

# Reaching Out

Enero 2020



*Inmate Art Northern CA*

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

“Hoy tenemos la libertad de elegir.”

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 Hel. 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 Hel. 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:  
Número Plazo

Octubre 2019 15 de Julio 2019

Enero 2020 15 de Octubre 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>.



# Desde Adentro

*Querido Reaching Out,*

Mi nombre es SW. Soy un adicto en recuperación agradecido. Mi negatividad y estilo de vida me han llevado a estar siempre abajo. Estoy cumpliendo 15 años de una media pena en la cárcel del condado de Los Ángeles. Tuve la oportunidad de encontrar mi Poder Superior aquí, mientras asistía a las reuniones. Con la ayuda de los Doce Pasos y mi Texto Básico, he encontrado mi verdadero yo. Todavía me quedan dos años y medio antes de poder irme a casa. Aprovecho cada día para acercarme a mi Poder Superior y al programa de Narcóticos Anónimos. Quiero tener una base buena y sólida para cuando salga.

La forma en que trabajo aquí mi recuperación es compartiendo el mensaje con otros adictos. Tener el empleo que tengo aquí me ha dado la oportunidad de trabajar con otros. Mantengo los Doce Pasos cerca de mi corazón y hago todo lo posible para practicar todos los principios en todos mis asuntos. He sido iluminado con la gracia de mi Poder Superior. Puedo ayudarme a mí mismo y a otros a recuperarnos de la adicción. Se nos enseña que nos alejemos de nuestra adicción. Cuando regresemos, necesitamos tener a NA allí para apoyarnos.

SW, California, EEUU

*Querida Reaching Out,*

Soy MD, y hasta ahora he estado encarcelada por seis meses. Estoy luchando contra cargos federales, y se lo atribuyo en un 99 por ciento a mi consumo. Sinceramente, siento que fui rescatada y no arrestada, porque si las drogas no me mataban, mi novio abusivo lo habría hecho.

Antes de mi encarcelamiento yo era un desastre. Robaba a todo el mundo. Incluso, por mi adicción, los miembros de mi familia no me querían cerca y yo no quería estar cerca de mi prometida ni de mis dos hijos.

Fue solo después de mi tercer viaje al confinamiento solitario que recibí el regalo de la desesperación. Le pedí a mi Poder Superior que me enseñara una mejor manera de vivir. Yo no estaba consumiendo, pero tenía viejos comportamientos de adicta.

A través de la oración y la meditación he aceptado mi circunstancia y me he dado cuenta de que si no estoy en recuperación, no tengo nada. La he convertido en el foco de mi vida, con mi Poder Superior guiándome. Ahora creo que mi propósito es ayudar a otros adictos que sufren de violencia doméstica y adicción. Espero que mi historia pueda mostrarles antes de que sea demasiado tarde. Sé que mi Poder Superior tiene planes más grandes para mí, y todo comenzó conmigo abriendo mi corazón a los Pasos y principios de Narcóticos Anónimos.

MD, Wisconsin, EEUU

### *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es RB. Tengo 30 años y soy adicto. Empecé a consumir en 2017 cuando mi madre murió de una sobredosis. Después de más o menos seis meses de empezar a consumir, recibí tres cargos por drogas. Me las arreglé para mantenerme limpio durante 43 días, 23 de los cuales fueron en la cárcel del condado. Ni siquiera llegué a los 60 días antes de recaer. Mi padrino trató de meterme en un tratamiento, pero yo tenía un sinfín de excusas.

Me siento aquí cumpliendo una sentencia de dos años y medio con nueve meses limpio. Hoy, en lugar de interminables excusas, tengo posibilidades infinitas. La prisión y Narcóticos Anónimos salvaron mi vida y me hicieron darme cuenta de que mi vida no ha terminado, sino que está empezando. Ahora tengo esperanzas y sueños. Tengo metas y ambiciones. Espero abrir mi propio centro de recuperación y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con quienes aún están sufriendo. Puede que todavía esté en prisión pero, con el amor y el apoyo de Narcóticos Anónimos, ya no estoy encadenado.

RB, Arizona, EEUU

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es MD. Soy una agradecida adicta en recuperación. He estado encarcelada desde el 2000 cuando tenía 15 años de edad. Estoy cumpliendo una condena de por vida. Ahora comprendo que las drogas y el alcohol solo conducen a hacerse daño a una misma y a otros. Esto me llevó a tomar la decisión de cambiar mi vida y ser honesta conmigo misma. Comprendí que la que elección que hice de consumir drogas y alcohol me llevaron por un camino destructivo. Cuando consumía, me sentía fuerte y sin miedo, pero cuando estaba limpia, no podía creer lo que había hecho y me preguntaba por qué no me detuve. Aún después de ingresar a prisión continué consumiendo, aunque ésa fue la razón de mi cadena perpetua en primer lugar.

Mientras estuve aquí, consumí drogas para escapar y esconder el dolor por lo que había hecho y lo que me llevó a prisión, hasta que, finalmente, reconocí y aprendí que lo que estuve haciendo estaba mal. Mi comportamiento negativo y estilo de vida hizo daño a muchas personas, incluyéndome a mí misma. Con ese entendimiento, comencé a asistir a las reuniones de Narcóticos Anónimos. Sé que como seres humanos todos cometemos errores, solo tenemos que aprender de ellos para poder ser mejores seres humanos activa.

MD, California, EEUU

## *Querido Reaching Out,*

Soy un adicto en recuperación y mi nombre es JS. Actualmente estoy encarcelado y al final de una condena de 18 años. El 26 de agosto de 2019 cumpliré 3 años limpio. Tengo 37 años y los últimos 3 han sido los mejores años de mi vida. Se lo debo todo a Narcóticos Anónimos y los servidores que traen las reuniones a los hospitales e instituciones. Estoy claro que si sigo activo con mi recuperación, asistiendo a las reuniones y escuchando a mi padrino, puedo manejar cualquier cosa. La vida no es fácil y a medida que se acerca la fecha de mi salida, no estoy asustado sino emocionado por vivir la vida en sus propios términos. Nunca tuve un problema de drogas, mi problema era la vida. Ahora, con NA y un Poder Superior, no existe nada que no pueda manejar. Por eso quiero decir gracias a todos los servidores y espero algún día tener la oportunidad de volver a estas instituciones a devolver lo que ellos me dieron.

JS, Washington, EEUU

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es TE, actualmente encarcelada en Connecticut, y he estado limpia por 18 meses. En mayo de 2018 recaí luego de casi 3 años limpia. Luego de dos semanas de haber vuelto a consumir, ocurrió un trágico accidente y lo perdí todo. Me arrestaron y volví a prisión por segunda vez.

Durante los tres meses de investigación previos a ser arrestada, me mantuve limpia y fui a reuniones de Narcóticos Anónimos, a un programa ambulatorio intensivo, y terapia semanal. Había ido a muchas reuniones de NA antes pero siempre me sentí como una extraña. Ésta vez me sentí aceptada y como en casa. Me di cuenta que no era nadie más que me hacía sentir incómoda, era yo misma. Sabía que estaba realmente lista para cambiar. Comencé a conocer a otros miembros y a compartir más sobre mí misma y mis sentimientos.

Cuando llegué a prisión tenía 3 meses bajo la manga e inmediatamente solicité asistir a la única reunión semanal que tenían en la prisión. Tomó 7 meses conseguir el pase para asistir. Mientras tanto, no tenía materiales de NA, pero de alguna forma logré no consumir y alejarme de la gente que estaba consumiendo.

En la primera reunión los voluntarios de Hel fueron geniales. Tomé todos los panfletos y una dirección para escribir los Pasos por correo en mi área. Empecé al día siguiente. Desde entonces conseguí el libro Sólo por Hoy y el Texto Básico, el cual leo fielmente.

Últimamente cuando los voluntarios no pueden asistir, yo coordinó las reuniones. Actualmente estoy terminando mi Segundo Paso con un miembro anónimo fuera de la prisión. Me comunico frecuentemente con mi Poder Superior. Practico principios espirituales regularmente y noto un incremento en mi paciencia, tolerancia y compasión hacia las otras 800 y pico de mujeres que hay en el recinto.

Recientemente se me han acercado tres o cuatro mujeres preguntándome cómo lo hice o cómo comencé en NA. Imaginen eso - otros quieren lo que yo tengo. Comparto la lectura del Sólo por Hoy todas las mañanas y pasé los materiales con los que ya terminé como el Reaching Out. Las aliento a escribir a NA y a "Apadrinamiento detrás de las Rejas" y escucho cuando ellas tienen la necesidad de compartir.

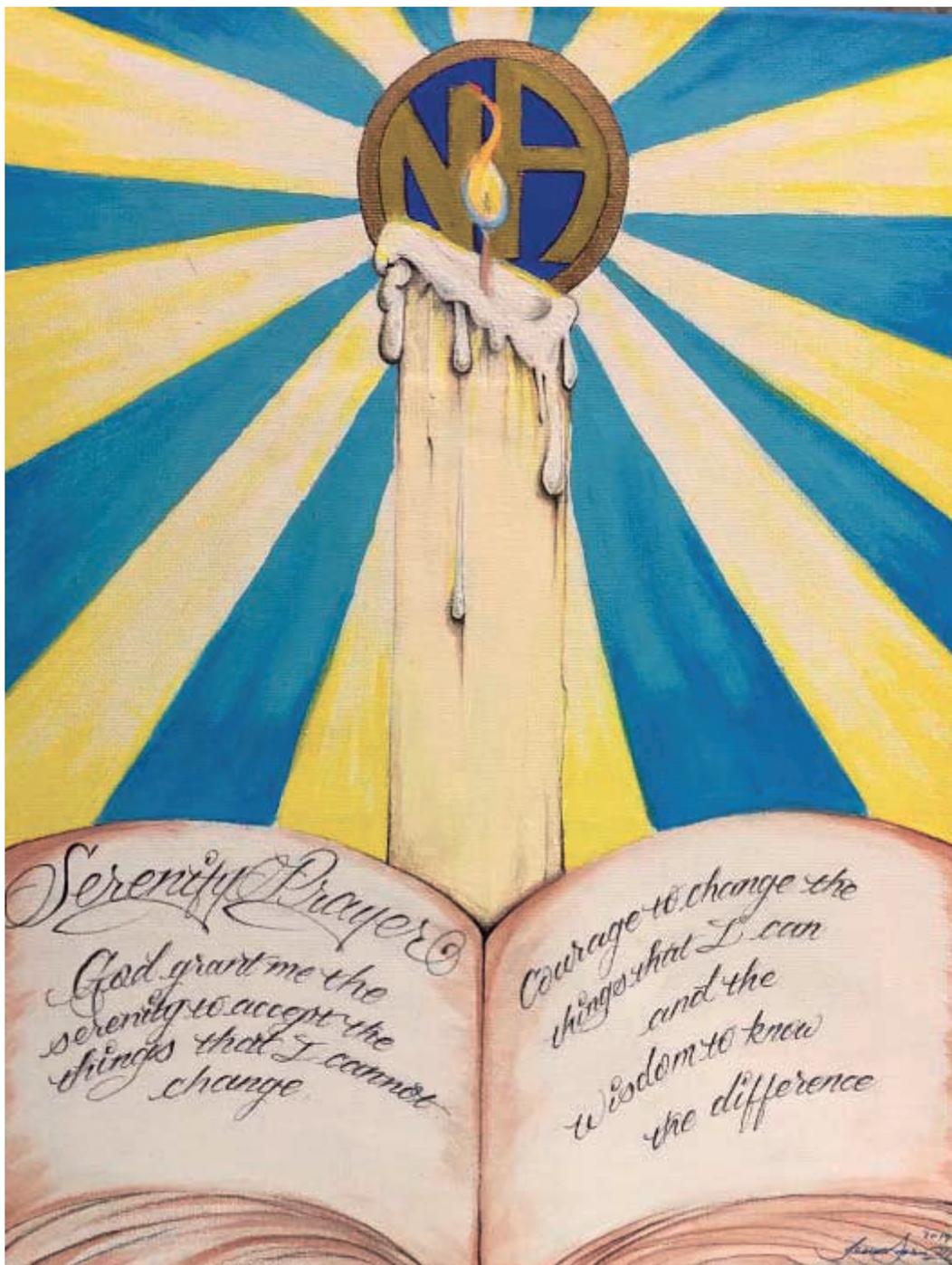
Planeo asistir a una reunión el día que salga y continuar mi recuperación afuera. Mi familia merece lo mejor de mí y gracias a NA y a mi Poder Superior he encontrado la forma de ser la mejor versión de mí.

TE, Connecticut , EEUU

# ART FROM THE ZSIDE

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 [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org), o envíe un correo electrónico a Reaching Out; c/o NA World Services; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409, USA.



Inmate, California, USA



# Desde Afuera

Lorem ipsum

*Querido Reaching Out,*

Soy un adicto y mi nombre es AS. No puedo decir por cuánto tiempo consumí; como sea, puedo decir que mis comportamientos siempre fueron extraños. Les tomó mucho tiempo destrozarme públicamente mi vida hasta el punto de dejarla en ruinas. Las autoridades además lo notaron. Los esfuerzos personales para dejar de consumir no fueron exitosos. No tenía idea de que una solución existiera. Mi primer intento por quedarme limpio no sirvió, pero me llevó a las reuniones. Cuando finalmente estuve en los cuartos de Narcóticos Anónimos, tuve la oportunidad de escuchar el mensaje de recuperación. La presencia de NA en mi vida me cambió. La esperanza me hizo sentir emoción por aprender a vivir otra vez. Gracias, Narcóticos Anónimos.

AS, Georgia, EEUU

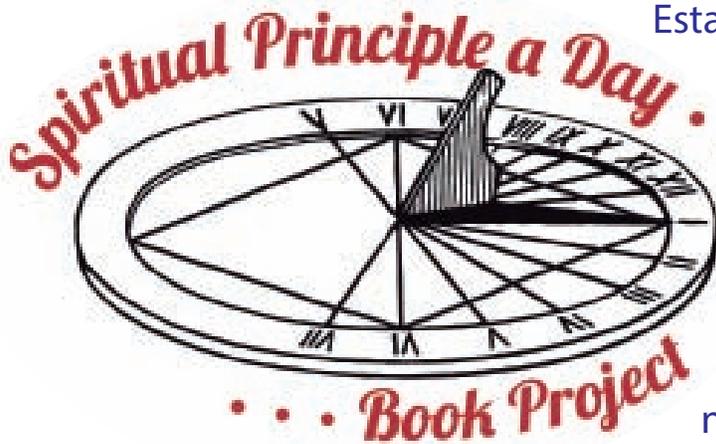
*Querido Reaching Out,*

Había estado en tratamiento durante unas dos semanas cuando vinieron a dar un panel. Compartieron conmigo su experiencia, fortaleza y esperanza, y para cuando se fueron, ya estaba decidido, no iba a volver a consumir nunca más. Cuando dejé el tratamiento, hice todo lo que se suponía que no debía hacer y terminé recayendo. Después de 31 días en un entorno psiquiátrico, me enviaron al mismo centro de tratamiento que antes. Sucedió que llegué allí la misma semana en que el panel de Hel debía regresar. El día que vinieron, me sentí avergonzado, culpable y sin esperanzas. No quería que esa misma gente me viera allí, derrotado una vez más. Pronto entraron e hice contacto visual con las mismas personas que me habían visto allí antes. Traté de desaparecer en el fondo, con miedo de lo que me dijeran o de lo que pensarán de mí. En lugar de eso, se acercaron y, uno por uno, me abrazaron y me dieron la bienvenida. Fue en ese momento que sentí esperanza de nuevo. Inmediatamente decidí que quería lo que ellos tenían, así que me hice cargo de mi vida y cambié mi gente, lugares y cosas. Me instaron a buscar un padrino, lo cual hice rápidamente. Empecé a trabajar los Pasos y seguí viniendo.

Anónimo, Nebraska, EEUU

---

## ¿CÓMO PRACTICAS LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES?



Estamos recogiendo y entrelazando experiencias de los miembros para el próximo libro de NA. Escriba su experiencia en un par de párrafos y envíelos. Juntos enlazaremos la experiencia de los miembros para crear un nuevo libro escrito por adictos, para adictos enfocando en cada día la aplicación de un principio espiritual.

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

Escoge un principio y ponte a escribir. Envía tu trabajo a Pick a principle and get writing. Send your work to SPAD, c/o NAWS, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA. Those with internet access can learn more at [www.na.org/spad](http://www.na.org/spad) and can email input to [spad@na.org](mailto:spad@na.org).

---

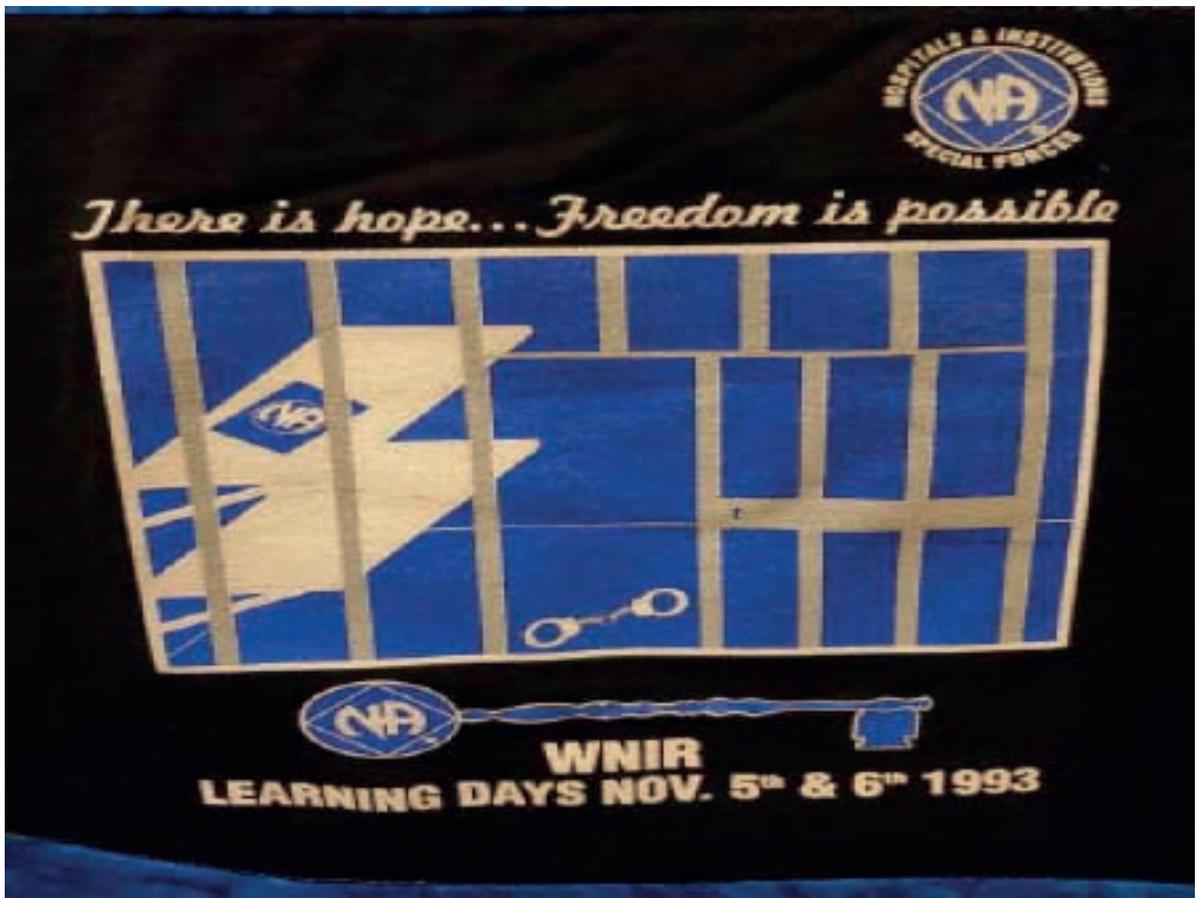
Muchos miembros de NA, grupos y comunidades orientados a la recuperación, Camisetas de Hel.

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

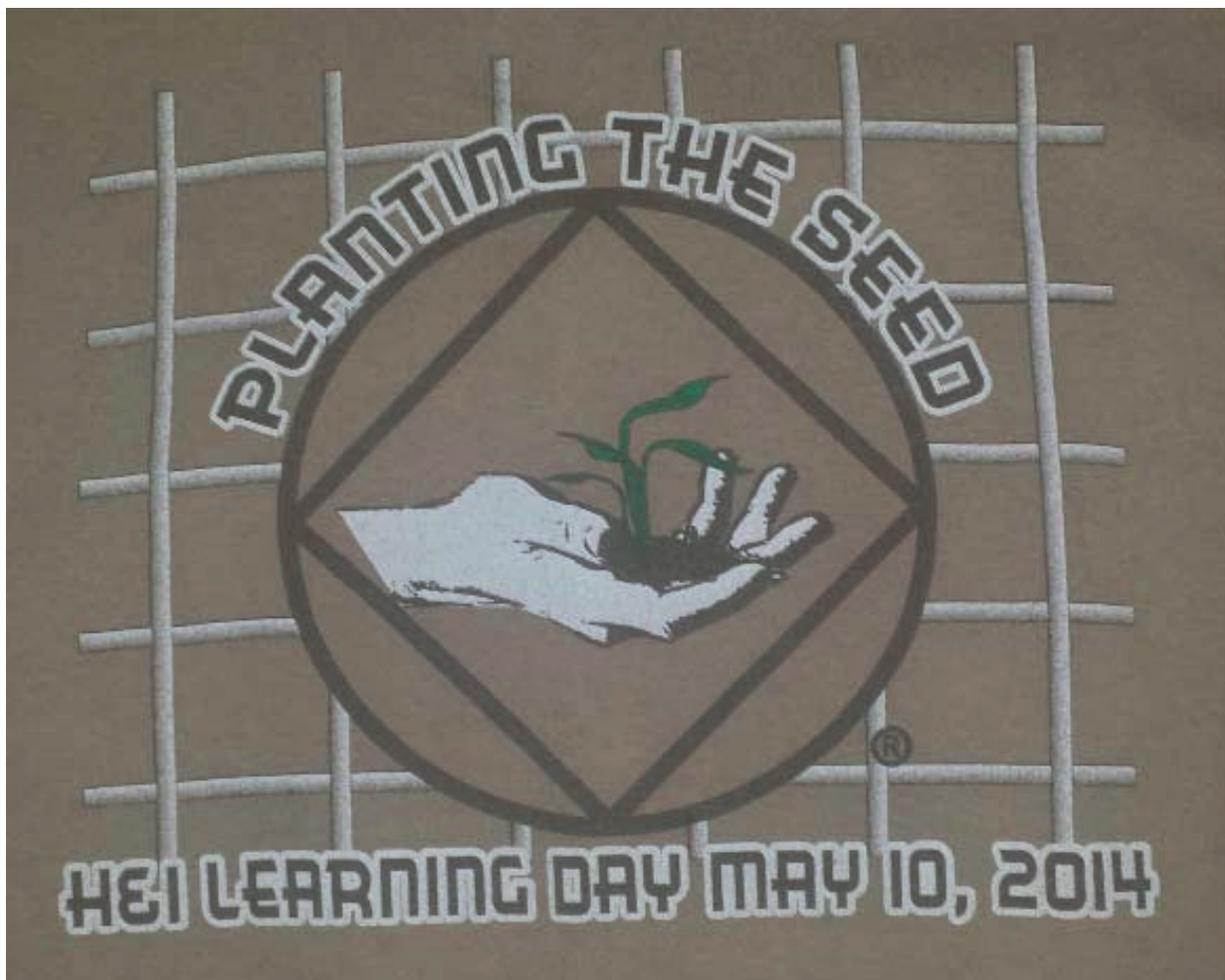
Favor compartir sus camisetas de Hel con nosotros. Quisiéramos presentar tu arte. [handl@na.org](mailto:handl@na.org)



H&I, Peru



H&I, USA



H&I, USA



# Transición

# Desde Adentro hacia Afuera

## *Querido Reaching Out,*

Me llamo GJ y soy un adicto. Mi historia es como la de innumerables almas antes que yo. Acabo de salir libre de una correccional federal en Oklahoma. Estuve preso 87 meses y me preparé mucho para continuar mi recuperación cuando me liberaran. He estado trabajando los Pasos y asistiendo a reuniones en la cárcel. Fui todos los sábados por la mañana.

Las malas decisiones tomadas durante mi vida adulta causaron mis adicciones. Si no me hubieran arrestado y encarcelado por mis crímenes, a la larga me habría matado o matado a alguien más. Mi vida era un constante ciclo de aventuras tóxicas.

Tras dejar mi vida en manos de mi poder superior, me di cuenta de todos los errores que cometí. Soy muy afortunado por tener una familia que esperó mi liberación. Al salir, mamá me ayudó a encontrar una reunión cerca de casa, y he asistido desde entonces. De verdad funciona porque estoy listo para aceptar la ayuda que tanta falta me hacía.

Gracias NA.

GJ, Oklahoma, USA

**Every Step Completed**



**Is a step closer you'll  
be to recovery!**

Anónimo

# ¡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 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**