

Reaching Out

Enero 2017



MINNESOTA PADRINAZGO TRAS LAS REJAS

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

“Tender la mano es una forma de romper con la autobsesión. El servicio nos abre a la transformación y al amor. Cuanto más practicamos la entrega desinteresada, más fácil se vuelve y más gratificante nos parece.”

Vivir Limpios, “Relaciones”

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
Abril 2017	15 de enero 2017
Julio 2017	15 de abril 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,

Mi nombre es TB y soy adicto. Comencé este viaje hace cuatro años, sentado en una celda, listo una vez más para perder mucho de lo que me importaba, como resultado directo de mi adicción y de mis defectos de carácter. Mi vida se había convertido en una constante lucha con las drogas y los problemas resultantes de mi consumo. Una noche hablaba con alguien a quien amaba y me importaba mucho y me dijo que yo era la persona más egoísta que había conocido jamás.

Después de siete meses de consumir y estar en prisión, me di cuenta de cuánta razón tenía. Cualquiera que se relacionara conmigo era afectado por mi consumo. Una noche, acostado y solo en mi cama, sintiéndome completamente vacío, tomé la decisión consciente de hacer un intento honesto con este programa. Conseguí padrino, asistí a cuantas reuniones pude y aquí estoy, con tres años, dos meses y trece días limpio.

Estoy viviendo limpio y trabajando mis pasos. He perdido seres queridos e, incluso, afrontado otras tragedias. Viví en prisión y vi cuando mi padrino fue diagnosticado con cáncer etapa IV, y se las arregló para mantenerse limpio durante todo el proceso, gracias a la Confraternidad y al programa de Narcóticos Anónimos. He estado involucrado en la llamada del Día de la Unidad y he sentido el amor de una Confraternidad mundial. Con poco más de 100 días para salir de prisión, espero una vida limpia fuera de aquí. Mi viaje apenas comienza. Me gustaría agradecer a la Oficina de Servicio Mundial, al *Reaching Out* y a todos en la Confraternidad de NA por ayudarme a estar limpio. Un día a la vez.

TB, NY

Querido Reaching Out,

Mi nombre es BKS y soy un adicto. Esta vez he estado limpio desde el 30 de noviembre de 2013. Todavía me queda más de un año de una sentencia de cinco, y estoy esperando salir y ser parte del programa de NA. Este no siempre fue el caso.

He estado consumiendo desde 1999, entrando y saliendo de cárceles, prisiones e instituciones. Hasta he cortejado a la muerte una o dos veces. Aun con todo eso, fue hasta mi tercera vez en prisión que supe que tenía que hacer algo

Desde Adentro



sobre mi problema y mi enfermedad o esta sería mi vida. He estado entrando y saliendo de las reuniones de NA desde 2001. Siempre coqueteé con el programa de NA sin querer comprometerme de lleno. Me gustaba la apariencia de NA y los beneficios de estar limpio, pero no quería hacer el trabajo de pasos para obtenerlos.

Siempre pensé que podría superar mi adicción a mi manera. Pero aquí estoy todavía. Desde que vine, me uní a las reuniones de NA. Finalmente, aquí encontré las soluciones que me han eludido por tanto tiempo. Mi parte favorita del *Texto Básico* es el capítulo "Algo más será revelado", porque NA me ha otorgado la libertad de la adicción activa y de mi propia prisión. Ahora tengo una nueva perspectiva de la vida y es hermosa. Gracias NA.

Espero que quienes lean esto conozcan y encuentren su propia salida de las prisiones que los encierran en sus propias mentes. Denle una oportunidad a NA. Yo lo hice a mi manera y nunca funcionó. Siempre terminé encerrado. Ahora lo estoy haciendo a la manera de NA. Incluso en prisión pueden encontrar la libertad de sus adicciones. Soy un adicto y estoy sujetando el final de mi cuerda. Puedo y voy a recuperarme.

BKS, FL

Querido Reaching Out,

Hola. Soy un adicto y mi nombre es TC. Estoy escribiendo esta carta desde mi celda en la correccional estatal de Nueva York. Estoy aquí por crímenes que cometí durante la época final de mi adicción activa.

En 2001, se me ordenó rehabilitarme y conocí NA por primera vez. Me gustaría decir que me quedé, pero no fue así y seguí sufriendo. En los siguientes once años seguí usando hasta 2012. Estaba en medio de una ola de crímenes para poder mantener mi adicción. Cuando fui arrestado por primera vez durante esa ola, fui enviado a otro centro de tratamiento y me expulsaron. Sabía que lo que necesitaba era dejar de usar o iba a enfrentar un gran período en la cárcel. Fui a unas cuantas reuniones y, por primera vez, tuve un momento de claridad. Escuché a los miembros compartir y yo compartí sobre mi incapacidad para dejar de consumir. Me dieron una lista de números telefónicos y me dijeron que llamara a antes de usar.

El 11 de abril de 2012 decidí llamar a alguien luego de usar, y al día siguiente me estaba llamando gente que recién había conocido para ofrecermé ayuda. Estaban preocupados por mi bienestar. Uno de los miembros me habló sobre desintoxicación sin decir que yo lo necesitaba, pero yo sabía que era así. Llame a una clínica de desintoxicación y me dijeron que estuviera allí a las 6 pm y que tendrían una cama para mí. No he vuelto a usar desde ese momento.

Después de ese programa por una semana, me expulsaron por pelear. Esperé en la sala de emergencias con una cuenca ocular fracturada y lo único que quería era drogarme. Use el teléfono en la sala de espera y, por alguna razón, llamé a otro miembro y le dije que quería drogarme. Su respuesta fue que en realidad no era así porque de otra manera no le habría llamado. Empecé a llorar y estuve así por 30 minutos mientras hablaba con este hombre. Perdí todo el deseo por querer consumir. No voy a decir que el pensamiento no me viene a la mente de vez en cuando, pero cuando viene ya sé lo que debo hacer.

Me sumergí en Narcóticos Anónimos y he dejado mis problemas legales a mi Poder Superior. Tenía diez meses limpio cuando me dieron una sentencia de nueve años. Cuando llegue a prisión pregunté por NA. Voy a reuniones cada vez que puedo, empecé a trabajar los pasos, y encontré un padrino.

Estoy escribiendo esto con la esperanza de que alguien que esté aquí sepa que NA también está aquí y puede ayudarte en la prisión. Te insto a ir más allá y buscar ayuda. Yo lo hice y hoy estoy limpio. Este es un programa de doce pasos; ¿por qué no trabajarlos? Esta es sinceramente la mejor relación en la vida.

TC, NY

Querido Reaching Out,

Mi nombre es R. Tengo que admitir que tuve un inicio dificultoso con el programa de NA en la calle. Fui un drogadicto que vivía en un área muy rural. La única reunión de 12 pasos que podía encontrar era de AA, pero supuse que una droga es una droga y adicción es adicción. Fui a la reunión. Sabía que tenía que preguntar por un padrino, así que, cuando la reunión terminó, vi un grupo de tipos conversando y fui donde ellos. Cuando les pregunté sobre padrinazgo me preguntaron si bebía alcohol. Yo respondí que no, que usaba drogas y me dijeron

que no podían ayudarme. Les pregunté acerca de un padrino temporal o si sabían donde yo podría obtener alguna ayuda. Su respuesta fue no.

Me tomó cerca de seis meses encontrar una reunión, pero tampoco tuve mucha suerte ahí. Me habían amputado la pierna recientemente y tenía prescripción de medicación para el dolor. Sabía que era adicto a los medicamentos y estaba tratando de corregir mi comportamiento. Un consejero en drogas y alcohol moderaba la reunión y me preguntó que si estaba tomando medicamentos para el dolor; yo contesté que sí. Me dijo que no podía estar allí porque estaba en consumo activo. Le recordé la historia que acabábamos de leer sobre un adicto en recuperación tenía el dilema de tomar pastillas prescritas durante su enfermedad terminal y que no tenía opción en este tema. Con mi pierna recién amputada, yo tampoco tenía opción. El no estuvo de acuerdo conmigo y tuve que salir. Me doy cuenta que estas dos historias son únicas para mí y para las reuniones en mi área, y no arrojaron buena luz del programa sobre mí.

Después de dos intentos en la calle abandoné las reuniones. No culpo al programa de NA. Me di cuenta de que mi adicción va más allá de lo que pensaba, incluso después de que mi pierna sanó. No volví a las reuniones y los culpaba por haberme echado, pero el problema era que todavía quería consumir. Las pastillas no eran suficientes, y me dirigí a drogas más fuertes que me llevaron a cosas más peligrosas y crímenes.

Por eso estoy aquí con una sentencia de cuatro a ocho años. Cuando caí en la cárcel me reintrodujeron a las reuniones de NA pero no estuve interesado hasta que otro recluso me comentó que eran atractivas para la junta de libertad condicional. Al inicio encontraba las reuniones repetitivas y me aburría durante las lecturas. Tuve una actitud cínica por lo que me había sucedido en la calle. Asistí a 90 reuniones en 90 días y sólo quería mi certificado de conclusión. Después de unas semanas de escuchar a los chicos contar sus historias, escuchar las lecturas de los libros, y dejar que todo profundizará, me di cuenta que empezaban a gustarme. Hubo una conexión. Pensé: “estas personas en el programa que juzgué mal realmente saben de lo que están hablando”. Hay una esperanza para mí. Completé otras 90 reuniones en 90 días. Estaba orgulloso de mí mismo.

Estaba deprimido por estar en la cárcel, pero a través de la Confraternidad de NA conocí gente buena. Mi espiritualidad ha alcanzado un nuevo nivel de paz y entendimiento que nunca había conocido. Mi familia está asombrada de la transformación. Me preguntaron que cómo pudo pasar esto y yo les respondí:

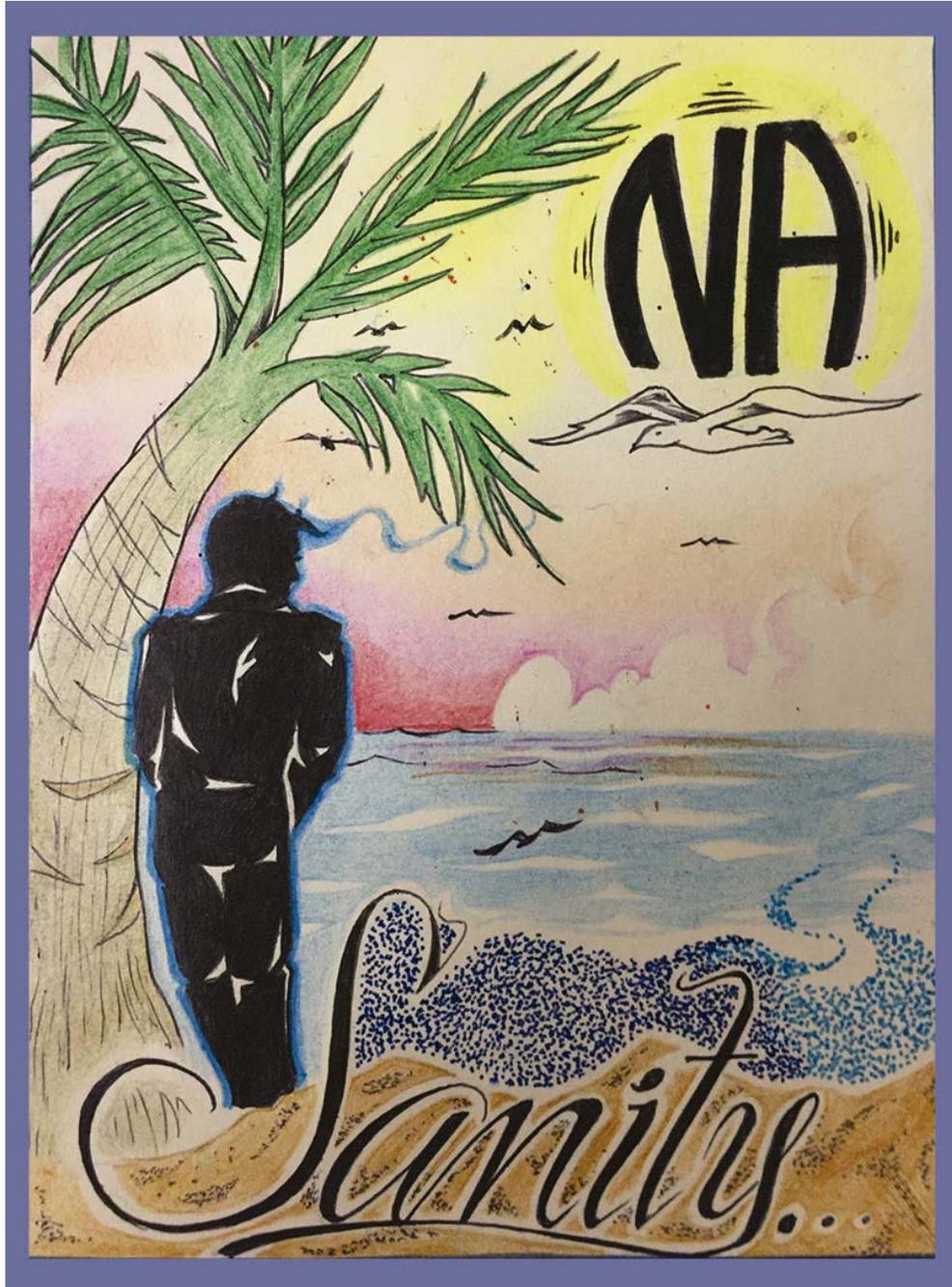
“porque estoy limpio”. Me he vuelto el miembro más activo de mi celda. Ahora soy el subcoordinador de las reuniones en otro bloque y le ayudo a otros a obtener su certificado. NA se ha vuelto una parte íntima de mi vida. Me siento tonto por no haberme dado la oportunidad cuando estaba afuera. Sé que si lo hubiera hecho no estaría aquí sentado. Gracias por dejarme ver de nuevo.

R, PA

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 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,

Mi nombre es SF y soy un adicto. Cuando llegue a Narcóticos Anónimos no tenía idea cómo funcionaba ni porque funcionaba. Todo lo que sabía era que quería ser parte, vi lo que necesitaba en Narcóticos Anónimos. Todo empezó cuando, teniendo algunos meses limpio y frecuentaba las reuniones, uno de mis predecesores me dijo que debía ir a una reunión de HeI. Cuando cumplí 6 meses limpio me pidieron que empezara a hablar en los paneles. En los intentos de estar limpio, en años anteriores, me hice muchas promesas que nunca cumplí. Fue cuando asistí regularmente a reuniones de HeI que mi viaje comenzó.

Cuando llegué a Narcóticos Anónimos escuché decir a alguien que yo necesito Narcóticos Anónimos, pero que Narcóticos Anónimos no necesita de mí. Encontré que esto no era verdad. Después de quedarme por aquí un tiempo, he entendido que el servicio es una parte muy importante de mi recuperación, y que sin este y el de otros como yo, no florecerá. Es vital de que hagamos algún servicio para dar a los recién llegados una oportunidad de encontrar una nueva forma de vida. Les da esperanza saber que no tienen que vivir más detrás de unas rejas y que pueden disfrutar de una vida libre de la adicción activa.

Realmente amo este programa y lo que me ha devuelto. La Confraternidad me ha enseñado como ser nuevamente una mejor persona para mi familia y amigos. Me ha mostrado como ser responsable por mis acciones. Estoy orgulloso de decir que estoy limpio por más de 8 años y que sigo haciendo servicio de HeI. El regalo es que tengo que devolver lo que libremente me dieron, y que este programa salvó mi vida y la de muchos otros. Y lo continuará haciendo.

He tenido la suerte de pasar por algunas experiencias y darme cuenta lo fuerte que son mis cimientos. Mis cimientos están construidos en el servicio, y por ello he encontrado la paz. Si diera el 100% de mi tiempo por 100 años, no podría devolver lo que se me ha dado. Gracias NA.

SF, CA

Querido Reaching Out,

¡Saludos! Mi nombre es SJ y he estado limpio desde el primero de julio de 1992 y agradecido de estar envuelto en HeI en centros de tratamiento, cárceles y presiones desde que tenía 90 días limpio.

Cada vez que entro a un centro de estos salgo con abundancia de gratitud y esperanza. Ciertamente aún estoy limpio por esta parte del servicio, y le agradezco a los miles de adictos con los que he estado en contacto a través de HeI por darme esperanza. He sido testigo de adictos que han completado su tratamiento y sentencia y alentarlos a mantenerse limpios e involucrarse en HeI, y algunos han podido volver a la prisión a compartir “desde afuera”. Cada una de esas oportunidades ha traído lágrimas a mis ojos, ha tocado mi alma y me mantienen viniendo sin importar lo que pase en mi vida.

Ha habido ocasiones donde mi día fue muy largo y estuve muy cansado, pero nunca he estado tan cansado para no devolver lo que se me ha dado tan gratuitamente. Aunque no tengo experiencia de haber sido encarcelado, tengo experiencia de haber estado en centros de tratamiento, y nunca voy a olvidar como me conecté con los miembros que se tomaron el tiempo para ir a un centro a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza conmigo. Recuerdo la identificación que ocurrió cuando un miembro del panel compartió algunas de las mismas experiencias, y como supe entonces que cuando saliera del centro yo quería estar en un panel y devolver lo que se me dio.

SJ, IL

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. Handl@na.org





Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

El 10 de septiembre del 2016 cumplí mi sentencia en prisión de 17 años. Mientras estuve presa descubrí el programa de Narcóticos Anónimos. Aprendí como el programa y los pasos funcionan. Lo necesitaba para ser libre de mi adicción. Estuve los últimos años de mi sentencia en recuperación, y encontré la solución que estaba buscando en Narcóticos Anónimos.

Mientras estaba encarcelada comencé a leer la literatura y escuchar los compartires de otras adictas en recuperación. Escuché tanta esperanza y alegría en estas mujeres que eran como yo, luchando con su adicción, enfrentando las consecuencias de sus actos y deseando darle a su vida una nueva oportunidad. Por lo que empecé a hacer lo que ellas hacían, y comenzaron a suceder cosas en mi vida. Los muchos regalos que NA nos promete llegaron en abundancia, y mi vida empezó realmente a cambiar y buenas cosas empezaron a suceder porque yo permitía que sucedieran. Conseguí una madrina y comencé a trabajar y a aplicar los pasos. Mi madrina me introdujo a los principios espirituales que se convirtieron en las señales de tránsito de mi vida y aún lo son. Nuestro grupo *Behind the Walls* (Detrás de los Muros) comenzó realmente a despegar, tenemos 2 reuniones semanales y una de estudio del *Texto Básico*. Incluso tenemos muchas reuniones de madrinas y ahijadas diariamente, de tal manera que una adicta puede ayudar a otra y continuar trabajando los Doce Pasos.

El día que me liberaron fui a una reunión; realmente, a dos reuniones. En prisión fui elegida RSG, y como podía asistir a la reunión de servicio de nuestra área al día siguiente de que fui liberada, representé a nuestro grupo habitual. El fin de semana siguiente asistí a la Asamblea de Servicio de la Región de Florida y vi a muchos adictos en recuperación que tenían muchos años limpios. Estuve en prisión doce años antes de que pudiera estar limpia y empezara mi camino de recuperación, siendo esa mi única experiencia con Narcóticos Anónimos, por lo que asistir a reuniones fuera de la prisión era una experiencia totalmente nueva para mí.

Solo he estado fuera 30 días y asisto diariamente a reuniones, compartiendo mi experiencia y escuchando la que otros comparten. Tengo dos ahijadas a los que ayudo a trabajar sus pasos y aprender de la literatura. Formo parte de un panel de

HeI en un centro de tratamiento, y comparto mi experiencia, fortaleza y esperanza en varias reuniones. He asistido a reuniones en otros dos estados así como en el área local. He sido bendecida con el programa de Narcóticos Anónimos y por los regalos que ofrece, por lo que mis problemas son mínimos. Sigo luchando con la necesidad de la satisfacción inmediata y el no tener paciencia, pero tengo una buena madrina que me guía. Salir de la prisión teniendo una buena madrina, que tiene madrina, que también tiene madrina, me dirigió bien al programa de recuperación. Es por el programa de NA que encontré una nueva forma de vida, que no tengo que seguir viviendo en mi propia locura, y que no estoy sola.

Mucha gente piensa que porque estamos encarceladas no tenemos más opción que estar limpios, pero si la hay y yo decido cada día. Le pido a mi Poder Superior fortaleza y guía. He aprendido el significado e importancia de la gratitud, y he aprendido como hacer enmiendas. Es por el programa de NA que estoy trabajando por construir una relación con mi familia. Sin NA no tendría el coraje de hacerlo. Por las reuniones que se realizan detrás de los muros, a las adictas como yo se les da una nueva oportunidad de vida, porque no importa que, no importa donde, sí nos recuperamos.

BS, FL

¡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