

Reaching ut

Julio 2019



Bienvenidos	2
Desde Adentro	3
Desde Afuera	5
Transición	9
Orden de Pedido	13

“La recuperación se convierte en un proceso de toma de contacto; perdemos el miedo a tocar y ser tocados”

“Sí, Nos Recuperamos”

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 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 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 91409-9999; 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 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>.



Querido Reaching Out

Mis iniciales son DO, un adicto que te escribe desde el Estado de British Columbia, Canadá. Estoy escribiendo esta vez sobre mi experiencia para ayudarme a mí mismo a entender mejor mi adicción. Abandoné la confraternidad hace un año, cuando tenía seis años limpios. Ahora estoy encarcelado debido a mi propia estupidez.

Pienso que perdí el contacto con NA cuando me mudé lejos y dejé de hablar con otras personas en el programa. Me volví más solitario y luego empecé a buscar la atención de una persona que yo sabía que consumía drogas. Antes de darme cuenta, estaba consumiendo. Empecé a empeorar. No llegué a clavarme una aguja en el brazo, pero estuve cerca de hacerlo. Mi consumo era grave. Odio admitirlo, pero me estaba divirtiendo un poco. Yo sabía que era un problema grave, pero en ese momento no sabía cómo salir de él. Ahora estoy buscando volver a entrar al programa. Tengo un problema serio, pero estoy a punto de sanar. Varía de un día a otro pero tengo una necesidad continua de mejorar y dejar de consumir completamente. Ahora hago meditaciones diarias. Espero compartir mi disposición a permanecer limpio y a mejorarme a mí mismo y a otros en Narcóticos Anónimos.

Espero mejorar mis posibilidades abriendo canales en el extranjero en lugar de mantenerme callado en mi escenario de 23 horas de encierro. Espero que esta carta llegue a alguien, y mi mensaje pueda ayudar a otro adicto que busque recuperarse.

DO, Columbia Británica, Canadá

Querido Reaching Out

Bueno, aquí estoy, un adicto, mi nombre es KM, encarcelado a la edad de 47 años por primera vez. Yo era un Mago profesional desde la edad de 12 años, y mi trabajo giraba en torno a fiestas, bares, restaurantes, etc. Me pagaban por estar de fiesta. Cuando estaba en mis 20 pensaba, ¡qué vida la que tengo! Pero qué equivocado estaba. Todos sabemos cómo el abuso de sustancias es progresivo, y en mi caso el progreso fue directo a la prisión, haciéndome perder todo.

Soy un recaedor crónico. Reúno uno o dos años limpios, y luego me voy a consumir para celebrar, o algo pasa en mi vida para darme una excusa para consumir. Mi última recaída me hizo terminar acá. Desde mi arresto hace más de tres meses, me he mantenido limpio gracias a mi Poder Superior y al Texto Básico de NA. Sé que eventualmente las puertas se abrirán y me podré ir. Rezo para poder entonces, cambiar mi vida totalmente, mantenerme limpio y ayudar a otros. Sé que es posible usando el programa de NA.

KM, Connecticut, EEUU



Querido Reaching Out

Mi nombre es DB, un adicto. En mis 30 años de abuso, podría haber escrito una larga disertación sobre mi impotencia e ingobernabilidad, pero como sus artículos son cortos, mantuve en mente la premisa de discutir qué me trajo a Narcóticos Anónimos y la recuperación.

Lo siguiente es mi experiencia: Cuando me caí y me rompí el pómulo, tras una noche de beber, recibí una reprimenda escrita de la Infantería de Marina. Ellos no tenían AA o NA para mí, así que no tuve motivación para renunciar.

Yo terminé en Leavenworth, a partir de una noche de bebida y mal juicio. Seguía sin tener AA o NA; solo había un lugar de culto. Terminé obteniendo una liberación por trabajo. Finalmente toqué fondo y perdí del conocimiento.

Tenía a una nueva pareja, fui enviado por la corte a Narcóticos Anónimos. No fui para estar limpio; solo quería tiempo con mi chica. Sin embargo, me he relacionado con las historias.

El hecho de que el alcohol es una droga se volvió más aparente para mí, y decidí dejarlo. Con seis meses limpio recaí, pero retomé el camino y volví a una reunión.

Conseguí un padrino e hice de las reuniones mi nueva vida. Trabajé Pasos, pero no con completa honestidad. Después de estar tres años limpio, mis defectos de carácter salieron y me trajeron de vuelta a la prisión.

Al principio no tenía reuniones, solo la iglesia y mi libro de NA. Me uní a un curso de desarrollo de la personalidad. Cuando fui trasladado a otra prisión, me quitaron mi libro de NA, y me tambaleé.

Mientras estaba en un nuevo programa al que asistí, recibí el “bicho de la honestidad” y, en mi último año, me uní al programa donde se hablaba diariamente sobre las adicciones, al abuso de sustancias y a cómo tratar con ellas.

Hay varias reuniones, incluida una de NA. En febrero asistí a 123 reuniones y en el mes siguiente 126. Esa fue mi actitud de 90 en 90.

En el programa elegimos un padrino. Con el mío, he hecho un trabajo exhaustivo de los Pasos, escribiendo página tras página sobre mí mismo. Encontré a un Poder Superior y, ahora que estoy fuera, tengo 17 años limpio. Gracias a ti NA, por el crecimiento espiritual y mental que me has mostrado.

DB, Indiana, USA

Querido Reaching Out

Mi nombre es JM. Mi fecha de limpieza es el 20 de julio de 1993 y me involucré en el servicio de HeI en 1998. Soy de uno de los barrios de la ciudad de Nueva York.

Después de asistir por 6 meses al Subcomité, me dieron mi primer compromiso de servicio como líder de panel, lo cual hice por algunos años en varias instituciones.

Después de eso acepté el servicio de coordinador de panel que también hice por varios años más. En 2010 fui nominado y acepté la responsabilidad de coordinador del Subcomité de HeI del Área.

Después de ese período de dos años serví como coordinador de presentación. Simultáneamente con esa posición, serví en mi Región como vice-coordinador de HeI.

Actualmente estoy sirviendo en mi región como coordinador de HeI. Mi relación con HeI comenzó con mi desintoxicación, en Julio de 1993, cuando un miembro de HeI vino al centro donde yo me encontraba a

compartir su experiencia, fortaleza y esperanza. Me conmovió tanto su mensaje, que mis ojos se llenaron de lágrimas y me dije a mí mismo, si yo puedo tomar sus sugerencias y mantenerme limpio, un día quiero estar listo para llevar el mensaje de NA a alguna institución, y espero hacer por otro adicto que esté enfermo y sufriendo lo mismo que hicieron por mí. HeI ha influenciado mi recuperación de muchas maneras. Para empezar, encarna nuestra creencia de que no podemos conservar lo que tenemos a menos que lo compartamos. Es una maravillosa manera en la que yo practico el paso 12. El servicio de HeI es un recordatorio constante de que si no practico este programa al máximo de mis capacidades yo también puedo recaer. Servir en HeI me ha ayudado a practicar muchos principios espirituales como la humildad, la paciencia, la tolerancia, la benevolencia y el amor incondicional.

He aprendido mucho sobre el compromiso haciendo el servicio de HeI. Este servicio también me ayudó a construir mi autoestima, al punto de tener la valentía de convertirme en un líder haciendo un servicio desinteresado. Estos principios me siguen ayudando enormemente en mis experiencias personales y profesionales.

Creo que la experiencia de HeI que más resalta fue cuando en la convención de mi Región vi al adicto en recuperación que me había pasado el mensaje cuando estuve internado hace tres años atrás, me acerqué a él y le dije quién era y cómo lo había conocido y tuve la oportunidad de agradecerle y hacerle saber que seguía limpio. Quisiera decirles a mis hermanos y hermanas que están adentro que hay esperanza después de las drogas y en el estilo de vida que viene junto con ella.

La recuperación es la mejor elección que he hecho en mi vida y ustedes también pueden hacerlo. Les sugiero lo mismo que me sugirieron hace 26 años: date una oportunidad y asiste a las reuniones. “Los que asisten a las reuniones, lo logran” y “La única manera de conservar lo que tenemos es compartiéndolo” son aún mis slogans favoritos. No te aflijas; muchos de nuestros miembros han estado entre rejas, han vuelto a casa y se han mantenido limpios y convertido en miembros productivos de la sociedad. Ahora pueden compartir sus propias historias y brindar esperanza a otros adictos. Nuestra literatura dice que “Se despiertan sueños dormidos y surgen nuevas posibilidades”. Los míos continúan haciéndolo, los tuyos también pueden.

JM, Nueva York, EEUU

Querido Reaching Out

Soy un adicto y mi nombre es L.A. Hoy y por la gracia de mi Poder Superior y el programa de Narcóticos Anónimos, tengo 18 años y 10 meses limpio, y estoy haciendo servicio de HeI desde que tengo un año limpio. Hoy en día soy el vice coordinador del comité de HeI en mi región, y también sirvo como líder de panel para el comité de HeI de mi área.

Mi razón para involucrarme con el servicio de HeI es simplemente para devolver lo que tan libremente me fue dado. Cuando al final de mi camino, cuando no podía funcionar con o sin drogas, terminé en un centro de desintoxicación. Una presentación de HeI se llevó a cabo ahí, y pude levantar la mano y admitir por primera vez en mi vida, después de 30 años de adicción activa, que era adicto. Allí empezó mi viaje, y tuve la esperanza de que tal vez, pudiera mantenerme limpio un día a la vez.

Me dije a mí mismo luego de volver a casa y hacer reuniones que quizá un día yo podría llevar el mensaje que me fue dado. Luego de permanecer limpio por un año, tuve la oportunidad, y el impacto en mi recuperación por hacer el servicio de HeI ha sido increíble. Ir a diferentes instituciones y compartir con adictos que cualquier adicto puede perder el deseo de consumir y encontrar una nueva manera de vivir ha llevado mi recuperación a otro lugar.

Una de mis experiencias más memorables que tuve llevando el mensaje fue compartiendo mi historia en una institución para hombres. Antes de estar limpio había trabajado como oficial en una Correccional por 10 años. Al final, luego de consumir día y noche y teniendo que ir a trabajar a las 6am, quise vender mí arma de fuera de servicio por una dosis más. Fui al trabajo solo para ser suspendido porque me rehusé a tomar un examen antidroga.

Poco tiempo después de mi suspensión me arrestaron, me enviaron a prisión y fui procesado por gente a la que había entrenado. En esa misma institución donde había compartido el mensaje de recuperación, había un hombre que también era un oficial de Correccional y me identifiqué con su dolor. Hoy, él está limpio desde hace 8 años y hace servicio de HeI también. Estoy muy agradecido de ser un miembro de Narcóticos Anónimos y feliz de poder servir.

LA, New York, USA

¿CÓMO PRACTICAS LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES?



Estamos recolectando y tejiendo a miembros con experiencia para el próximo libro de NA. Captura tu experiencia en un par de párrafos y envíala. Vamos a unir a los miembros con experiencia para crear un nuevo libro - escrito por adictos, para adictos - con cada día enfocado en la aplicación de un principio espiritual.

¡Sé parte de este nuevo libro en preparación!

Elige un principio y ponte a escribir. Envía tu trabajo a SPAD, c / o NAWS, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, EE. UU.

Aquellos con acceso a internet pueden aprender más en www.na.org/spad y puede enviar una entrada por correo electrónico a spad@na.org.



Muchos miembros de NA, grupos y comunidades orientados a la recuperación, Camisetas de HeI. Nosotros creemos que llevar el mensaje de recuperación es un acto creativo y arte. Favor compartir sus camisetas de HeI con nosotros. Quisiéramos presentar tu arte. handl@na.org



H&I Sudáfrica



*The Old Man
is
Dead and Gone*



Anónimo



Transición desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out

Yo no quería volver a sufrir los horrores de la adicción activa, así que seguí las sugerencias de las personas en el centro de tratamiento, quienes además son miembros de NA. Ellos nos llevaron a reuniones de NA afuera. Nos sugirieron que escucháramos cuando, en una reunión, los miembros de NA compartían su experiencia, su fortaleza y su esperanza. De esa manera podríamos tener una idea de quien queríamos que nos apadrinase. Yo seguí sus sugerencias y pronto tuve una madrina potencial. Caminé hacia ella y le pedí su número de teléfono. También le dije que estaba en un centro de rehabilitación. Le pregunté por las otras reuniones a las que asistía y ella me dijo dónde se localizaba su grupo base. Cuando salí del tratamiento, fui a un centro de rehabilitación para poder rodearme de adictos en recuperación y sentirme segura donde vivía.

Fui también al grupo base de ella, le pregunté si podría ser mi madrina y me dijo que sí. Seguí sus sugerencias: me sugirió ir a reuniones todos los días, involucrarme con el servicio en el grupo y en HeI. Hice exactamente eso. Ella, además, me sugirió llegar temprano a cada reunión, así podría leer una de las cartas; también quedarme después de que terminaran. También me sugirió trabajar los Pasos. Como yo no era del Estado en el que estuve en tratamiento, quería volver a casa. Ella sugirió que trabajara y viviera los tres primeros Pasos antes de regresar porque estos son los cimientos de los Pasos. Eso pasó en el 2005 y aún estoy limpia gracias a NA.

DS, California, EUA

Querido Reaching Out

Durante mi último encarcelamiento, en 1994, hice algo diferente: asistí a una reunión de HeI. Me enfrentaba a una cadena perpetua y pensé que ya no tenía mucho más que perder. Me ordenaron ir, y fui. Allí fue donde obtuve mi "tiro de esperanza" de una mujer que había llevado hasta la entrada cuando tenía 22 años.

Ella regresó con NA en un panel de HeI y era la oradora. Sabía que ella había estado en los mismos lugares que yo, lugares de horror y desesperación. Comencé a asistir a reuniones de NA regularmente detrás de las paredes. Quiero dar un saludo a las hermanas de HeI que se presentaron fielmente cada viernes por la noche y nos guiaron a través de los Doce Pasos."Desperté" en un tanque de borrachos después de mi última sobredosis, y "llegué a creer" en una reunión de Narcóticos Anónimos.

Por la gracia de mi Poder Superior, obtuve la llave de la libertad. Terminé recibiendo 42 años y 4 meses suspendidos por esa gracia. Tras mi liberación, entré en otro ambiente protegido y me quedé allí por más de dos años, y seguí las sugerencias. La sugerencia era que yo no viviera sola y encontrara a otra gente que tuviera un deseo de aprender a vivir en el exterior, sin meter cosas en mi cuerpo o cometer delitos para sobrevivir. Así que me mudé con otro miembro de NA. Luego, me mudé con otros dos miembros de NA, y seguí moviéndome y viviendo con otros que estaban en el programa. Cuando fui liberada, hice lo que sabía hacer, que era encajar y actuar como si. Y entonces un día me convertí. Esta es la sugerencia que doy a otras cuando voy detrás de los muros: que pasen la libertad condicional en una casa de transición o se muden con otros miembros hasta que puedan confiar en sí mismas para tomar decisiones correctas.

Ahora que estoy afuera, me involucré con HeI. Hicimos la primera reunión de HeI en una prisión de mujeres en África Oriental. También hago servicio de HeI en centros correccionales para mujeres en California. He estado en muchas prisiones, como "consumidora" y ahora como voluntaria de HeI. Entramos a estas instalaciones como un equipo. Siento que es mi responsabilidad después de haber sido criada por el Estado desde que tenía 13 años. Acabo de hacer un inventario de 21 años, y ha sido un viaje increíble. No quiero olvidar nunca de dónde vengo, y siempre quiero recordar que la libertad es una elección. Hoy, elijo vivir limpia y retribuirlo. Mientras haga eso, el viaje continúa.

ML, California, USA

¡LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE HeI!

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



Transición 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 liberado?
- 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?

Ansiarnos 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 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.

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
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