

# Reaching Out

Julio 2014



Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera.....	4
Orden de Pedido.....	16

*Pedir ayuda es el comienzo de la lucha que nos liberará. Es la única manera de romper las cadenas que nos mantienen prisioneros. La alienación es un síntoma de nuestra enfermedad y compartir honestamente nos dará la libertad de recuperarnos.*

Texto Básico, "Recuperación y recaída"

## Del Editor

¡Bienvenido a *Reaching Out!* Ya sea que estés experimentando tu recuperación desde adentro o desde afuera, este boletín de noticias de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos (SMNA) es para ti.

Como dice nuestra literatura “El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual”. *Reaching Out* está diseñado para ayudar a los adictos recluidos a conectarse con el programa de Narcóticos Anónimos (NA) y para reforzar los esfuerzos de Hospitales e Instituciones (HeI).

Hay dos secciones: “Desde Adentro”, integrado por cartas de adictos recluidos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, para encontrar y mantener su recuperación de la adicción a través de NA; y la segunda sección, "Desde Afuera", en la que miembros de NA que ya están afuera o que participan en subcomités de HeI, tienen la posibilidad de ofrecer su experiencia, fortaleza y esperanza.

Muchas de estas cartas son de miembros profundamente comprometidos en llevar el mensaje de recuperación de NA a los adictos que no pueden asistir a reuniones regulares. También, puedes encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que escucharon el mensaje de NA al estar encarcelados y que ahora disfrutaban de 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. ¡Gracias por ayudarnos a pasar nuestro mensaje de esperanza!

Envíanos tus colaboraciones a *Reaching Out*: NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 914909-9999; USA o a [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)

Nuestros plazos de publicación previstos son:

<b>Número</b>	<b>Plazo</b>
Octubre 2014	15 de julio 2014
Enero 2015	15 de octubre 2014
Abril 2015	15 de enero 2015
Julio 2015	15 de abril 2015

# Desde Adentro

## *Querido Reaching Out,*

Me llamo RB y soy adicto. Luego de casi 5 años de abstinencia y volverme complaciente en mi recuperación, recaí y terminé atrás de rejas. Desde mi encarcelamiento, trabajo el programa de NA vigorosamente y soy un miembro entusiasta de la comunidad que NA ha creado para nosotros, los presos aquí "Entre Rejas". Con la ayuda del Comité de Hospitales e Instituciones local y el compromiso inquebrantable de los miembros de HeI de NA, que constantemente nos traen el mensaje de recuperación, orgullosamente comparto que recién descubrí aprecio y respeto por la Confraternidad de NA.

Hace poco experimenté un dolor de pecho agudo y latidos del corazón irregulares por lo que me llevaron a Emergencia, donde me dieron aspirina y nitroglicerina, las que me hicieron sentir "en consumo". Me recordó los terribles momentos durante mi adicción activa. Tuve miedo y sentí ansiedad. En la ambulancia, rumbo al hospital local, los paramédicos tuvieron dificultad para encontrar mis signos vitales. Las lecturas del electrocardiograma, de la presión sanguínea y del pulso no mostraban un buen registro debido a mi creciente ansiedad. Sentí como si hubiera recaído y tuve miedo. Me tomaron la presión dos veces, un electrocardiograma más exhaustivo, me tomaron el pulso con una pinza, colocaron intravenosas y a mi lado había un oficial de la policía con un arma cargada. Hice lo que naturalmente me salió, recé la Oración de la Serenidad. Mientras decía la primera línea en calma y en voz alta, el paramédico me miró y comenzó a recitar el resto de la oración conmigo, línea tras línea, palabra tras palabra, en estéreo. ¡Yo no podía creerlo! Inmediatamente una sensación de bienestar me invadió. En segundos, mi pulso, la presión sanguínea, el electrocardiograma y los latidos del corazón dieron bien, y mis sentimientos de ansiedad disminuyeron.

Ahora me siento bien y mi corazón está bien. Sé que ese momento especial entre el paramédico y yo fue un regalo de

Reaching Out

nuestro Poder Superior. Demuestra que si trabajas el programa y te mantienes honesto contigo, los milagros y los regalos están a nuestro alcance. ¡Gracias NA! En más de una forma, me han devuelto la vida.

RB, NY

*Querido Reaching Out,*

Me llamo CMM y soy un adicto. Soy un abusador de sustancias en cadena perpetua que ha cumplido más de 30 años consumiendo y actualmente me encuentro en mi cuarta condena de prisión. Finalmente desperté, y desde 2006 empecé a ir a reuniones de NA en prisión y a trabajar los pasos. Este último año, un miembro local de HeI me presentó a mi padrino. He dejado un reguero de destrucción en mi vida, además de que asesiné brutalmente a una persona mientras consumía metanfetamina y alcohol. Así que, como todos los miembros carcelarios honestos de NA saben, el Noveno Paso es una patada en las tripas. El tiempo, las circunstancias, y las posibilidades escasas de liberación pueden ser una verdadera barrera para la realización de enmiendas.

Una vida cambiada y ayudar a otros adictos encarcelados son empeños dignos de valor, pero yo fui realmente impulsado a hacer enmiendas por querer ayudar a detenerse a un hombre que iba por el mismo camino que yo, sabiendo que ayudaba también a otras víctimas potenciales de asesinato. De hecho, mi Poder Superior me puso en contacto con un hombre que tiene la misma edad que yo tenía cuando cometí este crimen. Tiene problemas de abuso de drogas así como problemas de ira. Así que quiero que todos sepan que siempre hay esperanza para trabajar los pasos de NA y estar conectado a la humanidad de una manera positiva. Sólo tengan fe y estén dispuestos.

Sinceramente,  
CMM, CA

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es DG y soy un adicto en recuperación agradecido, de Washington. He estado yendo a las reuniones desde 1981; sin embargo, tengo sólo cuatro años limpio. Esto les indica lo terco que soy, y aún después de recibir mi "tercer strike" y una sentencia de por vida – hace diez años a causa de mis acciones bajo la influencia –, todavía pensaba que estaba bien fumar marihuana "solamente una vez" y que por eso no iba a tener que cambiar la fecha de tiempo limpio. Bueno, esa "única vez" me costó la custodia y el traslado a otra parte del Estado a una instalación más segura. Esto sin mencionar tener que ir a explicarle la verdad a mi esposa. En ese momento me di cuenta de que no soy sólo responsable de mi persona y prometí no volver a consumir. Una vez que llegué aquí, no había reunión de NA. No podía entender por qué me iban a transferir a una instalación que no tenía NA después de que mi prueba de orina diera positiva. Sin embargo, mi Poder Superior, otros adictos y yo nos reunimos para escribir a nuestro Comité de Servicio de Área y a los Servicios Mundiales de NA tratando de abrir la reunión en la institución. En poco tiempo recibimos la respuesta del Comité de Área y, antes de que nos diéramos cuenta, John A. – otro adicto en recuperación y ex convicto – trajo la reunión de Narcóticos Anónimos a esta institución.

Eso fue hace más de tres años, y hoy nos reunimos una vez por semana, los jueves. Estoy activo en el servicio y apadrino a otros. Sé que sólo puedo conservar lo que tengo en la medida que lo comparto. Esto me ayuda a estar y permanecer "fuera de mí mismo."

Lamentablemente, mientras dormía en con 30 años limpio. una silla con su en su memoria. Era inclusive una vez Acción de Gracias pudiéramos tener una



John A. falleció noviembre de 2013, Todavía tenemos nombre reservada un gran hombre; vino el Día de para que reunión de NA.

## Reaching Out

Mientras lo amamos y extrañamos, su legado sigue vivo y hacemos lo que nos pidió hacer: atender al recién llegado. Así que eso es exactamente lo que hacemos aquí en el Grupo "Salte de la Estufa" ("Get Out of the Cooker Group") de Narcóticos Anónimos. Nos acercamos al recién llegado, compartiendo nuestra esperanza de recuperación. Nosotros los condenados de por vida compartimos con los que están a punto de salir que "estamos haciendo esta condena a cadena perpetua, ¡para que ustedes no tengan que hacerlo!" Lamentablemente son demasiados hombres los que salen sólo para regresar de nuevo. Sin embargo, aquellos de nosotros que el estado dice nunca vamos a salir, estamos aquí para darles la bienvenida otra vez y hacer lo mejor que podamos para ayudarles a levantarse. Después de todo, no importa cuántas veces recaí, cada vez que entré en una reunión de NA, había alguien allí con los brazos abiertos para darme la bienvenida. ¿Por qué no iba a yo hacer lo mismo? ¡Narcóticos Anónimos me salvó la vida!

También me gustaría agradecer a nuestros padrinos. ¡Estamos lejos y manejan hasta aquí dos horas – una vez a la semana – sólo para asegurarse de que tengamos una reunión de NA! ¡Gracias padrinos! Si están leyendo esto, ¡por favor sepan cuánto significan ustedes para todos nosotros aquí en CBCC (Clallam Bay Corrections Center, WA, EEUU)! Sin ustedes, amigos, ¡no seríamos capaces de tener una reunión!

Para terminar, quiero decir que hoy soy libre interiormente, ya que "concreto (hormigón) y acero no hacen una prisión." La peor prisión en la vida es la que está dentro de nosotros mismos cuando estamos en adicción activa. Yo no quiero volver a sentir ese encarcelamiento. Gracias a este programa, tengo una esposa amorosa y podemos tener visitas de fin de semana (visitas familiares extendidas) una vez al mes. Eso no sería posible sin este programa. ¡Yo nunca habría sido capaz de pasar una prueba de orina! Hoy en día, no sólo puedo, ¡lo espero con ansias! Ahora, eso es un milagro en sí mismo. Mi peor día en la cárcel es realmente mejor que mi mejor día de consumo. Tengo ésto gracias a Narcóticos Anónimos.

Suyo en recuperación,  
DG, WA

Grupo "Salte de la Estufa" (Get out of the Cooker)– CBCC

## *Querido Reaching Out,*

¡Mi elección es la VIDA! He estado alrededor de las drogas durante toda mi vida. Mi padre era adicto y traficante de drogas. Yo conocía solo una manera de vivir: la de las drogas. Este ciclo me trajo detrás de estas paredes. En diciembre de 2013, se publicó en los muros de esta prisión una carta sobre el inicio de reuniones de NA. Como se ve aquí, firmé mi nombre en la lista. No quiero la misma vida que antes. ¡No quiero morir como perdedor! No quiero ser conocido como adicto y camello (distribuidor de drogas). Acabamos de empezar nuestra reunión de NA en la institución. Mi objetivo es aprender y trabajar los pasos del programa de Narcóticos Anónimos para que pueda empezar mi nueva vida cuando esté en libertad, fuera de la cárcel. Gracias, NA.

CH, TX

## *Querido Reaching Out,*

Hace dos años, me había rendido. Había cometido otro crimen más. El abogado me dijo que esta vez me enfrentaba a una condena de 15 a 30 años. Mi lista de gratitud estaba escrita en tinta invisible. Pero al día de hoy, tengo un mensaje de esperanza para compartir desde mi celda en la prisión estatal.

Mi nombre es RP, un adicto de una pequeña ciudad del centro de Illinois. Durante años tuve tramos irregulares de tiempo limpio, interrumpidos por confinamientos en cárceles y programas de tratamiento. En el último tratamiento, nos trajeron a algunas reuniones de NA. Había sofás cómodos allí, así que decidí volver después de salir.

Mirando la puerta de entrada, sentí todas aquellas emociones que me ayudaron a mantenerme en mi adicción activa: miedo, soledad, desesperación y falta de esperanza. No tenía ninguna fe en que Narcóticos Anónimos pudiera funcionar para mí pero de todos modos, entré. Adentro, encontré algo más que sillones confortables. Encontré un grupo de personas tolerantes y solidarias que me ayudó a desarrollar coraje, atravesar mis miedos y contar tanto como podía sobre mi estilo de vida y mi adicción. ¡Quedé pasmado

## Reaching Out

cuando me abrazaron y me dijeron que siguiese viniendo!

Para mi sorpresa, un miembro de NA estuvo de acuerdo en ser mi padrino, para ayudarme a trabajar los Pasos y a entender mis sentimientos aparentemente incontrolables. Al final, llegué a entender que podía ser de servicio al grupo, dar una cálida bienvenida al recién llegado, mantenerme limpio, y estar satisfecho de ser quien realmente soy.

Después de mi último crimen dos años atrás, estuve al borde del suicidio. Tengo casi 60 años, y no quería morir en la cárcel. Mi padrino me prometió que algún día encontraría una vida digna de vivirse. No lo creí, pero decidí que haría otro esfuerzo con el programa de NA. Gracias al apoyo de la confraternidad, a la ayuda de mi padrino para conseguir tratamiento psiquiátrico y al amor y esperanza que recibí de muchas otras personas maravillosas, me aferré lo suficiente para acumular tiempo limpio, trabajar mi caso criminal y obtener un acuerdo que nunca podría haber imaginado con el Estado.

Entonces, aunque esté preso, tengo herramientas para sobrevivir día a día en la prisión estatal. A través de la correspondencia de mis queridos amigos de la confraternidad en casa, puedo trabajar fuerte en la recuperación. Voy a grupos aquí y recibo el invaluable apoyo de mis padrinos para batallar los malos días. Y tengo esperanza... esperanza y una nueva confianza en que Narcóticos Anónimos puede ayudarme a hacer que mi vida valga la pena – inclusive “entre rejas”.

RP, IL

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es T y soy un adicto. Soy de Texas y me encanta recibir la revista *Reaching Out*. Siempre me identifico de verdad en alguna manera con cada historia, desde dentro y desde afuera. He vivido el programa de NA tanto desde afuera como desde adentro. Estoy cumpliendo mi quinta condena aquí en Texas. En cierto momento eso hubiera sido como una medalla; hoy en día no. Esta condena ha cambiado mi vida más que ninguna otra. Los juzgados y mi familia están cansados de bregar con mi adicción. Así que, con la ayuda de

mi Poder Superior y NA, fui capaz de reencaminar mi vida durante los cuatro meses que tenía antes del juicio.

Siempre me he mostrado reacio cuando se trataba de un Poder Superior y del control. Esta vez sí me entregué completamente a un programa de recuperación y entregué todo el control a Dios, que es mi Poder Superior. En esos cuatro meses pude mantenerme limpio, ayudar a mi novia a conseguir un apartamento, pasar tiempo de calidad con familia y amigos, y sobre todo, vivir con una libertad previamente desconocida para mí. Le di a Dios el control total de mis días y del resultado de mi sentencia. Los miembros de mi grupo habitual vinieron a la casa de mi madre el fin de semana antes del juicio y me hicieron una comida de despedida. Sólo en NA pasa algo así; eso es parte de la libertad de la que hablaba. Fui a juicio y me siento bendecido por haber recibido 20 años y no los 85 a los que me enfrentaba. He estado encerrado durante dos años y he podido mantenerme conectado a mi programa y a mi grupo base a través del correo. No hay reuniones de NA en donde estoy. Tengo la esperanza de cambiar eso. Quiero dar las gracias a todos los que contribuyen a esta revista; me enseña que no estoy solo y que el programa de Narcóticos Anónimos funciona dentro y fuera. Sólo tengo que entregarme hoy, y con eso viene la liberación del pasado y la fortaleza para encarar el futuro. ¡Gracias NA y gracias Dios, por la oportunidad de compartir esto y de convertirme en la persona que siempre he querido ser!

T, TX



*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.*

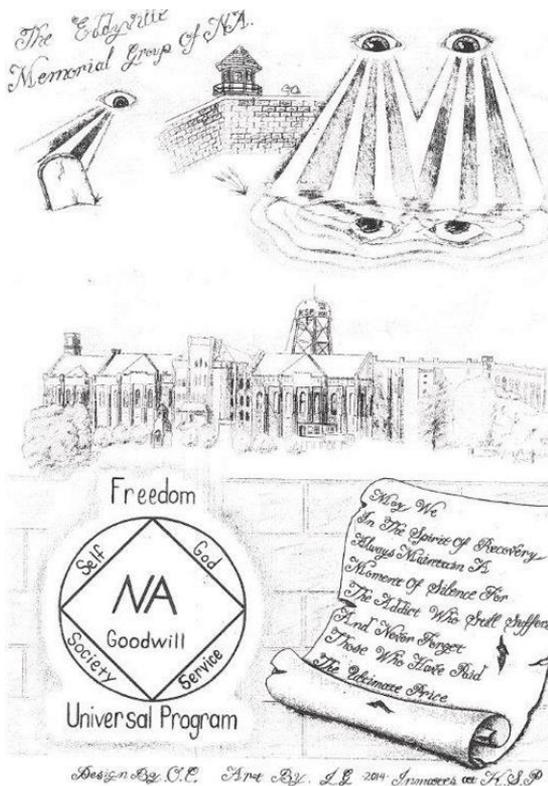
*Si te gustaría ver tu arte impreso aquí, por favor envía archivos JPEG o PDF a [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org) o por correo a: Reaching Out, c/o Servicios Mundiales de NA, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409.*

# Querido Reaching Out,

Mi nombre es OB y soy coordinador del Grupo de NA de la Prisión Eddyville Memorial. Esto es arte desde adentro y esperamos bendecir a otros con nuestra experiencia, fortaleza y esperanza al involucrarnos más allá de estas paredes.

Eddyville es una prisión de máxima seguridad y muchos de nuestros miembros han estado aquí, algunos por más de 30 años y algunos nunca irán a casa físicamente. Sabemos la importancia no sólo de ser liberados de la adicción, sino también del hecho que nadie debe ser olvidado. Estos trabajos artísticos revelan muchos de nuestros sentimientos y esperanzas internos. Ha sido inspirada por muchas cosas, en particular la canción "I Shall Be Released" por The Band, álbum The Last Waltz, 1983 (Seré liberado, The Band, El Último Vals, 1983). Ojalá todos encontremos la libertad.

OB, KY



Design by C.C. Art by L.L. 204 Inmates of N.A.P.



# Desde Afuera

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es RB y soy un adicto. Estoy “limpio” desde el 27 marzo de 2012. Soy un hombre negro de 50 años de edad, quien ha pasado más de 15 años de su vida entrando y saliendo de las prisiones estatales debido a mi adicción. Desde mi experiencia, los hombres que han sido encarcelados se enfrentan a muchos problemas cuando son liberados, y el reingreso a la sociedad puede ser especialmente difícil para los hombres de las minorías. La cárcel no me impidió consumir mi droga preferida que era de fácil acceso, por lo que al ser liberado seguí consumiendo. Me encarcelé a mí mismo en un radio de cuatro cuadras porque ahí era donde estaban las drogas.

La última vez que fui condenado a prisión, las cosas comenzaron a cambiar en mí. El mensaje de Narcóticos Anónimos comenzó a filtrarse en mis pensamientos. Comencé a ir a las reuniones mientras estaba adentro. Cuando salí, me llamó alguien de Narcóticos Anónimos, vinieron y me llevaron a mi primera reunión en el exterior. Fue entonces cuando empezó a quedarme claro el mensaje de que tenía un problema. Estaba empezando a identificarme con las historias de otras personas y me di cuenta de que no era el único.

Hace 2 años que estoy “limpio”, y nunca hubiera creído que algo tan simple como llamar a mi padrino, participar en reuniones y hacer el trabajo de los pasos llevaría a los cambios que se han producido dentro de mí. Finalmente soy libre, dentro y fuera. Ya no tengo la necesidad o el deseo de consumir; la obsesión se ha levantado. Me gustaría terminar diciendo que "si yo puedo hacerlo, cualquiera puede hacerlo". ¡El mensaje es la esperanza y la promesa de la libertad que tengo hoy!

RB, NY

## *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es BD y soy adicto. Cuando tenía seis meses limpio, mi padrino me introdujo al servicio. Obviamente, al ser un recién llegado todavía buscaba las diferencias. Entiendo que mi padrino se dio cuenta de esto y me invitó a un panel de HeI en el que él había estado participando. Le dije que yo no había estado preso y entendía que no aportaría nada positivo a “esas personas”, pero seguí la sugerencia de mi padrino y me llevó a un panel de HeI de reincidencia penal del condado en el que vivíamos. Desde ese día, allá en 1989 he participado de paneles de HeI. Mi padrino me recordó que la prisión era un “todavía” para mí y que yo debía aprender a dar más que a recibir todo el tiempo.

Recuerdo mis temores al estar en un entorno de prisión/cárcel en ese momento, y luego de algunas participaciones en paneles de HeI, uno de los presos me confrontó. Reclamó que yo no tuviera ninguna experiencia de encarcelamiento y que no tenía nada con lo que él se pudiera identificar. Entonces otro de los presos respondió diciendo: “Él está limpio y tú no. ¡Podrías prestar atención a eso!” Desde ese día en adelante, supe que pertenecía a ese compromiso de servicio de HeI y he continuado prestando servicio en HeI desde hace 25 años.

Quisiera compartir con todos los adictos que se encuentran “adentro” que permanecer limpios es sólo el comienzo. El trabajar los 12 pasos, las 12 tradiciones y los 12 conceptos de Narcóticos Anónimos me han hecho aprender una nueva manera de vivir y actuar, y al hacer esto he ganado en aceptación y actúo como la nueva persona en la que me he convertido. Quisiera compartir que a través del proceso de recuperación, estoy en armonía con quien soy, ¡siempre y cuando continúe en el proceso!

BD, CA

## ◦LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE HeI!

Por favor comparte tu historia en el boletín trimestral de NA, *Reaching Out*. Estamos buscando a adictos en recuperación como tú, para que compartan su experiencia de haber encontrado y experimentado la recuperación en confinamiento y que han logrado mantenerla en el exterior. ¡Tu historia conlleva un gran mensaje de esperanza para los adictos que se encuentran reclusos!

Por favor envía tu historia a:

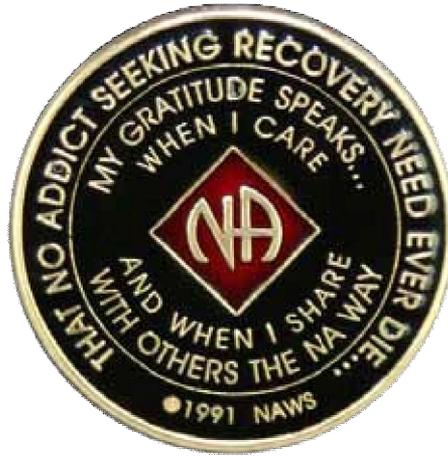
Narcotics Anonymous World Services;  
PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409,  
o al correo [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)





*Muchos miembros, grupos y comunidades de NA diseñan de HeI camisetas orientadas a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto y un arte creativo. ¡Por favor comparte fotos de tu camiseta de HeI con nosotros! Nos gustaría exhibir tu arte. [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)*





“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