

# Reaching out

Enero 2018



## Convención del 2017 de Mid Willamette Valley

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 recluidos, 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, “Transición 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](mailto:fsmail@na.org).

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

Nuestros plazos de publicación previstos son:

<b>Número</b>	<b>Plazo</b>
Abril 2018	15 de enero 2018
Julio 2018	15 de abril 2018

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 PR y soy un adicto, originario de California. Afortunadamente, aquí no hay drogas ilegales, así que hasta ahora he utilizado el tiempo para evolucionar en mi relación con Dios y emprender un nuevo comienzo en búsqueda de recuperación, a través de la literatura de NA, con otro miembro de la confraternidad de mi mismo pabellón. Él es de Irán, con conocimientos limitados de inglés, por lo que nuestras reuniones diarias giran en torno al estudio de idiomas, mientras compartimos la sabiduría, las historias y los principios que se encuentran en libros como la Sexta Edición de Texto Básico, Vivir Limpios y, por supuesto, este recién descubierto boletín Reaching Out, que mi mamá imprime y me envía periódicamente. Poder leer sobre otras experiencias de primera mano que son similares a las mías realmente me hace sentir conectado con la realidad de NA. Por supuesto, aquellos que están pasando por sentencias mucho más largas que la mía me dan una dosis de gratitud por la misericordia que Dios me mostró en mi caso. Pudo y debería haber sido mucho peor. Así que he estado tomando esta experiencia como una segunda oportunidad inmerecida en la vida, que probablemente no volvería a obtener si alguna vez volviera a la vida de consumo. Finalmente, llegué a ese punto en el que mi vida realmente depende del programa, un nivel del que había escuchado hablar muchas veces durante mi participación previa en las reuniones de NA alrededor del mundo. Es una ecuación simple a la que me he rendido: NO NA = NO VIDA. Hay mucho más que tengo que compartir, así que espero que esta sea la primera de otras por venir. Hasta entonces, espero de este gran foro de Reaching Out más inspiración para mi recuperación. Gracias, NA.

**PR, Bangkok, Thailand**

*Querido Reaching Out,*

Mi nombre es JS. Soy paciente en un centro de recuperación en las montañas de Kentucky. El centro está entre una cárcel y un cementerio. Irónico: Cárceles, hospitales, y muerte. Estaba al final del camino cuando atravesé estas puertas. Estaba consumiendo drogas durante casi dos semanas. Cuatro meses antes de mi llegada al centro de recuperación, tuve un bebé que falleció de SIDA teniendo cinco semanas de nacido. Desafortunadamente, por todo mi historial durante los últimos 15 años de adicción a las drogas y la

reputación que me había creado, me culparon de la muerte de mi hijo. No pude asistir al funeral e intenté suicidarme al día siguiente de su fallecimiento; fui internada en un pabellón psiquiátrico durante 72 horas. Un mes antes de mi llegada al centro de tratamiento, su autopsia volvió como SIDA, y perdí la razón. Como todo adicto que ha estado en las profundidades de la desesperación y la degradación, tal como lo he estado, había perdido todo cuando crucé las puertas. Ya no podía tener contacto con mi hijo de cinco años, y mi familia se había desligado de mí. Gracias a Dios que hay instalaciones que seguirán recibiendo adictos como yo. Estuve desorientada los primeros meses de estar aquí. Saqué un poco de literatura de NA de mi casa y comencé a leerla. Por primera vez en mi vida, acepté sugerencias. Me preparé, asistí e hice todo lo que era necesario. Estaba resentida con Dios al principio. Tuve una madrina que todavía mantengo después de cuatro años de haber comenzado a ir a las reuniones.

Ella nunca se dio por vencida. Ahora tengo contacto con mi hijo, y mi familia me apoya nuevamente. Estoy muy agradecida de que el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir, ya que eso es todo lo que tuve durante años. Hoy, estoy agradecida de tener diez meses limpia, y estoy construyendo una vida digna de ser vivida a través de los Doce Pasos y Dios.

**JS, Kentucky, EE. UU**

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es TH y soy un adicto agradecido en recuperación. Actualmente estoy encarcelado cumpliendo una sentencia de ocho años.

Puede que vaya a una prisión federal después de ser liberado de la cárcel estatal.

Le ruego a mi Poder Superior que no sea así; que mi encarcelamiento termine para siempre cuando sea liberado. Estoy realmente apenado con mi familia, a la cual he abandonado y victimizado a través de los años.

Estoy agradecido con mi Poder Superior por mi arresto y rescate, y por la oportunidad de completar un programa de rehabilitación de la adicción a las drogas. Conocí NA en el 2008, a los 18 años de edad. La confraternidad era buena, pero no para mí en ese momento, o eso fue lo que pensé. Era joven y pensaba que sabía las respuestas a todas las preguntas. Hice las cosas a mi manera y me pasé años tratando de responderlas. Estuve en varias instituciones con los mismos resultados. Las preguntas seguían sin respuesta. Que tonto fui. Como es obvio, al final de mi consumo estaba completamente perdido.

Estaba derrotado y deseando hacer lo que fuera necesario para comenzar mi recuperación. El juez emitió una sentencia de 28 años, pero fuimos a juicio. Nunca me di cuenta que era como la mayoría. Para apreciar la vida y respetarla, primero tenía que perderla. Hoy vivo mi vida solo por hoy y priorizo mi recuperación. Estoy buscando a otros que me ayuden en mi recuperación. Agradecido en recuperación.

**TH, Illinois, EU**

# ART FROM THE ZSIDE

Muchos miembros de NA, grupos y comunidades diseñan arte orientado a la recuperación. Nosotros pensamos que llevar el mensaje de recuperación es un acto creativo y las imágenes proveen un mensaje poderoso de la libertad que podemos encontrar en NA.

Si quisieras ver tu arte impreso aquí, favor enviar jpegs o archivos pdf a [handl@na.org](mailto:handl@na.org), o por correo postal a Reaching Out;

*NA World Services PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409*



Camisetas de Hel, Africa del Sur

DESDE ADENTRO



RS, California, EU

Ilustraciones de tatuajes de confinados en Illinois



# Desde Afuera

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es S y soy un adicto. Siempre me gustaba llamar la atención, quedar bien; mis amigos siempre fueron mayores que yo y actuaban fuera de la ley todo el tiempo.

Tenía un extraño sentimiento que me hacía infeliz respecto a lo que tenía. Todo me conducía a ser un adicto. Empecé a consumir por diversión, pero después de años debido a mi enfermedad de la adicción.

Me convertí en un adicto peligroso que trataba de conseguir drogas a toda costa. Fui un ladrón profesional y un perfecto parásito que le robaba a sus novias. Estuve en prisión por consumir y posesión de drogas muchas veces.

Decidí dejar de consumir pero no pude. Decidí casarme, pensando que quizás esto podría ayudarme, pero fue un mal sueño también. ¡Todos me dejaron! Mis padres, mis amigos, y mi amada esposa. Estaba profundamente solo. Finalmente, recibí el mensaje de NA de parte de uno de mis queridos amigos. No podía creer que un adicto podría estar limpio, ya que lo traté de todas las maneras posibles y no pude. Igual fui a una reunión de NA.

No sé lo que pasó, pero esa fue una hermosa noche, la mejor de mi vida. En el pasado mis novias deseaban mi muerte. Aquí pasó un milagro, y para un adicto como yo, que solo deseaba una noche tranquila, los sueños se estaban haciendo realidad. Esa noche alguien me abrazó, ¡alguien que no me conocía! Una amable mano me estrechó la mano y me dio mucho amor sin habérselo pedido. Hice lo que los otros miembros me sugirieron. Fui a reuniones regularmente. Escogí un padrino y trabajé los Pasos. Pude cambiar mi comportamiento después de trabajar las Doce Tradiciones de Narcóticos Anónimos. Nada es tan valioso como un adicto en recuperación ayudando a otro adicto. Y comencé a ayudar a otros adictos también. Decidí hacer enmiendas, con la ayuda de mi padrino. El día más lindo de mi vida fue el día que decidí hacer una enmienda con mi hermana.

Nunca lo olvidaré por el resto de mi vida.

Mi familia me perdonó y después de 4 años y medio mi esposa volvió a casa.

Después de 1 año viviendo con ella, en mi sexto aniversario de limpieza, nació mi hijo, y fue el más grande regalo que mi Poder Superior nos concedió. En unos días, mi hijo tendrá 6 años y tendré doce años limpio.

Aprecio a NA. Le debo mi vida a Narcóticos Anónimos, y el mejor momento de mi vida es cuando comparto mi recuperación con otro adicto.

Ser un servidor, servidor de un adicto, será mi garantía de vida.

**S, Teherán., Iran**



"Si cambias la manera de ver las cosas, las cosas que ves cambian..."  
Área Oeste, Región de Portugal

# ART FROM THE THE ESIDE

Muchos miembros de NA, grupos y comunidades orientados a la recuperación, Camisetas de HeI.

Nosotros creemos que llevar el mensaje de recuperación es un acto creativo y arte.

Favor compartir sus camisetas de HeI con nosotros. Quisiéramos presentar tu arte.

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

## Área Oeste, Región de Portugal



From Russia



**Ora, Ama, cambia, aprende, aprecia, anima, respeta, vive, abraza, comparte, siente, crea, confía, cree, crece, descubre, experimenta...apoya.**



“Un adicto ayudando a otro”



# Transición desde Adentro hacia Afuera

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es AI. Soy un adicto. Siento que mi experiencia puede ayudar a un adicto que esté fuera de estas paredes, ya sea que esté cumpliendo una condena o que esté en tratamiento. Tengo 24 años de edad, y puedo decir con orgullo que soy un adicto en recuperación agradecido de Narcóticos Anónimos.

Solo compartiéndolo puedo mantenerme limpio hoy. Nací y crecí en Bangladesh. Mis padres se separaron cuando yo tenía ocho años. Empecé a consumir drogas a la edad de 13 años. Siempre me sentí desadaptado en mi entorno. Siempre me gustó quedarme en mi pequeño mundo. Tímido, con baja autoestima, es como podría definirme en ese momento. Empecé a beber para encajar con las personas que me rodeaban, que también estaban experimentando en ese momento.

No podía beber con moderación; siempre creí que tenía que desmayarme para escapar de la realidad. A la edad de 14 años comencé a consumir anfetaminas, y a partir de ahí todo mi mundo cambió. Ya no era el chico tímido que era antes. Me convertí en un “niño bocón”; todos me notaron, y me señalaron mis habilidades de liderazgo. Eventualmente me volví más agresivo y causé violencia en la escuela.

Finalmente fui expulsado de la escuela. Todas esas noches de fiesta me atraparon la cabeza. Pronto comencé a consumir heroína para dormir en las noches. Yo consumía heroína por la noche y anfetaminas durante el día.

Estaba flaco, mi familia y amigos estaban sorprendidos al ver la forma en que yo estaba. En ese momento, creía que estaba en camino hacia la cima, gracias a las nuevas conexiones que había hecho. Lo tenía todo, poder y dinero.

Pensé que estaba en la cima del mundo. A la edad de 16 años, fui a un centro de desintoxicación y permanecí allí por tres semanas. Mejoré lo suficiente creí y nuevamente volví a consumir drogas. Este patrón continuó en mi vida por un tiempo. Estuve dentro y fuera de la cárcel durante los próximos dos años. Los doctores lo probaron todo, pero volví a consumir. No podría estar limpio. Pronto me involucré con el cártel, y fue cuando quedarse en casa implicaba tener miedo. Incluso mi familia ahora no estaba segura. Los médicos planearon enviarme a Mumbai para recibir tratamiento en un programa de siete meses. Lo terminé y nuevamente volví a consumir. La pesadilla de la recaída, con la vergüenza y la culpa, no podía ayudarme a mantenerme limpio.

Un día, vi que las drogas ya no me ayudaban y traté darme una sobredosis;

incluso eso no funcionó. Recuerdo que mi padre y la policía intentaron que yo los ayudara, y me dieron drogas para intentarlo. Querían que contestara preguntas y les dijera todo. Me negué a hacerlo, por lo que me vendaron los ojos y me llevaron. Pensé que me iban a matar, porque eso es lo que solían hacer con los que estaban en mi situación. Me habrían disparado en medio de la nada en Bangladesh. Cuando me quitaron la venda de los ojos, me encontré en otra instalación de tratamiento. Esta vez no me dieron ningún medicamento para ayudar con el síndrome de abstinencia de la heroína. Era más como una instalación correccional. Estuve delirando durante los primeros cuatro días.

Me tomó tres semanas para tomar fuerzas. Recuerdo que alrededor de la segunda semana, hice algo que nunca había hecho antes. Bajé y oré por primera vez en mi vida. Recé, "Querido Dios, quienquiera que seas, por favor quítame este sufrimiento y encontraré una nueva manera de vivir. Sin falsas promesas."

A medida que cada día pasaba, me sentí mejor y mejor. No sabía nada sobre los Doce Pasos, pero sabía que mi camino no estaba funcionando. Vi los Pasos escrito en la pared y no les presté atención. Solo en mi tercer mes sucedió un milagro. El gerente de la instalación de tratamiento me preguntó si quería ir a una convención. Fue la primera en Bangladesh. Acepté ir con once hombres de esa instalación. El primer día de la convención, vi gente feliz y comiendo. El segundo día, los vi abrazarse y estar alegres. Pensé que estas personas definitivamente estaban en algo. No fue sino hasta el tercer día, cuando hicieron la cuenta regresiva, que me di cuenta de que personas con 25 años estaban celebrando, y cuando la cuenta regresiva llegó a mí con tres meses, ese fue el milagro. Había celebrado con ellos, y por primera vez no necesitaba nada. La gente me abrazó como nadie antes. Dijeron que siguiera volviendo. Nadie me había dicho eso antes, tampoco. Esas palabras me dieron la esperanza y el sentido de pertenencia.

Me despedí de todos y, por gratitud, estuve dispuesto a regresar al centro de tratamiento. Me dieron una nueva responsabilidad. Le pregunté al gerente por cualquier literatura de NA. Leí el Funciona: Cómo y Porqué, ya que ese era el único libro que teníamos disponible. Ahora era el momento de la acción.

Encontré una reunión de NA afuera, en la comunidad, cuando fui liberado en Dhaka. Me convertí en un miembro activo, obtuve un padrino y me involucré con el servicio. Hice reuniones, Pasos y servicio. Estos son los pasos que tomé para convertirme en un nuevo yo. Hoy me enorgullece decir que tengo tres años y once meses de limpieza. A aquellos que están encerrados, tengo una cosa para decirles: Tu poder superior tiene un plan para ti. Confía y cree, y cosas buenas sucederán. Trabaja los Pasos y los milagros sucederán. Sigue viviendo el sueño, un día a la vez.

**AI, Bangladesh**

# ¡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

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](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**