

Reaching Out

Enero 2014



Bienvenido	2
Desde Adentro	3
Desde Afuera.....	9
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 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 Handl@na.org

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Abril 2014	15 de febrero 2014
Julio 2014	15 de abril 2014
Octubre 2014	15 de julio 2014
Enero 2015	15 de octubre 2014

Desde Adentro

Querido Reaching Out,

Estoy de vuelta en prisión. Esta es la segunda vez. La primera comencé a drogarme en prisión, pero luego empecé a ir a las reuniones y ayudé a iniciar la primera reunión de NA en mi prisión. Trabajé conmigo mismo y ayudé a otros y realmente pensé que me había librado de esta enfermedad de la adicción. Iba a las reuniones y estuve limpio durante varios meses después de salir, pero una vez que conseguí un trabajo e hice dinero, iba a las reuniones cada vez menos y no conseguí un padrino. Recaí y traté de estar limpio de nuevo por mi cuenta, sin buscar ayuda en NA. No funcionó. Regresé nuevamente a la locura, perdiendo a mi novia, trabajo, hogar y la confianza de familia y amigos. Locura, otra vez. Así que estoy de vuelta en la cárcel y casi agradecido de estar aquí, si eso es lo que me hacía falta para trabajar los pasos de nuevo. Saldré en menos de dos años, y esta vez voy a tener más humildad y persistencia en NA. No tengo que hacerlo solo. Estoy inspirado por las historias que los miembros externos de NA traen a la cárcel, y también por la decisión y el compromiso de mis compañeros miembros de NA. No puedo estar limpio por mi cuenta, pero con la ayuda de NA y mi poder superior tengo ESPERANZA de nuevo, y eso hace que valga la pena vivir la vida.

¡Gracias!

DM, FL

Querido Reaching Out,

Mi nombre es KM y yo soy un adicto encarcelado en Arizona. En primer lugar, me gustaría mucho agradecerles por enviarme los boletines *Reaching Out* todos estos años. ¡Me encanta leer las cartas de otros adictos presos como yo,

compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza! También me gustan las cartas desde afuera; se siente muy bien saber que tengo una familia esperando por mí allá fuera y que yo también puedo mantener mi recuperación al salir.

Recientemente fui trasladado desde el pabellón en que estuve por más de cinco años a un pabellón de reingreso a la sociedad (pabellón para ir a casa). Echo de menos mi grupo y a todos allá. Pero sé que esto es una cosa buena. ¡Me voy a casa este sábado! Sí, estoy un poco nervioso y excitado, pero NA me ha enseñado que no tengo nada que temer y que esto también pasará, siempre y cuando no tome la primera y vaya a una reunión tan pronto salga.

He estado limpio desde hace cinco años y siete meses, gracias a NA y mi poder superior, ¡y no quiero perder esto! Así que planeo involucrarme, trabajar los pasos y seguir las sugerencias. Realmente tengo ganas de ir a una reunión afuera. No regresar a la cárcel nunca y, por medio de NA, ¡no tendré que hacerlo!

Todavía tengo mucho trabajo que hacer y esta es una nueva etapa en mi viaje de recuperación. ¡La gran diferencia hoy es que estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario!

Les doy las gracias de nuevo por toda la ayuda, el apoyo y el amor que me han dado estos últimos años.

Siempre su amigo,

KM, AZ

Querido Reaching Out,

¡Gracias! Sí, gracias, NA. Conseguí un libro *Sólo por Hoy*. Llegó en el momento adecuado para mí. También tengo que dar las gracias a la confraternidad por ayudarme a mantenerme limpio. En un lugar que se supone que es un castigo, pero me cae como una bendición para encontrarme a mí mismo y darme esperanza en un lugar sin esperanza. Gracias HeI. Gracias NA. Gracias, Poder Superior, por

sostenerme este día. Me siento verdaderamente bendecida y agradecida. Nunca tengo que sentir el dolor y la desesperación de la adicción, mientras siga viviendo a la manera de NA, sólo por hoy. Gracias.

Agradecidamente suya,

PB, CT

Querido Reaching Out,

Mi nombre es T, tengo 35 años de edad. Pasé la mayor parte de mis años adolescentes encarcelado en centros de menores y luego, a partir de los 18 años hasta que cumplí los 22, en la cárcel. En ese momento encontré NA y no he vuelto a prisión en casi diez años.

Después de cinco años limpio, mi matrimonio comenzó a desmoronarse. Empecé a beber con mi esposa para tener algo en común con ella. Me estaba mintiendo a mí mismo acerca de todos los aspectos de mi vida. Durante tres años escondí mi consumo de la gente que se preocupaba por mí para salvar un mal matrimonio. Deshice de todo el trabajo de recuperación que había hecho y puse mi literatura en los cajones de la cómoda para siempre. Ahora estoy en la cárcel una vez más.

Ingovernabilidad. Había dejado de ir a las reuniones y de llamar a mis amigos de recuperación. Estoy decepcionado no tanto por lo que pasó, sino porque yo ya sabía lo mejor. Antepuse personalidades a principios. Perdí mi casa y mis hijos. Me sentí abrumado por la derrota y la impotencia. Estoy agradecido de tener el programa de NA. Se me permite ir a las reuniones semanales en la cárcel del condado. Leí la literatura de NA y, cuando siento que la presión se acerca, tomo notas. Estos muchachos que les escriben – se necesita valor para ponerse de pie y admitir nuestros errores y pedir ayuda. Me sentía tan solo. No quiero volver a tener los sentimientos que he tenido en los últimos cuatro meses. Estoy eternamente agradecido de pasé a través de ellos y que regresé a NA.

Gracias, gracias por NA.

T, WI

Llamada del Día de la Unidad de la CMNA 2013 ¡Transmisión!

Saludos y bienvenidos todos.

Nosotros, la comunidad del Ala 1 del Centro de Recuperación de la Prisión de Su Majestad, Durham, Inglaterra, nos honramos en ser parte de esta historia y esta convención uniéndonos juntos para enviar un mensaje al mundo.

No estás solo. Dile NO a la adicción.

Dile NO a una vida que termina en prisiones, instituciones o muerte.

Dile SI a los Doce Pasos, la espiritualidad y la recuperación.

Recuerda: "Esto funciona si lo trabajas. Sino,
¡JUEGO TERMINADO, TU PIERDES!

Reino Unido

Nota del Editor: La prisión HMP de Durham, Reino Unido iba a participar en la llamada telefónica del Día de la Unidad. Sin embargo, debido a dificultades de conexión, no oímos de ellos durante la llamada. Nos enviaron su "transmisión" y querían compartir con ustedes en este Reaching Out.

Querido Reaching Out,

Soy TS de Florida. Tengo 35 años y he estado usando desde los doce años, sin darme cuenta de que tenía un problema. Sólo pensaba que me gustaba ir de fiesta. Consumí hasta desmayarme, completamente pasado, con ataque al corazón, muriendo por el síndrome de abstinencia – vaya fiesta. Casado y divorciado dos veces, ambas esposas consumían conmigo. Cuando la esposa #1 ya no pudo con mi locura, me dejó por otro hombre. Así que tuve una borrachera de dos meses hasta que conocí a la esposa #2. Ambos consumíamos mucho y nos metimos profundamente en el movimiento rave. Eramos una pareja fiestera. Duró once locos, tristes y extraños años y luego también me dejó por otro hombre. Así que entre de nuevo a las carreras. Borracheras más grandes y más drogas, tratando pesadamente para sentirme necesitado, yo tenía que ser el hombre que todos necesitaban.

Bueno, todo eso me alcanzó, y en un año pasé de ser un consumidor casado de fin de semana a adicto traficante a todo vapor. Estoy purgando tres años por tráfico y siento que soy uno de los afortunados. Encontré mi primera reunión de NA en la cárcel del condado y, al principio, lo hice sólo para salir de la celda. Entonces sucedió, no estaba solo. Aquí es donde encuentro personas como yo: adictos, heridos, quebrantados. NA ha cambiado mi forma de ver la vida y la manera de verme a mí mismo. Tengo ocho meses de estar aquí, voy a las reuniones toda la semana y estoy trabajando mis pasos lentamente. Todavía no tengo un padrino. Para mí es difícil confiar y todavía tengo mis días difíciles cuando pienso: "¿Por qué yo? ¿Por qué tanto dolor? ¿Por qué intentarlo?" Y luego sólo cierro los ojos y digo una oración y eso ayuda. A través de NA he entregado mi vida y mi voluntad al Dios de mi entendimiento, y poco a poco mi actitud y temores hacia la vida han empezado a cambiar. Ahora sé que mis próximos 35 años serán limpios, espirituales y espectaculares.

Gracias, NA

TS, FL

ART FROM THE ZSIDE

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 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.



**"Get Out of the Cooker" Group
CBCC**



Desde Afuera

Querido Reaching Out,

Soy JP y soy adicto. Cuando tenía tres meses limpio empecé a ordenar la literatura para el subcomité de HeI. A través de este compromiso, aprendí acerca de nuestros panfletos de IPs leyéndolos y aprendiendo de los otros miembros cuales eran los mejores para cada tipo de institución. Seguí adelante y llegué a ser secretario para diferentes instituciones y me abrí camino hasta la posición de enlace para una cárcel local. Esta posición me enseñó que mi trabajo de HeI también es de relaciones públicas y que hacer bien el trabajo voluntario en esa calidad mejoró las relaciones de NA con la cárcel y como eso ayudó a nuestros miembros para poder entrar y ayudarnos a llevar el mensaje a más adictos. Cuando me convertí en representante de nuestra región, encontré mi tribu. Mi servicio preferido es hacer una reunión en cárcel/prisión. Mi relación con nuestra región trajo muchos momentos gratificantes para mi recuperación. Actualmente sirvo en dos diferentes paneles en cárceles, voy a tres campamentos antiincendio y una prisión estatal, y soy el enlace al CDCR (California Department of Corrections and Rehabilitation/*Departamento de Correccionales y Rehabilitación de California*). Participo en la reunión web de HeI de la OSM y ayudo un poquito con esta publicación.

El padrino de mi padrino había estado en HeI durante doce años, cuando mi padrino, que también había estado en HeI durante ocho años, sugirió que me convirtiera en la persona de literatura de HeI para nuestra área. Seguí la sugerencia. Es una tradición familiar.

Ayudar a los internos ha mejorado mis habilidades de comunicación en NA, en los negocios y en la vida. Aprendí a hablar delante de la gente haciendo el servicio de HeI. Me enseñó cómo responder a preguntas acerca de nuestro programa, los pasos y las tradiciones. Me enseñó a seguir aprendiendo más y a ser un mejor padrino. También me ha permitido conocer a algunas personas increíbles en todo el mundo, tanto en NA y trabajando con los que entramos en contacto. Está la parte egoísta que me mantiene limpio un día más y, desde el principio, la hice parte de mi Noveno Paso. No

hay manera de enmendar los 27 robos a mano armada. Nunca sería capaz de encontrar a las personas o los negocios. Así que haciendo HeI, si eso mantiene alejados a los chicos o chicas de cometer delitos porque ahora están limpios, he devuelto algo a la sociedad y he tenido algún tipo de efecto positivo para contrarrestar todos esos negativos. Hacer servicio de HeI es un regalo.

Además de permitirme formar parte de la llamada Día de la Unidad en 2011, y ahora también la llamada de 2013, la mejor experiencia que he recibido una y otra es cuando veo a una persona que ha estado en una reunión en una instalación donde hice un panel de HeI, y luego vienen a mí en una reunión afuera, se presentan y me dicen que todavía están limpios. Eso te pone la piel de gallina. Ver que han hecho el largo viaje desde el internamiento a una reunión de NA te hace sentir bien. El hecho de que se ven bien y no se están matando a sí mismos o no están encerrados de nuevo es muy poderoso. Lo único que me gustaría decir a los adictos adentro es: Empiecen a trabajar el programa de NA lo mejor que puedan.

Gracias, *Reaching Out*.

JP, CA

Querido Reaching Out,

La Aventura de una Vida

Esta historia comienza con una oración: Por favor, ayúdame a escribir tu historia sin interferir.

Intoxicado hasta el punto de perder el conocimiento, un aspirante a adicto de 18 años de edad, mató a golpes a un hombre en 1965.

Fui condenado y condenado de cinco años a cadena perpetua en tal vez en la más notoria penitenciaría de máxima seguridad de California. Estando allí, alcancé mi hombría mientras mi adicción avanzaba. Seguí la misma vieja historia de adicción y crimen después obtener la libertad condicional en 1972.

Desde ese momento hasta el 29 de abril de 1976 todo fue a toda velocidad. Se cayeron las ruedas y me encontré en mi primera reunión de NA. Rápidamente sentí esperanza y me convertí en un ávido estudiante de la recuperación. Aparecieron profesores con la bolsa de herramientas de la recuperación. En ella encontré el don de dar. HeI fue muy útil para aprender a utilizar esta herramienta. Durante los siguientes 15 años fui a cada cárcel, manicomio o prisión que pude. Soñé volver un día para llevar el mensaje a la prisión

donde había cumplido condena – en otras palabras, al barrio donde crecí. Un cambio de políticas me bloqueó. Los asesinos convictos fueron excluidos de entrar en instalaciones cerradas con paneles de HeI.

Al pasar los años, la esperanza de llevar el mensaje a la prisión donde estuve comenzó a apagarse. Veinte raros años después, me invitaron a un panel en la prisión de Nuevo México. Había una convención de NA en Albuquerque ese fin de semana. En la cena conocí a un hombre de California, y la conversación eventualmente llegó al hecho de que fui a Nuevo México para hablar en la cárcel. Después de explicarle por qué recorrí todo el camino a la prisión de Nuevo México, me dijo que quizá podría ayudarme a entrar a la cárcel donde estuve. Me dijo que había apadrinado al coordinador de paneles de HeI en esa prisión y había estado yendo allí durante un tiempo muy largo. Poco tiempo después, un director adjunto de esa prisión supo de mí y de mi deseo de regresar para llevar el mensaje de NA. Se hizo una excepción y fui autorizado para entrar en un panel.

Podría contar otro cuento muy distinto sobre mi experiencia al caminar por la puerta principal 40 años después. Sin embargo, esta historia es sobre entrar en la sala de reuniones. Yo había soñado con esto por más de tres décadas y estaba totalmente desprevenido para la experiencia. El zumbido de la recuperación en la habitación era como ir a una convención, esa tensa atmósfera de patio de prisión se detuvo en pasillo de la sala de reuniones. Parecía como si no pudiera penetrar en este santuario de recuperación. Había cerca de 150 hombres de todas las edades y razas mezclándose y hablando, llenando la habitación con esa energía que sólo he experimentado donde se reúnen grandes grupos de personas que se recuperan. NA estaba vivo y animado más allá, mucho más allá, de lo que podría haber imaginado o creído.

A los seis hombres nuevos que vinieron del patio por primera vez se les dio una entusiasta bienvenida. Lo que hemos llegado a conocer como ambiente de recuperación estaba claramente en esa habitación. No vi a nadie distraído o desinteresado. Parecían hambrientos de recuperación. ¡Fue lo máximo! Después de la reunión los hombres estaban cálidos y amables. Me sentí más en casa esa noche de lo que jamás pude haber sentido en una reunión de NA. Soy uno de ellos. Lo que más me conmovió fue un hombre con el que hablé después de la reunión. Tiene cadena perpetua. No tiene ninguna esperanza de salir.

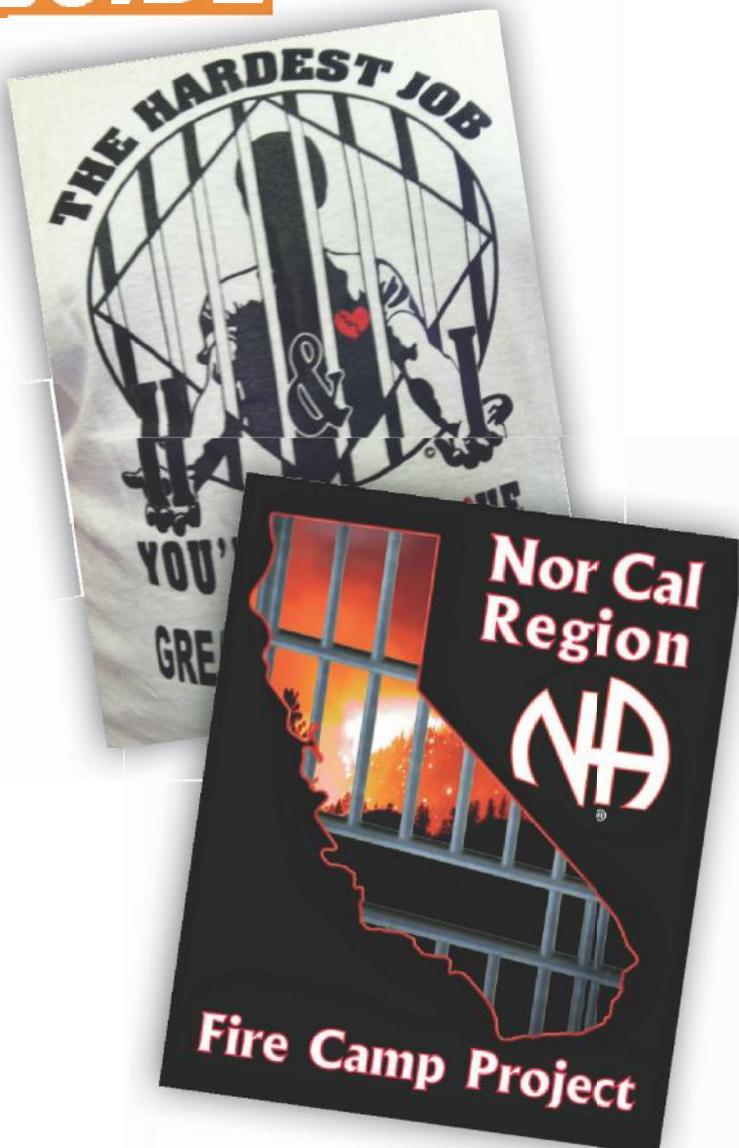
Le pedí que me explicara que estaba haciendo en NA. A diferencia de muchos otros, su esperanza no se trata de una vida mejor fuera de las murallas, se trata de una vida mejor ahora, dentro de las murallas. Wow!

Estoy muy contento de pasar el mensaje a ustedes, la Confraternidad. Narcóticos Anónimos y la recuperación de la adicción están vivas y prosperan dentro de las paredes de la Bastilla junto a la Bahía. Mi amor y gratitud por NA se profundizaron considerablemente al compartir con los muchachos en mi antiguo barrio. No te engañes, ¡ayuda en HeI!

MS, CA

ART FROM THE INSIDE

Muchos miembros, grupos y comunidades de de NA diseñan de Hel camisetas 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



¡LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE HeI!

Por favor comparte tu historia en el boletín trimestral de NA, *Reaching Out*. Estamos buscando a adictos en recuperación como tú, para que compartan su experiencia de haber encontrado y experimentado la recuperación en confinamiento y que han logrado mantenerla en el exterior. ¡Tu historia conlleva un gran mensaje de esperanza para los adictos que se encuentran reclusos!

¿Cuál fue tu primer contacto con NA estando tras las rejas? _____

¿Cómo trabajaste el programa de NA en prisión? _____

¿Tienes alguna historia especial de HeI que quieras compartir? _____

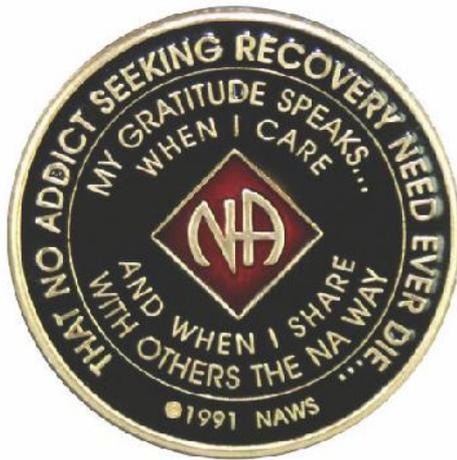
Describe cómo fue la transición de estar en la cárcel a incorporarte a la comunidad de NA en el exterior. _____

Cuéntanos cómo fue tu primera reunión de NA en el exterior. _____

¿Qué beneficios de la recuperación has experimentado? _____

¡Gracias por compartir! Tu experiencia en el programa de NA puede inspirar a otros adictos que están buscando la recuperación y una confraternidad.

Por favor envía tu historia a:
Narcotics Anonymous World Services;
PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409,
o al correo HandI@na.org.
Para descargar este formulario en pdf visita
http://www.na.org/?ID=reaching_out-index



“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 \$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