

# Reaching Out

Enero 2024



Anomimo, Dinamarca

Bienvenido	_____	2
Desde Adentro	_____	3
Transitando	_____	6
Desde Afuera	_____	8
Formulario de Pedido	__	12

*El mensaje es que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de usar y encontrar una nueva manera de vivir. Nuestro mensaje es esperanza y la promesa de libertad”.*

Texto Básico, “Quinta Tradición”

## Del editor

Nos gustaría darles la bienvenida a todos ustedes al boletín de Servicios Mundiales de NA, *Reaching Out*. Esperamos que el contenido de este boletín le ayude en sus esfuerzos de recuperación o H&I. Hay tres secciones para llegar a *Reaching Out*. La primera sección, "Desde adentro", está llena de cartas de adictos encarcelados, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza a medida que encuentran y mantienen la recuperación de la adicción a través de NA.

La segunda sección, "Desde afuera", es una oportunidad para que los subcomités de Hospitales e instituciones ofrezcan sus experiencias obtenidas al llevar el mensaje de recuperación de NA a los adictos que no pueden asistir a reuniones regulares. También puede encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que escucharon el mensaje de NA en el interior y ahora están viviendo y disfrutando de la vida en el exterior.

La tercera y más reciente sección, "Transición del interior al exterior", presenta a los miembros que comparan sobre la transición exitosa del tratamiento, un hospital o una institución a vivir en el exterior.

Alentamos las presentaciones para *Reaching Out* de los miembros y los subcomités de H&I. Tenga en cuenta que es más probable que publiquemos artículos que se centren en cómo NA ha ayudado a un individuo a recuperarse mientras está encarcelado en lugar de aquellos que se concentran en los horrores del consumo de drogas. Envíe todas las presentaciones a *Reaching Out*; SMNA, apartado de correos 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; Estados Unidos, o a [handi@na.org](mailto:handi@na.org).

¡INVOLÚCRATE Y AYÚDANOS A LLEVAR A CABO EL PROPÓSITO PRIMONDIAL DE NUESTRA  
CONFRATERNIDAD!

Nuestros plazos de publicación previstos son los siguientes:

Publicación	Fecha Limite
Abril 2024	15 de Enero 2024
Julio 2024	15 De Abril 2024
Octubre 2024	15 De Julio 2024

¿Sabías que las publicaciones electrónicas para ***Reaching Out*** son gratuitas? Las nuevas publicaciones se le enviarán por correo electrónico cuatro veces al año.

Para inscribirse, [www.na.org/subscribe](http://www.na.org/subscribe)

visit [www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout).



# Desde Adentro

## *Estimado Reaching Out....*

Mi nombre es RS y soy un adicto. Me tocó tocar fondo antes de admitir la completa derrota frente a mi adicción. Fue en ese momento de rendición (mientras estaba en una celda) cuando me sentí humillado al punto de acercarme a un poder superior y pedir ayuda. No quería sufrir más y no podía soportar el dolor que estaba causando a los demás. Sabía que la única forma de empezar a cambiar era manteniéndome limpio.

A los dos años de mi condena me encontraba en un sector de la prisión en el que no había reuniones. Junto con otro miembro de NA empezamos una reunión y a partir de ese momento comencé a hacer servicio detrás de los muros. Gracias los ejemplos de los miembros de NA que compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza, aprendí a vivir la vida tal cual es. Pronto cumpliré diez años limpio! No dejes que nadie te diga lo contrario, pero cada día limpio es un día ganado, incluso detrás de las paredes.

RS, Wyoming

## *Estimado Reaching Out....*

Mi nombre es TR, soy de South Bend, Indiana, y soy un adicto. He estado encarcelado durante nueve años, con cuatro más por delante. Hoy estoy limpio porque el día que entré fue el primer día de mi nueva vida. Ya no tengo que mentir para que la gente sienta lástima por mí. Ya no necesito robar para mantener mi hábito.

Gracias al apoyo de mi familia, mis amigos y de NA, puedo sonreír y caminar con la cabeza en alto, sabiendo que "Solo por hoy" puedo lograr cualquier cosa que me proponga y ser libre. Bailé con el diablo, pero mis ángeles querían gatear, avanzar lentamente hacia un nuevo comienzo y empezar de cero.

Gracias, NA, por enseñarme y creer en mí, y por hacerme una mejor persona. Le debo mi vida a NA. Hoy, estoy sobreviviendo y estoy vivo.

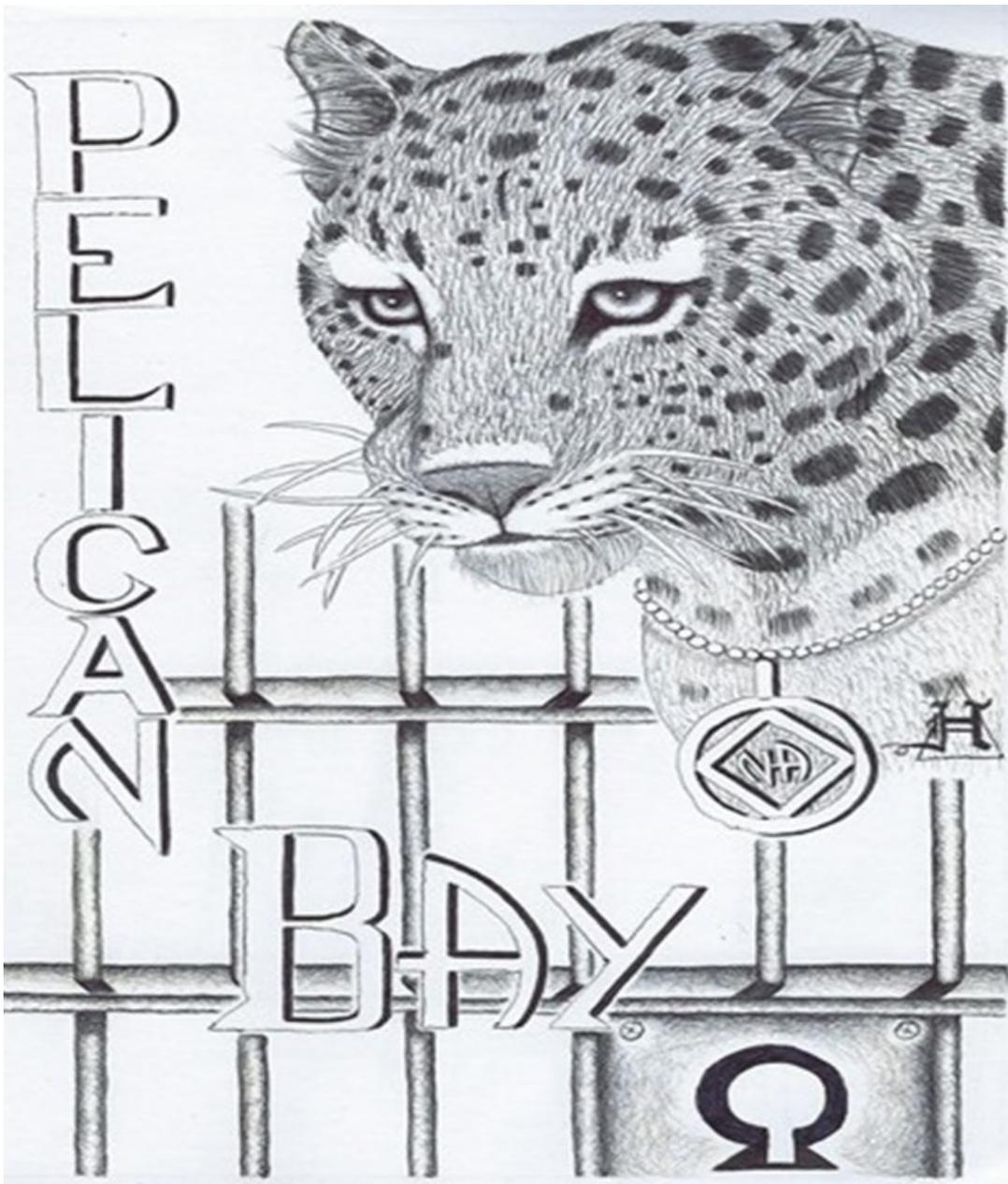
TR, Indiana



# ART FROM ZSIDE

Muchos miembros, grupos y comunidades 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 la libertad que podemos encontrar en NA.

Si desea ver su arte impreso aquí, envíe archivos jpeg o pdf a [handl@na.org](mailto:handl@na.org), o envíelo por correo a Reaching Out; c/o Servicios Mundiales de NA; Apartado postal 9999; Van Nuys, CA 91409.



California Inmate



# Transición de Adentro hacia Afuera

## *Estimado Reaching Out....*

La adicción me llevó por un camino oscuro y estrecho, que finalmente me llevó a prisión. Era difícil ver la luz al final del túnel. Me estaba ahogando en la autocompasión, la vergüenza y la culpa. Durante mi tiempo, decidí usarlo sabiamente y abrirme a oportunidades que me ayudarían a convertirme en la versión más valiente y elevada de mí misma. En lugar de centrarme en el pasado o el futuro, cambié mi atención a tomar las mejores decisiones en el momento. Fue la primera vez que pude concentrarme en mí y en las áreas de mi vida que necesitaban mejorar. Lo único que quería era recuperarme del dolor y la pena que había experimentado para no volver a consumir drogas.

Un entorno carcelario crea sus propios desafíos, ya que normalmente no es un lugar para ser honesta y vulnerable. Aquí es exactamente donde encontré el programa de Narcóticos Anónimos. Durante el Covid, todos los programas, servicios y voluntarios que venían se detuvieron. La literatura era escasa. Hicimos lo mejor que pudimos con lo que teníamos. Trabajé los Pasos con una madrina, que fue mi primera experiencia con honestidad e identificación. Trabajando los Pasos lo mejor que pude, comencé mi camino de recuperación.

Cuando comencé a planificar mi liberación, tuve que tomar decisiones. En mi mente, quería algo diferente. Quería hacer todo lo necesario para asegurarme de no volver a caer en los viejos comportamientos y el consumo de drogas que me llevaron a prisión. Antes de hacer las maletas, tomé conscientemente la decisión de asistir a las reuniones de NA, buscar un padrino y trabajar los Pasos. Tuve la suerte de que me asignaran una mentora cuya recuperación era tan importante para ella como la mía para mí. Ella me recogió y me llevó a mi primera reunión de NA, "Una salida". Me alegró encontrar mujeres allí con las que pasé tiempo, por lo que me sentí reconfortada en los rostros familiares. Esta reunión finalmente se convirtió en mi grupo habitual.

Durante los siguientes meses después de mi liberación, me comuniqué con una hermana en recuperación en Facebook para conectarme con otras mujeres en recuperación. Esto estaba muy fuera de mi zona de confort. Pero si quieres algo que nunca has tenido, entonces tienes que hacer cosas que nunca has hecho. Agradecí recibir números. Empecé a acercarme uno por uno. No sabía que una de esas mujeres se convertiría en mi madrina.

## Transitando

Desde la primera vez que hablamos hubo una conexión y se sintió bien. Encontrar una madrina no se hizo de la noche a la mañana y tomó tiempo encontrar la adecuada, pero la espera valió la pena. ¿Alguna vez has tenido a alguien en tu vida que pueda cambiar tu perspectiva con una simple pregunta? Eso es lo que ella hace por mí. Ella también está muy involucrada en Hospitales e Instituciones (H&I), lo cual estoy agradecida porque me está enseñando todo el gran trabajo que ocurre detrás del telón para compartir el mensaje con quienes están dentro de una institución. Mi madrina ingresa a una prisión de mujeres y en un par de instituciones más. Ella tiene autorización en todos los niveles para cruzar las puertas. ¡Esto es increíble!

No tenía idea de lo que me estaba perdiendo hasta que llegué a casa y comencé a trabajar un programa completo en el exterior. He estado en casa durante siete meses y mi vida ahora parece muy diferente. Asisto a reuniones con regularidad, tengo un grupo habitual y una madrina, trabajo los Pasos y participo en el servicio. En las reuniones puedo escuchar la experiencia, la fortaleza y la esperanza de otros adictos, lo cual es fundamental para la esperanza que tengo hoy. Sus historias tocan mi corazón como nunca antes lo había experimentado. Hay mucho de mí en cada uno. No hay ninguna duda de que pertenezco al programa de NA. Uno de los mayores regalos que tengo del programa de NA es la cantidad de amor y apoyo de los demás. Ya no tengo la ilusión de que debo hacerlo todo sola. Tengo tanta gente en mi vida que quiere estar ahí en lo bueno, en lo malo y en lo feo. Mi esperanza sería regresar algún día a prisión para darles esperanza a aquellas que están exactamente donde yo estuve, pero esta vez poder salir por esas puertas.

CT, Arizona



# Desde Afuera

## *Estimado Reaching Out....*

Soy una adicta en recuperación en el exterior que participa en el servicio de Hel. Cuando me limpié no participaba en casi nada. No estoy muy segura de cómo me mantuve limpia al principio, pero por milagro, lo conseguí. Siempre le digo a la gente en las salas de NA, "No hagan lo que yo hice", ¡porque me sentí miserable durante ese tiempo! A medida que continuaba limpia y seguía asistiendo a las reuniones de NA, empecé a escuchar y a hacer lo que me sugerían.

Fui a 90 reuniones en 90 días, y se me quitaron las ganas de consumir drogas. Luego superé algunos miedos y le pedí a alguien que me amadrinara. Empezamos a trabajar los Pasos juntas, y mi madrina me dijo que si quería mantenerme limpia tenía que empezar "devolver". Decidí empezar a servir en las reuniones (como hacer café y limpiar las sillas después de las reuniones). Entonces ocurrió un milagro. Me arrestaron mientras estaba limpia, y me di cuenta de que aún tenía mucho trabajo que hacer conmigo misma. También me di cuenta de que tenía que llevar el mensaje a los que no podían asistir a las reuniones afuera.

La dicha que tenemos de poder elegir ir a una reunión a menudo no se reconoce. Fui muy consciente de ese regalo y decidí empezar a participar en el servicio de Hel. ¡Ha sido tan bueno para mí (y para los demás)! Me encanta llevar las reuniones a las mujeres en las cárceles y también me encanta nuestro programa de escritura para reclusas.

Tengo la oportunidad de amadrinar a mujeres que están encarceladas y que no tienen otra forma de trabajar los Pasos mientras están en prisión. Incluso tuve la oportunidad de conocer en persona a una de mis ahijadas, al ser liberada.

Siempre me sorprende lo bien que me hace sentir el servicio de H&I. También me hace sentir muy agradecida por todo lo que tengo, y estar limpia y agradecida es la única forma en que quiero vivir mi vida. Mi deseo para todos los que están en recuperación es que encuentren el regalo del servicio en sus vidas.

"El corazón de NA late cuando dos adictos comparten su recuperación". —Texto Básico Pág. 13

LB, Colorado

*Muchos miembros, grupos,  
y diseño de comunidades  
HeI orientado a la recuperación  
Camisetas. Creemos que  
llevando el mensaje de NA  
de recuperación es un acto creativo  
Y arte. Por favor comparte tu  
¡Fotos de camisetas de H&I con nosotros!  
Nos gustaría mostrar  
tu arte.[HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)*



# Llamando a todos los miembros de Hel

Envíe su historia al boletín trimestral de NA, Llegar. Estamos buscando adictos en recuperación, como tú, para compartir su experiencia de encontrar la recuperación detrás de las paredes y manteniéndolo en el exterior. Su historia lleva un poderoso mensaje de esperanza para el adicto encarcelado!

Gracias.

## Por favor envíe su historia a:

Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos;  
apartado de correos 9999; Van Nuys, CA 91409,  
o a [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org)



## Transición del interior al exterior

*Ya sea que haya salido de un centro de tratamiento, cárcel, prisión, hospital o institución, se le traslada del “adentro” al “afuera” para ser miembros productivos y libres de drogas de la sociedad. Creemos que su experiencia puede ser invaluable para otros a medida que se embarcan en su transición.*

Estamos ofreciendo preguntas para ayudar a estimular su pensamiento para que desee compartir su experiencia con nosotros; publicaremos su artículo en **Reaching Out** para ayudar a otros.

1. ¿Qué hizo el primer día de su alta/liberación?
2. ¿Qué pasos tomó para ayudar a su recuperación en la comunidad? ¿Crees que los pasos de transición son los mismos para los adictos que salen después de 30 días o diez años?
3. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que encontró cuando volvió a ingresar a la comunidad?
4. ¿Cómo te ayudó NA con la información para que pudieras asistir a una reunión cuando te dieran el alta?
5. ¿Cómo crees que NA podría haberte ayudado mejor en tu transición? ¿Tienes alguna sugerencia que ofrecer para que NA pueda ayudar mejor a otros en su transición?

*Esperamos leer su experiencia y brindar esta información a otros. 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.

“ Si Nos Recuperamos” Narcóticos Anónimos

”

# Formulario de pedido

## Formulario de Pedido

Reaching Out es un boletín trimestral orientado a la recuperación que se pone a disposición de los adictos encarcelados de forma gratuita a través de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos. Si está encarcelado durante al menos seis meses más y desea una suscripción gratuita a Reaching Out, complete y envíe el siguiente formulario

**Reaching Out También está disponible en un formato listo para imprimir, para su descarga gratuita en:**

[www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout).

Reaching Out también está disponible mediante una suscripción masiva de 20 copias a un costo de \$38.05 al año. Si está interesado en comprar una suscripción masiva, complete el siguiente formulario y devuélvase junto con un cheque o giro postal

- Soy un adicto encarcelado (y lo sere durante al menos seis meses mas) y quiero una suscripción gratuita a Reaching Out.
- Quiero comprar \_\_\_\_\_ suscripciones masivas de 20 copias de Reaching Out a \$38.05 cada una, total \$ \_\_\_\_\_ .

Nombre \_\_\_\_\_

Numero de identificación \_\_\_\_\_

Nombre de la institución \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad Estado / Provincia \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

*Reaching Out*

c/o NA World Services, Inc. © PO Box 9999 © Van Nuys, CA 91409 © USA

[www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout)

## ATENCIÓN RECLUSOS

**Si se está mudando y su dirección postal cambia mientras está encarcelado, actualice su nueva dirección con nosotros para que podamos mantener su suscripción a Reaching Out.**