

Reaching Out

Enero 2019



Convención de Yakarta 2016

Bienvenidos	2
Desde Adentro	3
Desde Afuera	7
Transición	9
Ordende Pedido	13

*“La adicción **no** es una condición sin esperanzas de la cual hay no hay recuperación”*

Texto Básico, Narcóticos Anónimos

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.

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

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número Plazo	
Abril 2019	15 de Enero 2019
Julio 2019	15 de Abril 2019
Octubre 2019	15 de Julio 2019

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>.



Querido Reaching Out

Mi nombre es MO y soy adicto. Esta es mi primera vez en prisión, aunque he estado privado de mi libertad (en comisarías) varias veces en mi vida. Comencé a consumir drogas a la temprana edad de 17 años. Cuando llegué a los 24, toqué fondo. Mi mamá había muerto mientras yo estaba en una comisaría la cárcel y mi vida estaba paralizada. Fue entonces que decidí esforzarme por hacer un esfuerzo para dejar de consumir.

Finalmente pude salir adelante me mudé de allí y logré juntar ocho años limpio. Aunque estuve limpio todo ese tiempo fui volviendo a caer de a poco caí en mis viejos patrones. En un año estaba consumiendo de nuevo y en camino a la prisión. Sólo por hoy estoy tomando cada momento por lo que es. Ahora llevo más de cuatro meses limpio y no podría hacerlo sin el programa llamado Narcóticos Anónimos y los 12 Pasos. Funcionan si los trabajas seriamente en serio.

MO, Washington, USA

Querido Reaching Out

Mi nombre es RAN. Cuando leo las miles de historias o escucho a alguien compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza, me doy cuenta de que, al final, cada una de las historias es lo misma. Claro, algunas de las historias tienen diferentes palabras descriptivas -como miseria, dolor, desesperanza, desesperación y desigualdad, pero todas tienen tres lugares en común: cárceles, hospitales y la muerte.

Hoy es mi cumpleaños y estoy sentado aquí en mi celda, escribiéndote esta carta. Este es mi segundo año de una sentencia de diez, con un mínimo de 5. Hoy tengo 56 años, y aquí es donde terminé debido a mi adicción. Soy un veterano del Ejército de los Estados Unidos con doce años de servicio activo y una gira de combate. Los tres períodos de servicio me dejaron con trastorno de estrés postraumático (TEPT) ansiedad, depresión y trastorno bipolar. También me dejó con una dolencia muy severa en la espalda y la cadera.

Nunca me consideré un adicto. Claro, consumí drogas toda la vida, pero nunca consideré que mi consumo fuera un problema. Debido a los tres períodos de servicio que me dejaron de esta manera, me recetaron 15 medicamentos psiquiátricos, así como tres tipos de medicamentos diferentes para el dolor, prescritos por tres médicos distintos. Pero yo seguía diciéndome que no era un adicto. Dos años atrás, estaba sentado en mi sala de estar sintiéndome un poco deprimido, así que tomé algunas pastillas, y luego tomé otras más para ayudarme a dormir. Me convertí en un zombie, estoy seguro de eso. No recuerdo mucho, pero dos días después me desperté en una celda de la estación de policía con cinco cargos serios, incluidos agresión con agravantes, robo, asalto y allanamiento, y aún seguía diciendo que no era un adicto.

Entonces supe que tenía que cambiar mi vida, y sabía que no podía hacerlo por mi cuenta. Cuando fui transferido a la cárcel del condado, me encontré con un viejo amigo de la escuela secundaria que estaba pasando por sus propios problemas, pero él parecía tener un poco de ánimo. Estaba más positivo y optimista. Fue

entonces cuando me contó cómo se conectó con su poder superior a través de NA, así que comencé a asistir.

En las reuniones, descubrí cuánto tenía en común con otros. Sí, mi vida fue ingobernable durante mucho tiempo; simplemente no lo veía de ese modo. Cada vez que viene el panel de HeI, soy el primero en estar allí, al frente y al centro. Comparto mi experiencia, fortaleza y esperanza con los nuevos internos. Tengo un padrino y continúo buscando en mi poder superior una guía constante. Antes de que me olvide, mi nombre es RAN y soy un adicto. Gracias, NA, por mostrarme cómo vivir de nuevo.

RAN, New Jersey, USA



Prisión en Georgia. Reunión del Día de la Unidad, Convención Mundial 2018, Orlando, Florida. Hubo 23,000 asistentes con más de 100 prisiones que participan en la convocatoria del Día de la Unidad.

Querido Reaching Out

Mi nombre es DR y soy una adicta que lleva tres años y medio encarcelada, y me quedan 16 meses más. Recientemente he cambiado de prisión y llevo seis meses en la que estoy actualmente. Originalmente empecé a estar limpia en 1992, estaba en la calle, en un área nueva. Esa área solamente tenía cinco reuniones por semana en un principio. Cuando fui arrestada en 2013, luego de 21 años de estar limpia y de trabajar duro, el área tenía cerca de 40 reuniones por semana.

Esa fue mi tercera recaída. Solamente cuatro horas de consumo y conseguí una condena. Ahora estoy en un lugar de humildad. Entré a prisión juzgando a mis compañeras por no tener la habilidad de mantenerse limpias en un lugar cerrado, pero este último fin de semana me fue dado un nuevo par de ojos para mirarlas.

Aquí solamente hay una reunión de H&I al mes. Las mismas personas vienen todos los meses, y hay quienes escuchan el mensaje por primera vez.

Solamente dos de seis pabellones tienen reuniones semanales con las internas. Fui y escuché, en lugar de preparar de antemano lo que compartiría. Me refiero a que verdaderamente escuché. Escuché a una mujer compartir cómo manipularía a la junta de libertad bajo palabra para que la dejaran quedarse porque pensaba que no podría mantenerse limpia afuera. Ella sentía que necesitaba más tiempo. Escuché a otra compartir que todo estaba en su lugar y que estaba deseando salir. Luego de diez años en prisión, ella iba a un programa de dos años.

Nunca comprenderé cómo una persona puede estar dentro de estos edificios y no consumir. Es como si mi Poder Superior me hubiera dado otra oportunidad de ir a casa y hacer lo correcto esta vez. Quizá esta vez escucharé y pasaré menos tiempo compartiendo. Luego de más de dos décadas en este programa, no soy más una bebé. Tengo mucho para aprender. Tratar de mantenerme limpia y viva.

DR, California, EEUU

Querido Reaching Out

Mi nombre es SB y soy una adicta recluida en una institución correccional para mujeres. Mi fecha de limpieza es el 25 de mayo de 2013. Me mantuve tres años y medio limpia gracias a que estuve involucrada en el servicio y yendo a las reuniones. Me gustaría decir más, pero en este momento no puedo procesar las palabras para ponerlas por escrito. Han pasado más de tres años desde la última vez que consumí y lo único que me ha mantenido limpia son el servicio y las reuniones.

Con tres años y medio de estar limpia, fui a buscar a mi esposo quien me dejó por una mujer con un saco de droga. Cuando encontré a mi esposo, a quien amaba profunda y totalmente, había droga allí y volví a consumir. Sin herramientas, sin pensamientos ni ideas repitiéndose en mi cabeza. Después de todo lo que había aprendido, me derrumbé. Menos de siete horas después de haber tomado la primera dosis de la droga de mi elección, fui arrestada.

Ahora estoy cumpliendo una pena de 22 años. Fui bendecida con 22 años, pero la persona a la que atropellé mientras huía de la policía no lo hizo y murió. Él ya no está vivo. Todavía sigo lidiando con ese único pensamiento, eso y la pregunta de por qué aún estoy viva. Sé que mi Poder Superior, al que llamo Dios, tiene un plan para mí. Perdonarse a una misma es una lucha de todos los días.

Aquí, en el centro penitenciario de mujeres, tenemos una reunión por semana y me propongo ir a cada una de ellas. Comparto para que cada persona, joven o vieja, no tenga que aprender la lección que yo estoy teniendo que aprender. Terminaré con esto: 22 años es una bendición para mí. No sólo pude conservar mi vida, sino que evité una sentencia que iba de los 35 años a la cadena perpetua. Opté por aceptar los cargos de dos homicidios en lugar del cargo de homicidio vehicular.

Hay que recordar que lo que más se teme está a solamente una dosis de distancia. Narcóticos Anónimos

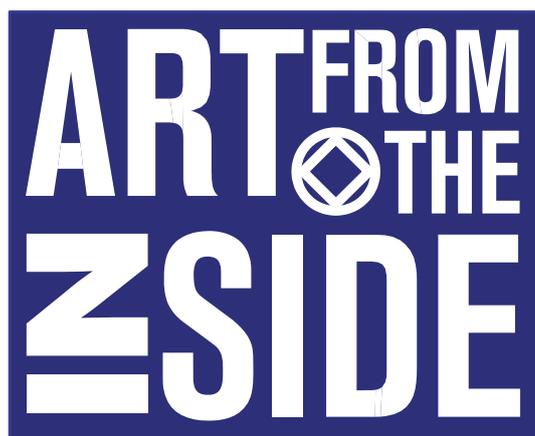
me ha dado la fortaleza y la esperanza de compartir mi experiencia para que otros puedan aprender de ella. Con esperanza desde aquí dentro.

SB, Washington, EUA

Querido Reaching Out

Mi nombre es SF y soy una adicta. Primero y ante todo me gustaría agradecer a mi Poder Superior y a mi (increíble) maravillosa madrina. Ella es una mujer maravillosa increíble. He estado encarcelada ya en tres ocasiones, y esta vez esta última me ha puesto en mi lugar y he definitivamente aprendido mi lección. Mi vida en (adicción) consumo era un camino pasaje solo de ida a las fosas del al infierno. Soy muy tan afortunada de estar viva hoy. Hace 3 años que cumplo mi condena y todavía me quedan 3 más. Nunca me imaginé estar aquí de nuevo, pero creo que todo pasa por una razón. Creo que está es mi última oportunidad de recuperarme. Si todavía estuviese allá afuera drogandome consumiendo, no estaría viva hoy. A diario me veo rodeada de tentación tentaciones. Rezo y se que ya no necesito drogarme consumir para ser feliz. Ya no (estoy mirando) miro sobre mi hombro. Y ¡Narcóticos Anónimos es la razón! Estoy agradecida por todo el conocimiento que recibo de mi madrina y de la literatura que me envía. Nos escribimos, (por correo y hago el) trabajo (de) mis pasos y se lo envió. Narcóticos Anónimos me ayudó a hacer enmiendas con mi madre a quien vi sólo una vez en 10 años. Me dio esperanza de que podía arreglar mi vida.

SF, Carolina del Norte, EEUU



cualquier miembro, grupo y comunidad de NA diseñan arte orientado a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo, y las imágenes proporcionan un poderoso mensaje de libertad.

Lo podemos encontrar en NA.

Si desea ver su arte impreso aquí, envíe archivos jpegs o pdf a HandI@na.org, o envíe un correo electrónico a Reaching Out; c/o NA World Services; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409, USA.



De una prisión en México



Inmate, California, USA



Querido Reaching Out

Hola. Soy un adicto que salió de prisión y nunca volvió, sin embargo, me tomó 102 arrestos lograrlo. He permanecido limpio 25 años. Tengo a mi familia y mis hijos de vuelta. Creé una organización sin ánimo de lucro para ayudar a jóvenes a estar en contacto con sus padres.

No fue fácil para mí abandonar mi vieja forma de vivir. Yo pensé que moriría en las calles de la ciudad de Nueva York. Confiar en Dios y tener un padrino que me guía a través de los Pasos y Tradiciones salvó mi vida. Ir a reuniones de NA aún tiene sentido después de 25 años de estar limpio.

Escucha, si quieres que tu vida cambie, tienes que hacer cambios en tus pensamientos y actitudes así como respecto a personas, lugares, y cosas: haz nuevos amigos, ve a lugares nuevos, cualquier adicto puede hacerlo porque yo lo hice. Soy un adicto viviendo la vida en sus propios términos, sin el uso de drogas. Amo mi vida hoy gracias a NA.

NM, New York, USA

Querido Reaching Out

Soy un adicto llamado RM. Estoy emocionado de poder escribir y compartir algo de mi experiencia, fortaleza y esperanza. Estuve en la adicción activa entre los 15 y 31 años de edad. Durante ese tiempo, entré y salí de centros de rehabilitación dos veces y de la cárcel un total de tres. Era el tipo de adicto que mentía, engañaba y robaba a mi propia familia para mantener mi consumo. Cuando consumía nada más importaba. Fue durante la última parte de mi consumo que me encontré sin hogar, en la calle, durmiendo en escaleras y robando de gasolineras para poder comer. Cualquier dinero que conseguía se iba directamente a la pipa.

Eventualmente, en mayo del 2013 fui arrestado por robo y enviado a la cárcel por tercera vez. Fue en ese momento que fui bendecido con el regalo de la desesperación y finalmente fui capaz de entender que cada vez que consumía terminaba en la cárcel. Por suerte para mí, mi madre vino a Narcóticos Anónimos el año 1989. De niño asistí con ella a reuniones y no era extraño en los grupos. Mientras esperaba sentado en la cárcel mi sentencia, nuestra literatura comenzó a revivir en mi mente adicta. Fui finalmente capaz de ver que a través de mi incapacidad de aceptar mi responsabilidad personal, había estado creando mis propios problemas. Lo que entendí en ese momento es que estaba listo a hacer todo lo necesario para evitar la prisión, incluso si eso significaba dejar de consumir.

El juez me sentenció a 3 años, y juré utilizar ese tiempo para asistir a reuniones si me daban la disponibilidad de hacerlo. Estando en la cárcel conocí un preso apasionado por NA. Supe que había consumido más drogas y más tiempo que yo, por lo que le pedí que fuera mi padrino. Me puso en contacto con la Oficina de Servicios Mundiales, de la cual recibí un Texto Básico e información sobre los servicios regionales de H&I. Eventualmente el preso fue trasladado a otro patio, pero en su ausencia los servicios regionales de H&I ingresaron a través de Padrinazgo Detrás de las Paredes.

Me fue asignado un padrino y trabajé con él los Pasos por el resto de mi sentencia. Fue por su compromiso con NA que me involucré en el servicio. El día de hoy soy un miembro activo de mi confraternidad, asistiendo a reuniones regularmente y haciendo servicio. Hoy le devuelvo al programa que me dió una nueva forma de vida. Tengo el privilegio de poder coordinar una reunión en una instalación del Departamento Correccional que trabaja con personas en libertad condicional. La promesa de NA se ha convertido en una realidad en mi vida. Perdí el deseo de consumir y encontré una nueva forma de vida. Gracias NA.

NM, New York, USA

Querido Reaching Out

Mi nombre es LG y soy un adicto. Estoy limpio desde el 6 de marzo de 2007. Precisamente ahora, estoy tomando un descanso del trabajo para escribir esta carta. Estoy trabajando en el mismo centro de tratamiento donde logré estar limpio. Me encanta estar limpio y amo a Narcóticos Anónimos. Por lo que puedo recordar, siempre fui una persona asustada, insegura, obsesiva y compulsiva. Las drogas se habían apoderado de toda mi vida y no podía soportar los sentimientos de inutilidad, vacío y absoluta desesperación con los que vivía.

El primer día de la culminación de mi tratamiento fui a, por lo menos, dos reuniones, y continué haciéndolo durante mis primeros 90 días. Recuerdo que me sentía muy perdido, desesperado y asustado. No quería consumir más porque estaba convencido de que moriría si volvía de nuevo a usar drogas. Siempre tuve la tendencia de perseguir todo en mi vida con todo lo que tenía. No fue sino hasta que le pedí a alguien que fuera mi padrino, que leyera la literatura con él y que trabajara los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos, que realmente experimenté el don de la recuperación y el milagro en mi vida. Antes de eso había perdido todo lo que había perseguido. Estoy agradecido por la llegada de Narcóticos Anónimos al centro de tratamiento. Aquellos miembros que se comprometieron a contarles a los recién llegados sobre NA lograron que me convenciera de que lo más importante que tenía que hacer era conectarme con el programa de NA y con las personas que lo vivían.

Estoy agradecido por mi padrino; lo amo. A través del padrinazgo, he experimentado una relación como ninguna otra, que me ha enseñado mucho sobre cómo ser efectivo en todas las relaciones en mi vida. Ese apoyo diario ha sido vital para mi proceso. He pasado por la pérdida de empleos, lesiones, educación y el nacimiento de mi hijo, al que he criado como padre soltero. He pasado por el divorcio, la recaída de los que amo y las luchas pacientes por alcanzar una vida mejor. He llegado muy lejos de donde estaba, y a veces me siento como si estuviera en un desierto. Hoy tengo mayores esperanzas y sueños. El programa de NA me ha enseñado que puedo encontrar la felicidad nuevamente.

LG, Indiana, EEUU



Transición desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out

Tengo 24 años y soy adicta. Mi nombre es CH, soy de Oklahoma y estoy en rehabilitación por mi consumo de drogas y alcohol y estoy empezando el proceso de transición. Tengo tres niños, dos de ellos están en el sistema. Mi hijo mayor está con mi papá. Amo a NA y a lo que ha hecho por mí en mi proceso de recuperación. Voy a mis reuniones todos los días, y cada vez que escucho a la gente compartir me pongo emotiva. Leo el texto básico, y cada vez hay algo que me toca profundamente. Estoy aún en el Primer Paso y estoy intentando aceptar el hecho de que soy una adicta. He empezado a darme cuenta de que sí, soy impotente ante mi adicción y necesito una estructura para eliminar por mi misma los males que prevalecen en mi cerebro. NA me ha dado algo de percepción.

Yo lloro y comparto mi historia con la esperanza de que alguien como yo tenga la ayuda que necesita desesperadamente y que merece. Todos los días aprendo un poco más de mí. Me he vuelto más compasiva. A través de NA sé que no soy la única persona que sufre. Me abrí frente a completos extraños y no me juzgaron. Lloraron conmigo y expresaron sus sentimientos: encontré a mi nueva familia en recuperación. Me siento en casa. Una noche en la reunión de NA compartí mi historia y mis compañeros me dijeron cuan orgullosos estaban de mí por haberme abierto. Un hombre me dijo, “Bienvenida a casa.”

Cuando me quitaron a mis hijos, me mantuve en alto para ocultar mis sentimientos de vergüenza, culpa, dolor y sufrimiento. Aquí me di cuenta de que ya no tengo que hacerlo. Nunca he sentido tanto amor como lo hago en los grupos. Todos estamos juntos en esta vida de recuperación y eso es lo que se supone que hacen las familias. No tengo palabras para decir cuanto amo NA pero puedo decirles que me ha dado una nueva esperanza. Sé que puedo hacer esto y estar limpia. También sé que no puedo hacerlo sola. Pero tengo que hacerlo. Tengo a una familia amorosa y una confraternidad para ayudarme.

Cuando me siento aquí siempre recuerdo la frase de “una es demasiado y mil no son suficientes.” Amo el que hoy estoy haciendo un cambio para mejorar. Da miedo y no es sencillo, pero vale la pena intentar. Cada día tengo que trabajar en mi recuperación y hacerlo con un día a la vez. Gracias por no dejarme estar sola.

CH, Oklahoma, EUA



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.

Sí, nos recuperamos

¡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 HandI@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?

Ansiarnos leer tu experiencia y proporcionar esta información a otros. Gracias por ayudarnos a asistirles en su transición.

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

¡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