

Reaching Out

Julio 2015



Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	9
Transicionando.....	12
Orden de Pedido.....	16

Narcóticos Anónimos ofrece sólo una promesa: liberarnos de la adicción activa, la solución que durante tanto nos ha esquivado. Saldremos de la prisión que nosotros mismos construimos.

Texto Básico, "Algo más será revelado"

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 en Subcomités HeI. Hay tres secciones en *Reaching Out*. La primera sección, "Desde Adentro", conformada por cartas de adictos reclusos 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 Hospitales e Instituciones de ofrecer sus experiencias de llevar 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.

Reaching Out introduce una nueva sección, "Transicionando desde Adentro hacia Afuera". En este número estamos ofreciendo el primer aporte recibido. Esperamos que los miembros compartan con los demás su experiencia de transición exitosa.

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 914909-9999; USA o a fsmail@na.org.

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Octubre 2015	15 de julio 2015
Enero 2016	15 de octubre 2015

Desde Adentro



Querido Reaching Out,

Mi nombre es CW y soy adicto. Tengo 57 años y actualmente estoy cumpliendo una cadena perpetua en el Departamento de Correcciones de Florida, que comenzó el 23 de agosto de 1994. Nací en Nueva York en 1957 y a los 8 años de edad comencé a consumir regularmente. A los 13 me mudé con mi familia a Florida, donde mi enfermedad de la adicción maduró y prosperó.

Llegué a Narcóticos Anónimos en 1982, cuando mi esposa y la esposa de mi amigo nos "chantajearon " para ir a una reunión de NA de la que supieron. Fuimos, inclusive compramos y llevamos droga a esa primera reunión. Doy gracias a Dios todos los días por esa llegada a NA.

Desde entonces hasta 1994, cuando entré al sistema penitenciario, tenía un padrino, quien, por la gracia de mi Poder Superior, estuvo conmigo todo el tiempo. Me las arreglé para estar limpio gran parte del tiempo pero nunca logré juntar más de 2 años limpio. Cuando se trataba del programa, era un alumno muy lento. Es un milagro que haya sobrevivido a todas las recaídas hasta hoy. Lo hice en numerosas ocasiones.

Cuando llegué a la cárcel inmediatamente me metí en el mundo de las drogas porque era lo que sabía mejor. Fue esa vieja adaptabilidad de drogadicto. Consumí regularmente durante los primeros años para ayudarme a superar el impacto de ganarme una sentencia de por "vida" y para aclimatarme a la vida en prisión. Seamos realistas: tenía 36 años, sobrepeso, blanco, un poco de dinero y estaba ridículamente asustado con todas las imágenes preconcebidas de qué era la cárcel.

Recuerdo que tenía 12 años en NA cuando llegué aquí. Así que luego de adormecer mis miedos durante algunos años, mi programa comenzó a reafirmarse y llegué a ver la impotencia e ingobernabilidad del estilo de vida en consumo, inclusive en la cárcel.

Acababa de cumplir tres años limpio cuando conseguí mi primera transferencia a una nueva institución e, inmediatamente al llegar, aparecieron los viejos temores y recaí durante seis meses.

Después de años en NA, mis tiempos limpio se han vuelto más largos y mis recaídas más cortas y espaciadas. Ahora tengo 10 años y 8 meses limpio (2 de mayo de 2004) y estoy muy involucrado en el programa de recuperación de NA.

Soy algo así como el anciano en las reuniones de nuestra instalación, como un padrino de grupo. Hay pocas personas aquí que hayan experimentado el amor y aprendizaje de NA allá afuera. Hago mi mejor esfuerzo en ser un ejemplo para ellos viviendo el programa. También apadrino a todos los que me lo piden y siempre me acerco a los recién llegados.

Tengo más paz y serenidad ahora, y una estrecha relación con mi Poder Superior. Todo lo que tengo hoy es gracias a Dios y a Narcóticos Anónimos. Continúo con esperanza; de veras.

CW, FL

Querido Reaching Out,

Mi nombre es JT y actualmente estoy encarcelado por segunda vez en el sistema penitenciario. Cumplí una condena de seis años la primera vez y fui un fiel asistente de nuestro grupo de NA; respetando el anonimato no voy a mencionar su nombre. Tras mi liberación, no fui a una reunión y no permanecí fiel a mi Poder Superior (Dios). Estaba trabajando en un trabajo de verdad el día después de recibir la libertad condicional. Pensé: "¡Hey, estoy curado! Tengo esto."

Bueno, ¿adivinen qué? Estaba muy equivocado. No tenía nada más que una adicción esperando regresar peor que nunca, y así fue. Consumí esa primera vez y conseguí una violación de libertad condicional, pero logré mantener mi trabajo y estar limpio nuevamente por un mes más o menos.

Pensé: "Vaya, un pequeño traspie, no es gran cosa. No necesito ayuda. Tengo esto." Al ver atrás, nunca deja de sorprenderme cómo pude pensar que mis problemas y mi adicción habían terminado. Hoy puedo ser honesto. Soy adicto y soy honesto con el hecho que no puedo solo. Si olvido cualquiera de esas dos cosas, estoy en serios problemas. Pensar que puedo es una señal que estoy a punto de consumir y tirar todo por la borda.

Así que estuve limpio durante un mes o quizás dos; tenía mi trabajo, dos caballos que cuidar, un lugar donde vivir y la vida parecía buena. Ahora veo mi

que recaída fue por no estaba involucrado en nada más el trabajo. Si hubiera asistido a las reuniones de NA, involucrándome, jamás habría vuelto a la droga peor que nunca.

Esta vez no recaí una semana, fueron varios meses. Llegué a casa de mi madre mientras ella estaba con mis abuelos para Navidad, que era donde se suponía debía estar, pero ella se alteró porque yo estaba en la cúspide del consumo de drogas. Pasé de ser un hombre saludable de 265 libras a cerca de 180 y en la cárcel una vez más con nuevos cargos.

Mi estancia en la cárcel fue corta. Me enviaron a los tribunales de drogas, de donde me corrí porque estaba consumiendo una vez más. Esto no duró mucho, porque me detuvieron en una pequeña ciudad costera y me sentenciaron a un año, con la opción de ir a tratamiento hospitalario, pero debido a problemas con el orden de detención del condado y que para cuando hubiera podido ir significaba estar detenido más tiempo, decidí no ir. Otro gran error.

A la salida de la cárcel del condado, estaba de regreso en el trabajo, ganando dinero decente y pensando que tenía la vida controlada. Había conocido a esta chica adicta antes de ir a la cárcel, realmente me gustaba. Salimos y, una vez más, me convencí de hacer eso que sabía no debía hacer o acercarme. Ella no consumió conmigo ni me hizo consumir. Lo hice por mi propia cuenta.

Eventualmente, consumía todo el tiempo y dejé de trabajar. Ahora estaba a la altura de donde mi adicción alguna vez había estado. Peor que nunca y no me importaba. Me sentía muy mal y me había engañado que no había otra manera.

Nunca olvidaré el alivio de ser arrestado. Fue eufórico, porque no había otra manera de detenerme, excepto la muerte y eso estaba cerca. Finalmente, tuve la oportunidad de estar limpio. Fui arrestado por posesión y violación de libertad condicional. No era gran cosa, pero fue un gran alivio porque por fin iba a poder dormir. Sólo dormir y comer. No correr más o tener que meter la aguja en mi brazo.

El oficial de libertad condicional me dio opción entre 30 días preso o 90 días en el tratamiento hospitalario del condado. Sabía que no quería consumir nunca más y que necesitaba ayuda. Tomé los 90 días para pasar por el dormitorio del

tratamiento. Esta fue una de las mejores decisiones que he tomado. He estado limpio desde entonces.

Hice el tratamiento completo antes de llegar a la cárcel. Durante este proceso, un detective vino a decirme que se presentarían cargos y me arrestarían en algún momento. Por la gracia de Dios, me permitió llegar hasta el último día antes de la acusación secreta.

El tratamiento fue un salvavidas por muchas razones, pero la principal sobre la que compartiré firmemente es sobre NA. Con NA no tengo por qué estar solo, por mí mismo, contra el mundo. Ahora, la red de apoyo y familia de amigos limpios me ayudan a mantener limpio, y espero muchísimo al salir e involucrarme. Mi voluntad y sincero deseo de estar limpio, y la unidad, ayuda y apoyo de programas como NA: estos serán la columna vertebral de un futuro limpio productivo. No puedo esperar para ser liberado y compartir mi recuperación.

Sinceramente,

JT, OR

Querido Reaching Out,

Mi nombre es BN. Actualmente estoy purgando 57 meses. Esta es una breve historia de mi vida, y espero que esta ayude a otro adicto. He estado encarcelado 31 de mis 47 años de vida. He pasado por tanto dolor y miseria que nunca tendría tener suficiente papel y pluma para contarla. Empecé a consumir a una edad muy temprana y avanzaba más y más. Mi adicción a las drogas junto a problemas de salud mental no eran una muy buena combinación.

Hasta liberación de 2012, nunca había estado en una reunión. Mi novia de entonces sugirió que fuera a una. Al principio no pensé que pudiese beneficiarme y que no me gustarían las reuniones. ¡Sí que estaba equivocado! Me quedé en una y escuché una historia similar a la mía. Me enamoré de NA.

Estaba limpio, pero todavía aferrado a mis viejas ideas traficando drogas y haciendo otras actividades criminales. Sabía que no estaba siendo honesto con mis amigos o conmigo. Además, mi actitud de convicto sólo me metía en problemas. Nunca pensaba en cómo se sentían otros, como decía las cosas o qué pensaba la

gente. Todo era sobre mí. Siempre me presentaba en las reuniones diciendo: "Hola, soy B. Soy un adicto con actitud." Con ese tipo de pensamiento, terminé adentro.

He estado limpio sólo dos veces en mi vida, una vez por 6 meses y otra por 2. Pero al 7 de febrero 2015 he estado limpio por un año. Algunas personas dicen que es fácil estar limpio aquí, pero si quisiera consumir, lo haría. Ahora tomo mi recuperación en serio. Comienzo el día leyendo libros devocionales, libros sobre recuperación y trabajando pasos. Hoy practico los Doce Pasos, las Tradiciones, la meditación y dando gracias al hombre de arriba, que elijo llamar Dios. Asisto a las reuniones todos los sábados y puedo pasar esto que me fue dado a otro adicto.

Me han pasado tantas cosas buenas dentro y fuera que las debo a NA por amarme, cuidarme y mostrarme cómo vivir una vida libre de drogas. Todavía tengo problemas de salud mental, pero sé que, sólo por hoy, no tengo que consumir y puedo recuperarme. Mientras siga haciendo todas las cosas que este programa sugiere, todo estará bien.

Gracias, CH, por enviarme a NA. Y gracias, NA, por aceptarme cómo era y como soy ahora. Realmente echo de menos todos los abrazos que recibí al comienzo y al final de las reuniones. Los abrazos son mejor que las drogas.

Sinceramente,
BN, WA



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 Hand@na.org o por correo a: Reaching Out, c/o Servicios Mundiales de NA, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409.





Desde Afuera

Querido Reaching Out,

Buenas tardes, soy PA y tengo 9 años, 11 meses y 10 días limpio. Durante mi adicción activa pasé por varias instituciones criminales y por una mezcla de ira, confusión y escepticismo. Hoy es imposible desasociar mi uso compulsivo de drogas con las situaciones en las que me metí. En un momento de desesperación en 1997, fui a un grupo de Narcóticos Anónimos en mi pueblo con la ayuda de mi madre.

Aunque no entendía absolutamente nada, me las arreglé para estar limpio por 3 meses. En ese momento era muy crítico y escéptico y, a pesar de las evidencias de que el programa funciona, volví a consumir. Sin embargo, esta vez con un sentimiento distinto y, aunque estaba frustrado, el consumo no fue igual. Pensé: “maldita la hora que conocí este programa”.

El tiempo que pasé limpio fue esencial para entender mejor los beneficios de estar limpio aún de forma distorsionada. Después de 17 años de adicción activa, regresé a esa reunión en el 2005 con mucho dolor y miedo, pero con un sentimiento de algo diferente, espiritual, algo que cada reunión podía darme solo por hoy: una nueva oportunidad de cambiar.

Ese tiempo fue duro para mí. Las personas que amaba, en este caso mi madre y hermano, se alejaron de mí para protegerse. Estas personas fueron afectadas por mi desbalance y deshonestidad, pero siempre creyeron que podía ser libre y encontrar una nueva forma de vida. Les debo enmiendas eternamente y, a través del amor de esta confraternidad, aprendí la verdadera forma del amor, el amor basado en respeto y lealtad, un sentimiento que nunca he tenido por alguien.

NA me está cambiando. Hoy soy mejor hijo, hermano y padre. He servido a esta confraternidad desde que estoy limpio y, como líder de un panel de HeI, voy a la prisión y entiendo el grado de identificación, compartiendo honesta y sinceramente, con lo que era y con lo que me estoy convirtiendo. Esto me estimula a seguir viniendo y he pasado de ser escéptico a sentir la presencia de un Poder Superior siempre en mi vida.

En unos días voy a cumplir diez años limpio. Han pasado situaciones que necesito revisar y eso es posible únicamente trabajando los pasos. Hoy soy feliz y cuando estoy en una reunión llorando por alguna situación difícil, veo hacia atrás el camino que he recorrido y veo que la voluntad de Dios ha prevalecido. No se trata solo de estar limpio, sino de encontrar una nueva forma de vida y, con la ayuda de mis compañeros, no estoy solo y no tengo nada que temer.

PA, Belem, Brasil

Querido Reaching Out,

Mi nombre es JH y estoy redactando esta carta camino a la escuela. Hace pocas 24 horas atrás, la escuela no era una opción debido a las decisiones deshonestas que hice hace unos años. Subsecuentemente, tuve que pasar por otro episodio lidiando con la enfermedad de la adicción. Tenemos un dicho en recuperación: "Si las drogas no te matan, tu estilo de vida lo hará". Hace unos años se me ocurrió una brillante idea y pude haber muerto. Sin embargo, después que unos sujetos trataron de robarme, pensé en aprovecharme de esa situación poniendo un reporte policial falso y hacerme rico rápidamente.

Primero, déjenme retroceder y contarles que empecé practicando muchos comportamientos deshonestos, incluyendo infidelidad de pareja y el resto es la misma historia repitiéndose una y otra vez. Ahora, regresando rápidamente a la historia, terminé consumiendo. Gracias a Dios por los amigos en recuperación. Gracias a Dios por Narcóticos Anónimos porque a través de la oración y meditación fui capaz de regresar a las reuniones. Desafortunadamente, pero afortunadamente, la historia no termina ahí porque la brillante idea me salió cara y fui a prisión estando limpio. Sin embargo, una vez más, gracias a Dios, a Narcóticos Anónimos, a HeI y a una querida amiga (la esposa de mi mejor amigo), me dieron toda la literatura que necesitaba y una reunión por semana por los siguientes 25 meses. La moraleja de la historia es si no seguimos cambiando, ¡nuestro tiempo limpio si lo hará! La vida es buena ahora, mi esposa se quedó conmigo a pesar de mis defectos de carácter, mis amigos estuvieron a mi lado a pesar de mis limitaciones y NA nunca me dejó. Gracias a Dios, a un entrenador del

Décimo Paso y una familia de padrinos llamada el *Dream Team* (equipo soñado), nuevamente estoy arribando a mis seis años. Nada de esto fuera posible sin la ayuda de mis amigos en Narcóticos Anónimos y la revista *Reaching Out* de los Servicios Mundiales. ¡Gracias otra vez Narcóticos Anónimos por salvar mi vida!

JH, IL



Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

No quería regresar a los horrores de la adicción activa, así que tomé la sugerencia del personal del centro de tratamiento, que también son miembros de NA, para llevarnos a reuniones de NA afuera del centro. Nos sugirieron que escucháramos cuando los miembros de NA compartieran su experiencia, fortaleza y esperanza en la reunión para que tuviéramos una idea de quién podría apadrinarnos. Seguí las sugerencias y tenía un padrino potencial antes de salir del centro de tratamiento. Me le acerqué, le pedí su número de teléfono y le informé que yo estaba en un centro de tratamiento. Le pregunté a que otras reuniones asistía y me dijo adonde quedaba su grupo habitual.

Cuando salí del tratamiento fui a una casa de transición para estar rodeada de adictas en recuperación y sentirme segura donde vivía. Fui a su grupo habitual, le pedí que fuera mi madrina y accedió. Seguí sus sugerencias de ir a las reuniones todos los días e involucrarme en el servicio a nivel de grupo y HeI. Hice exactamente eso. También me sugirió que llegara temprano a las reuniones para leer una de las cartillas y quedarme un momento después de cada reunión. Me sugirió también trabajar los pasos. Yo no era del Estado de este en tratamiento y quería regresar a casa. Me sugirió que trabajara y viviera los tres primeros pasos antes de regresar a casa porque son los pasos fundamentales. Eso fue en el 2005 y todavía sigo limpia gracias a NA.

DS, CA

¡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 HandI@na.org



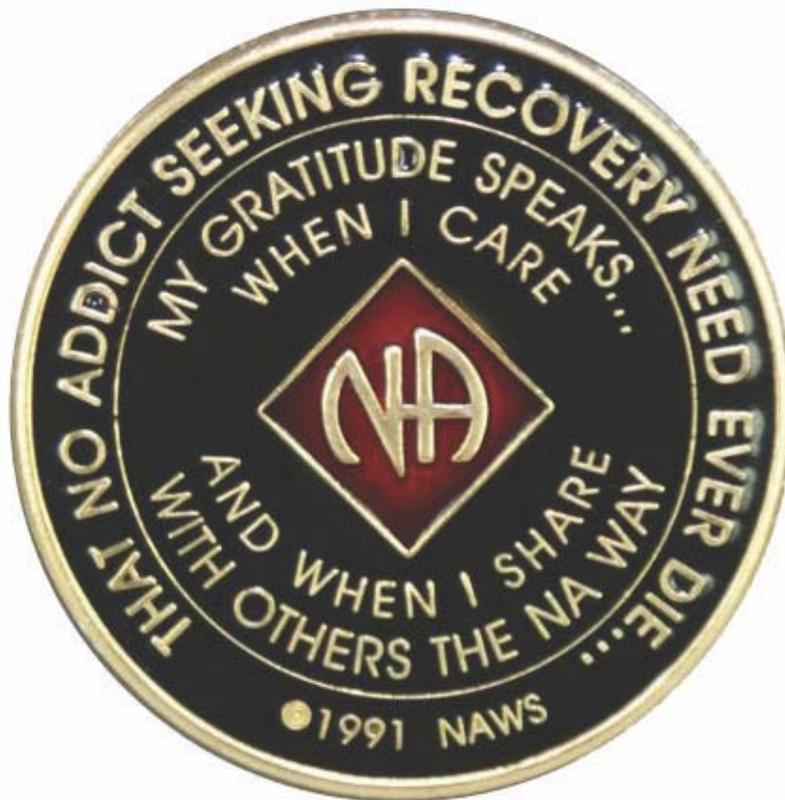
Transicionando desde Adentro hacia Afuera

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 soltado?
5. ¿Cómo crees que NA podría haberte ayudado mejor en tu transición, y 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 envíenoslo 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