

Reaching Out

Julio 2016



UNITY

CIRCNA

Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	8
Transicionando.....	12
Orden de Pedido.....	16

“En medio de una crisis, no importa si confiamos en alguien o no, sólo pedimos ayuda y estamos agradecidos de que haya alguien que nos tienda la mano y nos saque del abismo.”

Vivir Limpios

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 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 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, "Transicionando 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 91490-9999; 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
Octubre 2016	15 de julio 2016
Enero 2017	15 de octubre 2016

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,

Hola, mi hombre es JK y soy adicto. Esta es mi tercera vez en la cárcel y, por la gracia de Dios y de Narcóticos Anónimos, puede que sea la última. Ya no tengo que volver nunca más a la miseria de la adicción activa ni a delinquir de nuevo. Eso en sí es un milagro y una pequeña parte de mi testimonio. Déjenme llevarlos al 8 de diciembre de 2012. En aquel momento estaba en libertad condicional y estaba en una buena rumba. Mi esposa por 12 años (quien ahora es mi ex y por quien oro para que esté en recuperación), rebotaba una y otra vez entre otro tipo y yo. Nuestros 4 hermosos hijos estaban en un orfanato. Tenía un monitor de tobillo y andaba dando vueltas en un camión robado, buscando como mantener mi vicio. ¿Se imaginan qué locura?

La noche del 7 de diciembre mi ex y yo estábamos comprando baratijas en una granja vieja y abandonada. A las 3 am regresábamos al apartamento cuando un carro de policía nos alcanzó y encendió las luces. Miré a mi ex y ambos dijimos "corre". Corrimos cerca de 20 millas, tal vez más. No había dormido por 3 días debido al abuso. Mentalmente estaba frito. Cuando terminó la persecución, estaba siendo sacado del río porque había doblado incorrectamente y traté de huir, debí haberme visto ridículo. Recuerdo decirle al policía que me atrapó que estaba consumiendo y que necesitaba ayuda. Esa fue la primera vez en 38 años que admití en voz alta que tenía un problema. Me encerraron por 6 días en una celda, sólo, en la cárcel del condado. Después me transfirieron a una cárcel de acceso general, donde podía conseguir un libro de la biblioteca.

Ese día mi Poder Superior hizo algo que yo no pude hacer por mí mismo. Tomé una Quinta Edición del Texto Básico y ese fue el inicio de mi nueva forma de vida. Había pasado como 3 páginas cuando sucedió algo en mí que nunca había sentido antes, era esperanza. También supe que no estaba solo. Terminé de nuevo en prisión. Me jugué la carta del tratamiento y pedí ayuda. Me obligaron y enviaron a una prisión de mediana seguridad. El 5 de julio celebré 2 años limpio sin usar nada que altere mi mente. Durante los dos últimos años mi Poder Superior me ha guiado en medio de una tormenta de caos y destrucción totales. De hecho,

he estado en mi mejor momento espiritual y mental gracias a haber encontrado un Poder Superior para guiarme. He pasado un sinnúmero de veces por la Corte, me divorcié y perdí los derechos sobre mis hijos, pero no he tenido ni una razón para consumir de nuevo.

Fui sentenciado de 13 a 27 años. Me considero bendecido. Soy mentor en la unidad de abuso de sustancias, RSG de nuestro grupo de NA y he completado muchas clases. Hoy tengo paz y serenidad en mi vida y creo que nunca las había sentido antes. Mi pasado ya no me define. Mi corazón ya no está lleno de odio, ira, culpa ni vergüenza. Gracias NA por ayudarme a volver a ser la persona de antes que el caos empezara.

Sincera y humildemente, su compañero y hermano en recuperación.

JK, NE

Querido Reaching Out,

Mi nombre es JH y soy un adicto agradecido en recuperación. Actualmente estoy en la cárcel cumpliendo una condena de seis años y medio. Estoy realmente apenado con mi familia, a la que descuidé y abandoné, y con todas las incontables personas a las que dañé durante los años de mi adicción activa. Estoy agradecido con mi Poder Superior por mi arresto y rescate, y con NA por estar allí para mí.

Llegué a NA por primera vez en 1987, a los 15 años de edad. La Confraternidad estaba bien pero no era para mí en ese momento, o eso fue lo que pensé. Era joven e hice las cosas a mi manera pasándome años tratando de hacerlo por mi cuenta. Estuve en varias instituciones con los mismos resultados. Pensaba que tenía todas las respuestas. Que tonto era. No es necesario decir que al final de mi consumo estaba completamente perdido. Estaba derrotado y deseando hacer lo necesario para empezar mi recuperación. En ese momento empecé una honesta y sincera relación con mi Poder Superior, con la Confraternidad de NA y con los Doce Pasos.

Mi último consumo fue el 15 de abril de 2011 y llegué a NA por ayuda. Pedí literatura y me la enviaron. Pedí contactos y me los enviaron a través del servicio de Hel. En los primeros años leí el Texto Básico y el *Sólo por Hoy*. Los leía todos los días y comencé a trabajar mis pasos usando el libro *Funciona: cómo y por qué*. Me suscribí al *Reaching Out* y a *The NA Way*, lo cual fue una bendición. Le he escrito a

muchas direcciones de la lista de HeI que me fue enviada, aunque no todos me respondieron. Nunca perdí la esperanza y la fe, tal como hice muchas veces en el pasado.

En 2013 contacté con otro adicto que estaba dispuesto a apadrinarme y ayudarme a trabajar los Doce Pasos nuevamente. Él es una gran inspiración para mí y le tengo mucho amor y respeto. Los Doce Pasos son la diferencia ahora, eso que descuidé la vez anterior. Me enseñan qué y quién soy realmente; que puedo vivir sin consumir drogas y sin autodestrucción. ¡Qué asombrosa revelación!

A todos los que leerán esto les digo: “Mi vida está mejor, no siempre es fácil pero es mejor. No importa lo que haga, no consumo drogas. Sigo trabajando los pasos regularmente y con otros adictos en recuperación. Mientras siga este camino, no tendré miedo. Sólo por hoy.”

JH, NY

Querido Reaching Out,

Algunas veces, recordando el pasado, tratar de encontrar ese momento clave puede ser difícil. Aún así hay esos momentos de claridad donde todo es evidente. Esta vez no volvieron a mí hasta que tuve varios años limpios. Me duele cada vez que recuerdo el día de mi sentencia, cuando el juez declaró cadena perpetua para mí. Me reflejo ahora y puedo traer el pensamiento de tener tan sólo 24 años. ¿Cómo podría él esperar que yo cumpliera una condena de 33 años como mínimo? Nunca me di cuenta que yo era como la mayoría: para poder apreciar y respetar la vida, primero se me tenía que despojar de ella.

Aún en prisión, la complacencia viene algunas veces. Te da ese síndrome de mirar por encima del hombro pensando que eres mejor o más sabio que aquellos a tu alrededor. A decir verdad, sin importar si estás encarcelado o libre, todos tenemos la misma lucha. He aprendido que sólo porque no uso drogas no significa que puedo tomar otras muletas que son igual de dañinas. Mi Poder Superior me ha ayudado a entender esto.

Los pasos están ahí por una razón. Progreso lentamente rehaciendo los pasos después de completarlos todos. Cada vez pongo aún más atención a los detalles de cada uno. He aprendido que sano un poco más cada vez que los trabajo. Aún cuando nadie más lo ve, yo lo sé y eso es lo que realmente importa.

REACHING OUT

Desde que la libertad me fue devuelta, he vivido libre de los vicios y demonios que me apresaron por tanto tiempo. Siento como si hubiera vuelto a nacer. Éste es un regalo que el dinero no puede comprar.

HG, CA





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 Handl@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,

Todavía recuerdo mi primera reunión de NA. Había un tipo llamado Dave y comenzó a hablar. Dijo algo que me hacía parar las orejas como un viejo sabueso al escuchar abrir envoltorios: “Estoy aquí para compartir experiencia, fortaleza y esperanza.” Hablaba acerca de la vida que había llevado y cómo había decepcionado a tantas personas y de la vida que vive ahora, de entrega y servicio y haciendo enmiendas vivas.

Me preguntaba cómo un asesino convicto podía hacer eso mientras todavía se encontraba tras las rejas. Después de la reunión lo seguí al patio y conversamos por lo que parecieron horas. Obtuve mi primer sabor a libertad esa noche y puse un plan en acción. También podía devolver, hacer enmiendas y sentirme bien conmigo en lugar de llenarme de autoconmiseración. En ese momento mi vida empezó a moverse en una nueva dirección y encontré un Dios de mi comprensión.

Antes de esa noche estuve limpio 5 años, sólo, luchando para mantenerme así y teniendo que justificar mi abstinencia porque mi ambiente y conocidos no habían cambiado. Sentía que tenía una obligación con los tipos de mi vecindario, los que estuvieron cuando crecí. Después descubrí que mi lealtad se demuestra llevando el mensaje de que la recuperación funciona y es posible.

Como resultado de NA, aprendí a ser honesto conmigo y con los demás. Busqué una buena y ordenada dirección; me hice asistente de un profesor y tutor. He obtenido principios y me he transformado en un ser humano cuidadoso y caritativo. Eso es muy distinto al adicto asesino, mentiroso y ladrón enviado a prisión hace 26 años. Me liberaron el año pasado y mantengo los mismos principios que aprendí: honestidad, receptividad y buena voluntad. Tengo un compromiso en mi grupo habitual y un servicio voluntario con una monja que ayuda a los que dejé atrás a conseguir las mismas herramientas que yo, no sólo para sobrevivir afuera sino también para ser un ser humano comprometido y generoso.

Hoy mi vida no es perfecta ni necesariamente fácil, pero lleno mis necesidades. Tengo casi 19 años limpio desde abril de 1997. Recuerdo de dónde vengo y, a través de la ayuda de NA, nada me detiene. Mi vida sólo va a mejorar. Si un convicto asesino, mentiroso y ladrón puede lograrlo sin consumir, entonces tú también. Todavía hay esperanza para todos. Sigue viniendo a las reuniones hasta que quieras y después seguirás viniendo de todos modos.

En el espíritu de la Confraternidad,

DL, CA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es SF y soy un adicto. Cuando aterricé en Narcóticos Anónimos no tenía idea de cómo o por qué funcionaba. Todo lo que sabía era que quería entrar, vi eso que quería en Narcóticos Anónimos. Todo empezó cuando estaba asistiendo a reuniones y uno de mis predecesores dijo que debía asistir a una reunión de HeI, cuando tenía un par de meses limpios. Me dijeron, para los 6 meses limpios, que empezara a hablar en los paneles. En los intentos por mantenerme limpio en años anteriores, tomé varios compromisos y nunca los cumplí. Mi viaje comenzó cuando empecé a asistir a las reuniones de HeI regularmente.

Cuando llegué a Narcóticos Anónimos escuché a alguien decir: "Yo necesito a Narcóticos Anónimos pero Narcóticos Anónimos no me necesita." Descubrí que eso no es verdad. Después de mantenerme aquí por un tiempo, he llegado a comprender que el servicio es una parte primordial de mi recuperación y que sin él y sin otros como yo, NA no florece. Es vital que prestemos servicio para permitirles a los recién llegados la oportunidad de encontrar una nueva forma de vida, pues les da esperanza saber que no tienen que vivir una vida tras las rejas y pueden disfrutarla libre de la adicción activa.

Digo que amo este programa y lo que me ha devuelto. La Confraternidad de NA me ha enseñado cómo llegar a ser una mejor persona para mi familia y mis amigos de nuevo. Me ha enseñado cómo llegar a ser responsable por mis acciones. Estoy orgulloso de decir que he estado limpio por 8 años y aún sirvo en HeI. El

REACHING OUT

regalo es que puedo devolver aquello que libremente se me dio. Este programa ha salvado mi vida y la de incontables otros. Continuará haciéndolo.

He sido afortunado de pasar por ciertas experiencias y darme cuenta lo fuerte que son mis bases. Están construidas sobre el servicio y a través de eso he encontrado paz. Aun si diera un 100 % de mi tiempo por 100 años, nunca podría devolver eso que se me ha dado. Gracias NA.

SF, CA





Muchos miembros, grupos y comunidades de NA diseñan camisetas de Hel orientadas a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo y un arte. ¡Por favor comparte las imágenes de tus camisetas de Hel con nosotros! Nos gustaría exhibir tu arte. Handl@na.org

Hel Japón





Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

Mi experiencia con la transición hacia el exterior fue bastante diferente la última vez. En ocasiones anteriores no podía concebir la idea que una rendición total era necesaria o posible para mí. Ni qué decir de los numerosos momentos sin éxito en la reintegración y el mantenimiento de la abstinencia completa. Decidí hacer algo diferente esta vez antes de abandonar el centro penitenciario.

Estando en la cárcel era muy consciente de todo eso que había introducido voluntariamente a mi espíritu. Me negué a leer novelas que trataran o promovieran actividades delictivas o consumo de drogas. Me rendí dentro de la institución. Hice peticiones a la unidad de servicio a presos para que mi nombre apareciese en la lista de llamadas salientes para NA. Además, les pedí cualquier literatura de recuperación de doce pasos que tuvieran. Cuando fui a la biblioteca de las instalaciones, los libros que saqué fueron tomados sólo de la sección de autoayuda. Estaba centrada en que si no trabajaba el programa en la medida de mis posibilidades y hacía algo de inmediato, seguramente volvería al consumo activo.

Decidí que no solo haría mi condena sino también me haría a mí. Tenía suficiente evidencia que indicaba claramente que todo eso que había hecho en repetidas ocasiones sólo me regresaría a un lugar espiritualmente oscuro y, finalmente, volvería a consumir drogas.

Me alejé de todo el drama mientras estuve dentro. Me ocupaba de mis propios asuntos y me negué a permitir que el ruido me atrapara. Cambié mi perspectiva sobre por qué estaba encerrada por una que ya no me exoneraba de toda responsabilidad. Este cambio de perspectiva dejó muy claro que mi adicción a las drogas había gobernado mi vida y que todas mis decisiones se centraron en cómo obtenerlas, cómo consumirlas y el modo de conseguir más.

Acepté el Primer Paso, que mi vida estaba completamente y sin lugar a dudas fuera de control y controlada por las drogas. Supe que continuaba participando en actividad y comportamiento criminal con el fin de financiar mi adicción a las drogas. De nuevo, quedó más claro que puedo dar gracias a mi

adicción a las drogas por mis muchos períodos de encarcelamiento por una mala decisión tras otra. Evalué honestamente mi vida y descubrí que la mayor parte era una mancha. Supe que mis comportamientos fueron vergonzosos y carentes de dirección, y que toda conexión con los valores con los que me había criado se había perdido. Mi vida era un desastre. A pesar de que me dijeren lo brillante que era, ya no podía sostener la mascarada. Mi secreto había salido. Estaba loca, quebrada, sin trabajo, sin casa, sin marido y sin rumbo gracias a mi adicción.

En cuanto tuve el memorando "La adicción desafía toda lógica" pude parar de tratar de reinventar la rueda intelectualmente. Sabía que era hora de un cambio en mi vida. Necesitaba ayuda, y mucha. El problema era que no tenía ninguna experiencia en limpiarme desde adentro hacia afuera. No tenía ni idea cómo liberarme del odio que me atormentaba. Me odiaba por ser una criminal y una adicta cuya vida estaba controlada por las drogas. Me había convertido en una vagabunda. Cuando tomé la decisión de rendirme por completo, encontré un Poder Superior y desarrollé un plan de acción, todo quedó claro. Utilicé mis recursos dentro de la institución y pedí ayuda. Lo dejé realmente muy claro no querer volver nunca a la cárcel. Quería mi libertad y vivir libre de pensamientos obsesivos, ponerle fin al consumo de drogas como suicidio espiritual. Tomé sugerencias que me habían dado hacía años.

Cuando me liberaron, salí con un directorio de reuniones de NA obtenido de uno de los miembros que hacía HeI. Fui a una reunión antes de ir a ningún otro sitio. Siguiendo instrucciones, al salir llamé a otro adicto en recuperación. Luego hice un compromiso para evitar todas las personas, lugares y cosas relacionados con mi estilo de vida de consumo. Estaba paralizada ante cualquier cosa que se parecía a mi antigua vida antes de entrar. Fui a tres reuniones por día. Tenía números de teléfono y los utilicé. Con el tiempo tuve una madrina y todavía estoy aquí. Mi tiempo limpio es desde el 6 de agosto de 2007. No sólo no he consumido drogas -incluyendo el alcohol y las de prescripción- sino que puedo decir sinceramente que me estoy recuperando de la enfermedad de la adicción. Hoy estoy feliz, alegre y libre. Tengo una relación con un Poder Superior, una madrina y soy un miembro responsable de la sociedad. Sólo por hoy, soy libre.

MG, NY

¡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 si 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 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

LAS SUSCRIPCIONES IMPRESAS ESTÁN DISPONIBLES SÓLO EN INGLÉS