado que necesitaba recuperación, aunque todavía pensaba que tarde o temprano me daría una escapada y tomaría alguna bebida alcohólica. El primer día fue interesante. No conseguí mucho tiempo para mí misma fuera del grupo base. Pasé la mayor parte de él adaptándome a mi nuevo ambiente.

Poco después, me inscribí en “A la manera de las mujeres”, un programa para mujeres en recuperación, en su mayoría recién iniciadas. No estaba incluida en la transición del interior al exterior de los realmente renuentes ya. Ahora había

¹ Alcohol or Other Drug Abuse [Program] ([Programa] de Abuso de Alcohol u Otras Drogas)

aprendido a vivir sin las drogas. Yo no había hecho los Pasos en orden cuando estuve encerrada, pero empecé a trabajar en ellos en orden. Gestioné mi salida del grupo habitual y me trasladaron, marcada con un brazalete en el tobillo, a una casa propiedad de la organización que supervisaba a quienes teníamos libertad condicional.

Comencé a asistir regularmente a las reuniones de NA. En la literatura que se leía al principio de las reuniones se hablaba de no beber. En algún momento comenzaron a enfatizar en que no se debía experimentar con alcohol. El “Día de San Valentín”, 2007, me caí y rompí un hueso (o tres) por primera vez en mi vida. Como resultado, fue necesaria una cirugía. Me pusieron analgésicos. Mi supervisor me puso en otro grupo después de la cirugía y suministraron la medicación según me fue recetada. Estaba agradecida de que la medicación fuera supervisada. Finalmente fui liberada de la pulsera del tobillo y encontré un lugar propio en septiembre de 2007.

He enfrentado muchos desafíos desde que salí de la institución: una relación fallida, el tobillo roto, el agotamiento de mi ayuda financiera para la escuela, la pobreza, etc. Me liberaron de mi compromiso de recibir asistencia para mi salud mental en 2010 y quedé completamente liberada de toda supervisión durante las fiestas de Halloween, en 2012. Estaba muy asustada de volver atrás, de recaer, pero no lo hice. No he vuelto a recaer desde aquellos años, cuando me comprometí con mi recuperación.

NA ha sido una gran ayuda para mí desde que me liberaron, aunque creo que podría haberme ayudado más si existieran más mujeres con experiencia, fortaleza y esperanza en el programa. Aquí donde estoy, no hay muchas mujeres en NA. Muchas de las mujeres que tienen una larga y sórdida historia con sustancias están en otra confraternidad. Yo, por supuesto, no estoy asistiendo a ese otro programa, pero me habría ayudado más si hubiera podido encontrar una madrina antes, y una madrina de NA aquí.

Los Doce Pasos me han salvado la vida. Creo que si le damos a nuestro Poder Superior las riendas, nada terrible podrá ocurrir. ¡Sin duda, me ayudó!

TL, WI

¡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



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 liberado?
5. ¿Cómo crees que NA podría haberte ayudado mejor en tu transición, y si 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

www.na.org/reachingout

LAS SUSCRIPCIONES IMPRESAS ESTÁN DISPONIBLES SÓLO EN INGLÉS