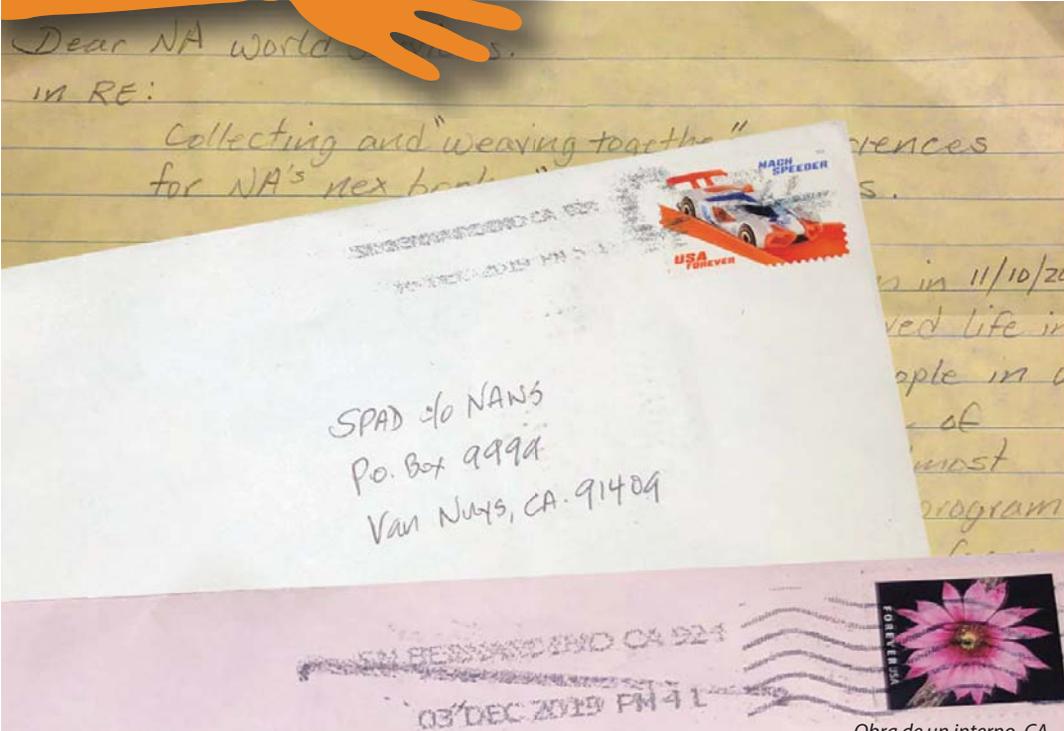


# Reaching Out

Abril 2020



Obra de un interno, CA

- Bienvenido ..... 2
- Desde Adentro ..... 3
- Desde Afuera ..... 8
- Desde Adentro Hacia Afuera ..... 12
- Orden de Pedido ..... 16

**“Aprendemos que el servicio a los demás nos sacará de nosotros mismos. Nuestro trabajo puede empezar con acciones simples.”**

Texto Básico, Narcóticos Anónimos

# Del Editor

Queremos darles la bienvenida a Reaching Our, el boletín de los Servicios Mundiales de NA. Esperamos que el contenido les ayude en su recuperación o esfuerzos de Hel. Hay tres secciones en Reaching Out: la primera, "Desde dentro", está conformada por cartas de adictos reclusos que comparten su experiencia, foraleza y esperanza para encontrar y mantener la recuperación a través de NA.

La segunda sección, "Desde fuera", es una oportunidad para que los Subcomités de Hospitales e Instituciones ofrezcan 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, "Transición desde dentro hacia afuera" muestra compañeros compartiendo su transición exitosa desde el tratamiento, hospital, o institución hacia la vida en el exterior.

Fomentamos las colaboraciones para Reaching Out de miembros y comités de Hel. Por favor consideren que tendemos a publicar textos enfocados en cómo NA ha ayudado a individuos a recuperarse durante su reclusión, más que aquellos centrados en los horrores de la adicción activa. Por favor, envíen todas las colaboraciones a Reaching Out: NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, o al correo fsmail@na.org

## **¡INVOLÚCRATEY AYÚDANOS A CUMPLIR EL PROPÓSITO PRIMORDIAL DE NUESTRA CONFRATERNIDAD!**

Nuestras fechas límite para recibir textos para publicar son:

Número	Fecha límite
Julio 2020	15 Abril 2020
Octubre 2020	15 Julio 2020

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,*

Me llamo KH. Llegué por primera vez a Narcóticos Anónimos en noviembre de 2009, con el propósito de satisfacer a la junta de libertad condicional. Recibí cadena perpetua porque le quité la vida a dos personas inocentes en un accidente automovilístico mientras estaba bajo la influencia del alcohol y otras drogas. Llevo casi 26 años en prisión, y he probado todos los programas de autoayuda existentes. Pero, para mí, el programa más impactante ha sido el de los Doce Pasos de NA. He estado limpio desde diciembre de 1998, pero nunca supe el verdadero significado de la recuperación hasta que encontré NA.

Le escribo sobre principios espirituales, y lo primero que tengo que decir es que el programa de NA es una experiencia. Al principio iba a las reuniones para ocupar un asiento, pero después de un tiempo me encontré escuchando realmente lo que la gente compartía, y me identifiqué con ellas. Con el



*Prisión Estatal de Salinas Valley, CA*

paso del tiempo también comencé a compartir mis luchas con mi adicción, y antes de darme cuenta, comencé a esperar las reuniones. Trabajamos con el Texto Básico y el Funciona: Cómo y Por Qué. Así es como aprendí acerca de mis defectos de carácter y cómo sustituirlos con principios espirituales. Aunque el Paso Seis nos ayuda a estar preparados para que nuestro poder superior elimine nuestros defectos de carácter, para mí todos los Pasos están conectados. Los uso todos para comprender quién fui, por qué me convertí en adicto y cómo me he convertido en la persona que debía ser.

Mi Paso favorito es el Paso Ocho; trabajando este Paso encontré el verdadero significado de la compasión por los demás, la honestidad sobre quién soy realmente como persona y la humildad por todo el da-

## REACHING OUT

ño que he causado en mi vida. Es normal sentir culpa, pero la mía fue abrumadora. Si no fuera por el Paso Nueve, no creo que habría podido superar el peso de esa culpa. Aprendí a dejar de lado la mayor parte de mi culpa y vergüenza a través del perdón, no solo de aquellos a quienes debía hacer enmiendas, sino también de aquellos que me hicieron daño, para que pudiera dejar de lado mis resentimientos. Aprendí que está bien perdonarme y que no tengo que dejar que las imágenes negativas de mi pasado me digan quién soy hoy.

KH, California, USA

### *Querido Reaching Out,*

Buenos días. Mi nombre es M y soy un adicto. He estado limpio por cuatro años y catorce días hoy. Me gustaría compartir con uds mi felicidad por estar limpio hoy. Actualmente estoy en una prisión de régimen cerrado, cumpliendo una condena de 24 años. Hoy sé el significado del dicho: "El precio de la libertad es la vigilancia continua". No estoy feliz de estar aquí, pero estoy feliz y me siento bien por estar limpio. Sé que estoy en un lugar mejor y en mejores condiciones para ayudar a los recién llegados aquí en



el Grupo Institucional Liberación de Narcóticos Anónimos. No somos muchos, pero todos estamos limpios y estamos cambiando el estigma de "una vez adicto, adicto para siempre" o "una vez prisionero, siempre prisionero". Mientras cumplo temporalmente mi

sentencia, sé que entré aquí de una manera pero saldré de otra muy diferente.

Quiero agradecer a mi Poder Superior, a NA, y a H&I por la enorme ayuda y apoyo que me han dado. Ellos me rescataron del fondo de una fría y oscura celda y me llevaron un mensaje de fortaleza, fe y esperanza. Somos una visión de esperanza, somos NA; estamos alejados pero muy juntos. ("Estamos juntos" es un dicho común en Brasil.)

M, Brazil

## *Querido Reaching Out,*

Aloha, mi nombre es BAE. Tengo 40 años y estoy encarcelada en la bella y pintoresca Maui, Hawaii. Esta cárcel es cualquier cosa menos bella, pero ha salvado mi vida literalmente. Una de las frases de Narcóticos Anónimos es “cárceles, hospitales y la muerte” y, coincidentemente, hay un cementerio justo al lado de la correccional, y yo agradezco a mi Poder Superior que no terminé allí. No soy nueva en el programa de NA, pero si soy nueva en la cárcel. Estuve activa en NA al final de mi primer intento en el 2001, asistía a convenciones, coordinaba reuniones e incluso coordinaba el servicio de Hel justo antes de mi recaída.

Me volví complaciente y comencé a beber, lo que eventualmente me llevó de nuevo a otras drogas. Mi segunda recaída fue un torbellino infernal que me arrastró en una espiral descendente. Fui arrestada por varios cargos de drogas muy serios por los que actualmente estoy encarcelada a la espera de una condena. Hel de NA no estaba disponible para las reclusas de mediana seguridad hasta hace poco, pero ahora podemos asistir una vez al mes, por lo cual estoy muy agradecida. Las mismas dos mujeres dedican cada uno de sus viernes para venir a la cárcel y ofrecer su experiencia, fortaleza y esperanza a las reclusas. Su devoción y su mensaje son inspiradores y alentadores, me dan tanta esperanza para el futuro que ha reavivado mi pasión por NA y también por el deseo de salir y ayudar a otras. Tengo confianza en que esta nueva etapa de mi vida muestre una recuperación a largo plazo, ya que he aceptado a mi Poder Superior en mi vida y he construido las bases sobre Él. Centrar nuestra recuperación en un Poder Superior es absolutamente necesario para mantenernos limpias y vivir una vida feliz, saludable y productiva.

BAE, Hawaii, USA

## *Querido Reaching Out,*

Empecé a consumir drogas cuando tenía once años de edad. Mi papá falleció cuando tenía diez, y mi madre y yo empezamos a beber y a drogarnos juntas, hasta que elegimos drogas diferentes. Mi decisión me llevó a lugares que nunca hubiera imaginado. A veces estaba tan desesperada que vendía mi cuerpo por tan solo tres dólares. La vida era difícil. Después de tener a mi primer hijo a la edad de 18 años, pensé

que me calmaría, pero en vez de eso empeoré.

Intente la rehabilitación y las reuniones en el exterior, pero no estaba lista para parar. Finalmente, mi Poder Superior me puso en prisión. Actualmente estoy cumpliendo diez años en una prisión de mujeres. La mejor decisión que he tomado fue asistir a las reuniones de Narcóticos Anónimos y celebrar la recuperación. No sabía cuántas personas estaban en la misma situación que yo.

Ahora tengo cinco años limpia y mi vida es increíblemente mejor. Aún temo al día en que salga de este lugar, pero sé que con una buena madrina, mi Poder Superior, NA, y mi familia, todo estará bien.

CT, Virginia, USA

## *Querido Reaching Out,*

Desde que estoy encarcelado en una correccional del estado de Nueva York, he pensado en mi pasado. La cantidad de tiempo que tengo aquí no se compara con el tiempo que he pasado persiguiendo mis adicciones. Estaba en completa negación hasta que empecé a asistir a reuniones en la prisión. Lo que le hice a una mujer que amo fue un accidente, pero podría haberse evitado. La noche del accidente fue una tragedia con la que viviré el resto de mi vida. Rezo por ella y espero que se recupere de ese accidente. Ambos estamos bendecidos por estar vivos.

Antes de ser encarcelado, llevaba un estilo de vida muy poco saludable. No era consciente de mis pensamientos y decisiones a diario. Hoy en día, tengo como prioridad asistir a una reunión de Narcóticos Anónimos cada semana. Este programa me ha guiado en la dirección correcta hacia la recuperación. Cuando empecé mi viaje en la cárcel hace diez meses, no estaba limpio. El programa de NA, junto con otros adictos, me hizo darme cuenta de que hay otros individuos con adicciones similares a las mías. Ya no vivo más en negación.

Debido a mi mala decisión de conducir bajo los efectos del alcohol y otras drogas, una víctima sufre y no puede vivir una vida normal ahora. Esto causa tanta tensión a nuestras familias como a nuestros amigos que los adictos no llegan a entender hasta que es demasiado tarde. Quiero que otros adictos sepan que no están solos. Ve a una reunión. Las reuniones ayudan, y todo comienza con ser honesto contigo mismo.

PC, New York, USA

# ART FROM THE ZSIDE



Llaveros de chaquira hechos por un interno,  
California, USA

*Muchos miembros de NA, grupos y comunidades hacen arte orientado a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo y que las imágenes ofrecen un poderoso mensaje sobre la libertad que podemos hallar en NA.*

*Si quieres ver tu arte impreso en estas páginas, por favor envía archivos JPG or PDF al correo [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org) o manda tu trabajo por correo postal a Reaching Out: c/o NA WORLDAServices PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409, USA*



Anónimo



# Desde Afuera

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es RM y soy un adicto. Estoy emocionado de poder escribir y compartir algo de mi experiencia, fortaleza y esperanza. Estuve en adicción activa entre los 15 y 31 años. Durante ese tiempo entré y salí de rehabilitación dos veces y de la penitenciaría un total de 3 veces. Era el tipo de adicto que mentiría, engañaría y robaría a su propia familia. Cuando consumía, absolutamente nada más importaba. Fue durante mi último tiempo de consumo que me encontré viviendo en las calles de Phoenix, Arizona, durmiendo en escaleras y robando en estaciones de servicio solo para poder comer. Cualquier dinero que pudiese conseguir iba directo a la pipa. Finalmente, en mayo de 2013, me arrestaron por robo y me enviaron a prisión por tercera ocasión. Fue en este tiempo que fui bendecido con el don de la desesperación. Finalmente podía ver que todas las veces que elegí consumir, me encontré de vuelta en prisión.

Por suerte para mí, mi madre había llegado a Narcóticos Anónimos en 1989, y de niño asistía a las reuniones con ella, así que no era ajeno a las reuniones o a nuestras lecturas. Mientras esperaba sentencia sentado en la cárcel, nuestra literatura comenzó a cobrar vida en la mente de este adicto. Por fin pude ver que, debido a mi incapacidad para aceptar la responsabilidad personal, había estado creando mis propios problemas. Todo lo que entendí en ese momento era que estaba listo para hacer lo que fuera necesario para permanecer fuera de la prisión, incluso si eso significaba no drogarme más.

El juez me sentenció a tres años y cuatro meses, y prometí usar ese tiempo para ir a las reuniones si se me las facilitaban. Mientras estaba en prisión, conocí a un recluso que sentía pasión por NA. Sabía que él había consumido más drogas de las que yo había consumido, cometido más delitos de los que yo había cometido y servido más tiempo del que yo había servido, y por eso le pedí que fuera mi padrino. Me puso en contacto con los SMNA, quienes me enviaron un Texto Básico y la información para mi Hel regional. Finalmente, ese recluso fue trasladado a otro patio, pero en su ausencia, Hel regional intervino a través de Padrinazgo Detrás de los Muros. Me asignaron un padrino y trabajé a fondo los Pasos con él por el resto de mi condena. Fue gracias a su compromiso con el servicio y su fe en el programa de Narcóticos Anónimos que este adicto recibió el don de la esperanza y, una vez liberado,

una nueva vida.

Hoy en día, me mantengo activo en mi comunidad de NA asistiendo regularmente a reuniones, trabajando los Pasos con un padrino de NA, asistiendo a mi grupo base y prestando servicio. Hoy, devuelvo al programa que me dio una nueva forma de vida sirviendo como padrino en el mismo comité que me llevó el mensaje mientras estaba encerrado. También tengo el privilegio de poder llevar una reunión a una instalación de ADOC que trabaja con infractores de libertad condicional. Mi vida ya no es como era antes; la promesa de NA se ha hecho realidad en mi vida. He perdido el deseo de consumir y he encontrado una nueva forma de vida, una vida que no implica lastimar a los que amo y no implica regresar a prisión. Gracias Narcóticos Anónimos.

RM, Arizona, USA

### *Querido Reaching Out,*

Estoy agradecido con Narcóticos Anónimos por enseñarme un principio espiritual. El que más practico es la honestidad, honestidad en saber que soy un adicto. Esto significa que para vivir en adicción activa, pongo las drogas por encima de todo en mi vida. Honestidad en saber que cualquier cosa que ponga en mi cuerpo que cambie mi forma de sentir es catastrófica para mi recuperación. Honestidad en saber que los resultados de mi consumo de drogas siempre serán cárceles, hospitales o la muerte.

Me despierto cada mañana y practico la honestidad en todos mis asuntos, especialmente en cómo me veo a mí mismo. El Texto Básico me dice que solo hay dos cosas sobre las que tengo poder, la forma en que me veo y cómo respondo.

La honestidad me da la habilidad de verme como realmente soy. Me ayuda a practicar la humildad, y a través de ello puedo tener una vida más abundante y manejable.

TR, Georgia, USA

# ART FROM THE ESIDE

Muchos miembros de NA, grupos y comunidades diseñan estampados orientados a la recuperación y el trabajo de Hel.

Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo y es arte.

¡Por favor comparte tus diseños de Hel con nosotros! ¡Queremos exhibir tu trabajo!

[HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)

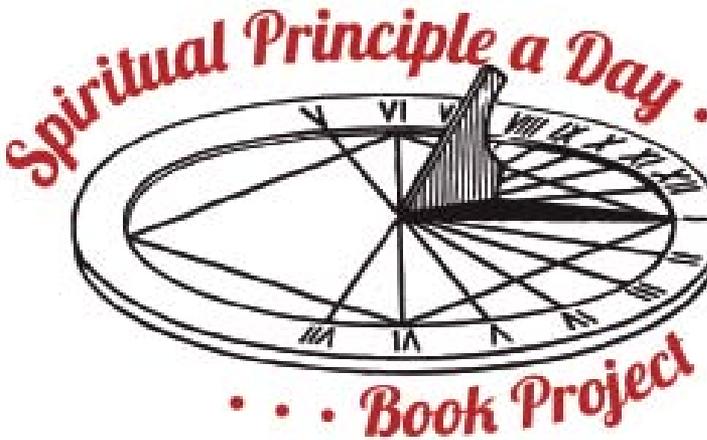


H&I, Nueva York



Anónimo

## ¿CÓMO PRACTICAS LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES?



Estamos reco-  
giendo expe-  
riencias de los  
miembros para  
el próximo libro  
de NA. Escribe  
su experiencia  
en un par de  
párrafos y  
envíalos. Juntos  
enlazaremos la  
experiencia de

los miembros para crear un nuevo libro escrito por adictos, para adictos enfocado cada día en aplicar un principio espiritual.

**¡Sé parte en la preparación de este nuevo libro!**

Escoge un principio y ponte a escribir. Envía tu trabajo a SPAD, c/o NAWS, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409<sup>1</sup> USA. Si tienes acceso a internet puedes aprender más a través de [www.na.org/spad](http://www.na.org/spad) o enviar un correo a [spad@na.org](mailto:spad@na.org).

Lorem ipsum



# Transición

# Desde Adentro hacia Afuera

## *Querido Reaching Out,*

Soy una adicta y llevo un año en recuperación. Narcóticos Anónimos me regaló un espejo, y por eso estoy agradecida. Cuando fui liberada de la cárcel decidí ser honesta conmigo. Estoy avanzando. Ya no me reprimo. Me di cuenta que hacer un inventario honesto es muy importante. La honestidad es una prioridad todo el tiempo; cuando no eres honesto solo te engañas a ti mismo. Hoy día soy 100 por ciento honesta conmigo misma, para así poder seguir adelante.

Todo por lo que recé lo obtuve por la gracia de mi Poder Superior. También destruí todo lo que se me dio. Me permití ser complaciente con los demás hasta consumirme. Nunca quise enfrentar el dolor de los demás, pero sobre todo el mío propio. Al principio no me di cuenta pero estuve en eso durante años. Me dolían profundamente las cosas que no eran ciertas y las que no era yo, pero se volvieron verdaderas y me convertí en ellas. Me llamaron mentirosa muchas veces, pero no les estaba mintiendo a ellos, me estaba mintiendo a mí misma.

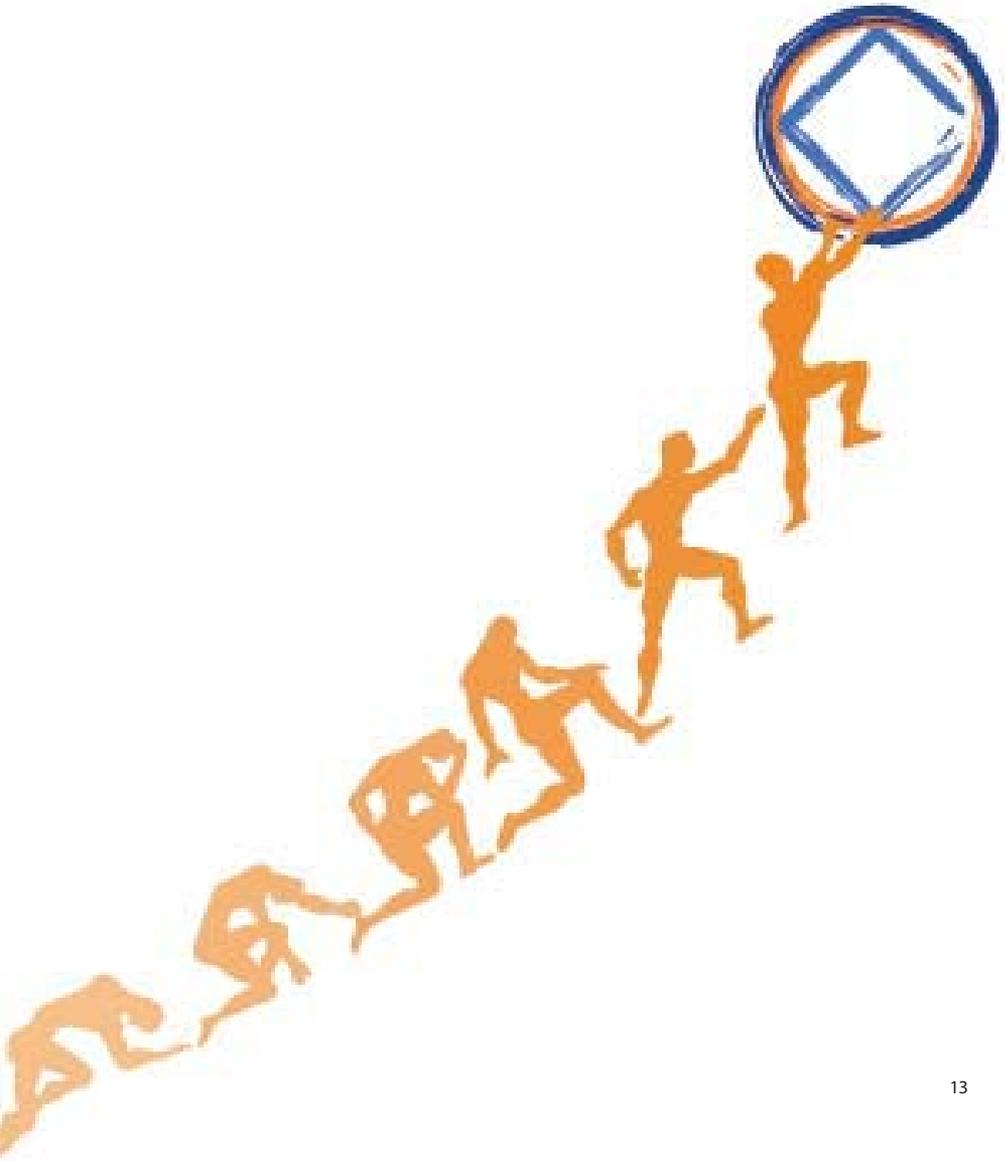
Me doy cuenta de que esas veces que lloré diciendo “Hice esto, hice aquello”, y pensé que merecía algo diferente, merecía exactamente lo que recibía. No sabía cuán egoísta, ensimismada y egocéntrica era en mi interior; lo disfrababa bien. Era una mujer con un pensamiento malsano alimentado por la corrupción y vestido de ilusión. De pronto me di cuenta de todo esto y no estaba limpia, estaba sucia: intención equivocada, visión equivocada, acción equivocada, simplemente mal, todo equivocado. Pensé que al menos mi corazón estaba en lo cierto, pero no lo estaba.

Mi Poder Superior nunca me deja. Claro, me pasaron muchas cosas malas; sentí y me dolió mucho, pero la verdad es que me destruí yo misma. Pensé que yo era diferente, mejor que los demás, hasta que me convertí en esa persona que dije que no sería. Cuanto más aprendo de NA sobre ser honesta conmigo misma,

más puedo ser completamente libre.

Hoy, escribo esto porque estoy siendo honesta y completamente libre. Me doy cuenta que el dolor que sentí me pertenece. Aunque pensaba que era una buena mujer, no lo era, y no era diferente o mejor que nadie. El hecho es que hoy soy realmente una mujer magnífica solamente porque estoy siendo honesta. Gracias NA.

CA, New York, USA



# ¡LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE HeI!

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 [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org)



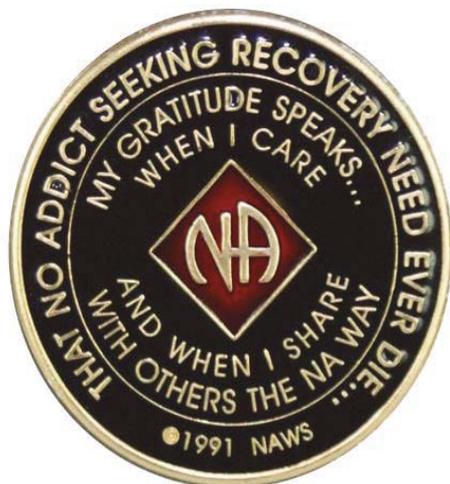
## Transición desde Adentro hacia Afuera .

Si usted dejó un centro de tratamiento, cárcel, prisión, hospital o institución, eres movido de "adentro" hacia "afuera" para ser un miembro de la sociedad productivo y libre de drogas. Creemos que su experiencia puede ser invaluable para otros a medida que emprenden su transición.

Ofrecemos preguntas para ayudarle a estimular su pensamiento y así pueda compartir su experiencia con nosotros; publicaremos su artículo en Reaching Out para ayudar a otros:

1. ¿Qué hizo el primer día de su liberación/o alta?
2. ¿Qué pasos le ayudaron a su recuperación en la comunidad? ¿Crees que los pasos de transición son los mismos para los adictos que son liberados después de 30 días como para aquellos que son liberados después de diez años?
3. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que enfrentó cuando se reinsertó a la comunidad?
4. ¿Cómo le ayudó NA con la información para que pudiera asistir a una reunión después de la liberación/ o alta?
5. ¿Cómo cree que NA pudo haberle ayudado mejor en su transición, y tiene alguna sugerencia que ofrecer para que NA pueda ayudar mejor a otros en su transición?

Esperamos leer su experiencia y transmitir esa información a los demás. Gracias por ayudarnos a asistir a otros 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 de la humanidad, existe a disposición de todos nosotros un sencillo programa espiritual —no religioso— llamado Narcóticos Anónimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.

# 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](http://www.na.org/reachingout)

**¡ATENCIÓN INTERNOS! Si eres trasladado y tu dirección postal cambia mientras estás adentro, por favor actualiza tu dirección con nosotros para conservar tu suscripción a Reaching Out. LAS SUSCRIPCIONES IMPRESAS ESTÁN DISPONIBLES SÓLO EN INGLÉS**