

Reaching Out

Octubre 2014



Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	9
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 contruimos.

Texto Básico, "Algo más será revelado"

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 reclusos 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 reclusos 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

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Enero 2015	15 de octubre 2014
Abril 2015	15 de enero 2015
Julio 2015	15 de abril 2015
Octubre 2015	15 de julio 2015

Desde Adentro

Querido Reaching Out,

Mi nombre es J y soy un adicto en recuperación. Actualmente estoy en prisión cumpliendo una condena de 5 años. Mi situación era diferente, o eso era lo que yo pensaba. En menos de un mes, el 3 de agosto, voy a cumplir 5 años limpio en el programa de Narcóticos Anónimos. La mayor parte de mi tiempo limpio fue en libertad. Verdaderamente he aprendido que la recuperación es más que solamente dejar de usar drogas.

Antes de que me encarcelaran, era el coordinador del subcomité de H&I de mi área. Antes de cometer el delito, estaba intentando hacer que comenzara una reunión en la cárcel del condado local. Un poco después, yo era un prisionero en la misma cárcel del condado. Me sentí avergonzado y humillado, y comencé a dudar de mi recuperación.

¡Ni idea tenía que el programa de Narcóticos Anónimos y la ayuda estaban en camino! Cuando llegué a la prisión, conocí en una reunión de NA allí mismo a otro muchacho que también había sido sentenciado a prisión estando limpio y en recuperación. Casi inmediatamente, no me sentí tan diferente. Comenzó a compartir conmigo “¡no eres el único que va a la cárcel limpio!” y me alentó a no sentirme tan único y diferente. Luego me dijo que puedo aprender de mis errores y que con la ayuda de Narcóticos Anónimos nos recuperamos. Después de eso, mi actitud y mi perspectiva cambiaron.

En la prisión, me gusta compartir con otros presos que, con la ayuda de NA y el trabajo de los pasos, también es posible que ellos puedan permanecer limpios, pase lo que pase. NA me está ayudando a llevar el mensaje al adicto que todavía sufre mientras estoy en prisión, tanto como cuando estaba afuera. Ahora no dudo sobre mi recuperación, ansío mi recuperación. Gracias NA.

JR, IL

Querido Reaching Out,

Me llamo DT y soy un adicto. Después de once años de vivir limpio, me recetaron analgésicos a causa de una lesión de espalda. Mi intento de desintoxicarme de las pastillas con metadona resultó en una sentencia de diez años de prisión y diez años de libertad vigilada de drogas por homicidio al conducir bajo la influencia de drogas.

Ni decir tiene, que mi vida entera está controlada “entre rejas”. Esto incluye la recuperación, por la gracia de Dios, las reuniones de NA y un desinteresado individuo devoto de HeI. Nuestra confraternidad practica el mensaje de recuperación y me mantiene enraizado espiritualmente. Los prisioneros buscan especialmente poder sobrellevar la situación y encontrar la fortaleza, la voluntad y las bendiciones de nuestro Poder Superior, ya que cada día es como en una zona de guerra. Estoy especialmente agradecido de que todos pudimos compartir telefónicamente en el 30º aniversario de la FRCNA¹. Nuestro representante de HeI ayudó a otros adictos “entre rejas” y fuera de ellas a conectarse en unidad, esperanza, espiritualidad y recuperación, un día a la vez. Durante esa llamada, experimenté total libertad y estuve agradecido por la serenidad que sentí con Narcóticos Anónimos. Celebra la vida.

Gracias,
DT, FL

Querido Reaching Out,

Mi vida comenzó como cualquier otra, al menos eso pensé. Yo era un chico tímido que se sentía sólo incluso en un grupo de niños. La escuela fue una etapa muy difícil, luché con dislexia y algunas incapacidades de aprendizaje. La mayor vergüenza para mí fue cuando reprobé el jardín de infantes y fui retenido antes de que pudiera comenzar el primer grado. Pensé que las bromas y burlas que recibí de los otros niños era lo peor que podía haber ocurrido en mi vida. Nunca fui capaz de realmente hacer amigos, así que fui un solitario y me

¹ Florida Regional Convention of NA, Convención Regional de NA Florida.

molestaban con mucha frecuencia. Me llamaban tonto porque no era muy inteligente en la escuela. Todo esto ocurrió cuando tenía de cinco a diez años de edad.

Mi mamá y mi papá me dieron mucho amor y apoyo. Ellos se esforzaban en motivarme pero yo seguía recibiendo malas calificaciones y siempre me atrasaba en la escuela. Empecé a actuar para conseguir la aceptación de los demás, pero sabía que faltaba algo en mi vida. Los otros niños eran parte de un grupo y yo miraba desde afuera tratando de averiguar cuál era mi lugar en el patio del colegio.

Cuando tenía doce años de edad, algunos niños mayores me introdujeron a la marihuana. Cuando fumé por primera vez mi sensación de soledad desapareció. Ya no me sentía defectuoso o que yo no encajaba. Fumar y beber se convirtió en una parte más grande de mi vida, y fui gravitando hacia la multitud de fumadores. Sentí por primera vez que había encontrado mi grupo en el que yo encajaba. Yo era parte de una multitud y ya no buscaba si era o no mi lugar.

A los 15 años, me enamoré de una chica y pensé que estaríamos juntos siempre. Nos separamos, yo me desbordé y fui sacado de mi casa por la policía, gritando y pataleando. No tengo muchos recuerdos de esa noche. Cuando volví en mí, estaba amarrado en una cama y no sabía cómo había llegado hasta allí. Mis padres me habían internado en un hospital mental para niños problemáticos, y yo los odio por eso. Toda mi ira y amargura se me salieron en ese lugar. Yo estaba enfadado con el mundo. Mientras estaba en el hospital, los padres de uno de los niños con los que yo fui a la escuela me vieron allí. Ellos le dijeron a su hijo, y él le dijo a mis amigos, y entonces todos comenzaron a llamarme loco. Todos consumíamos o celebrábamos juntos, pero nunca me sentí el mismo después de eso. Me volví amargado hacia la vida y consumía más para tratar de detener esos sentimientos.

En 1987, un amigo me presentó el crack. Con mi primera calada, pensé que había encontrado mi felicidad en la vida, y cuando estaba colocado el mundo era mío. Yo había comenzado a vender drogas para mantener mi adicción cuando me vi involucrado en un caso de asesinato. Un amigo

REACHING OUT

pensaba que yo lo había delatado y me había amenazado en varias ocasiones. Después de evadirlo por un tiempo, él me encontró en una habitación de motel, llamó a la puerta, y me dijo que saliera. En ese momento, yo llevaba un arma para mi protección. Salí, y como él estaba sacando un cuchillo (que yo pensaba era un arma), le disparé seis veces.

Confesé el crimen y me dieron una sentencia de 25 años a cadena perpetua por asesinato. Todo el uso de drogas y la violencia que usé para poder encajar y no victimizarme fue una gran mentira que me había dicho a mí mismo para sobrevivir. No le desearía la cárcel a nadie. Asistí a NA de forma intermitente durante más de 17 años mientras estaba en prisión, pero todavía seguía usando. Por último, toque fondo el 13 de marzo de 2007 y fui capaz de recuperarme. Desde entonces he asistido a NA consistentemente, y apadrino a otros reclusos en mi grupo actual. Ahora tengo un padrino en el exterior y él me ha mantenido en el camino correcto. Este boletín informativo Reaching Out era mi reunión en una celda cuando estaba aislado en solitario. Estoy escribiendo esta carta y compartiendo mi historia porque quiero devolverle a NA todo lo que el programa me ha dado.

El estar libre de consumo y tener una relación personal con Dios es más de lo que pensé que tendría. Planeo hacer las mismas cosas cuando salga de la cárcel, y seguiré asistiendo a NA por el resto de mi vida para nunca tener que volver a consumir. Mi llamado en la vida es ayudar a otros. Mi vida no empezó con lo mejor, pero sé que va a tener un final feliz gracias a NA.

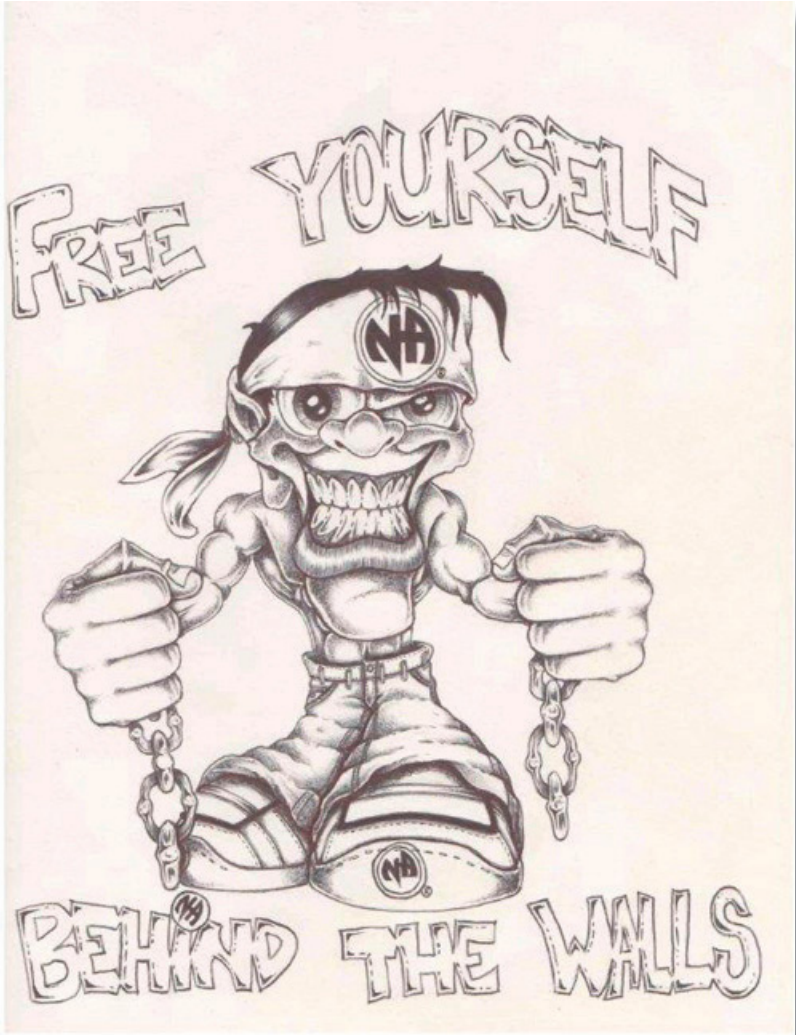
Sinceramente,
RH, CA



ART FROM THE ZSIDE

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,

Mi nombre es JC y soy adicto. Mi tiempo limpio es desde el 16 de mayo de 2006. A pesar de haber oído hablar de Narcóticos Anónimos desde 1997, cuando HeI había llevado el mensaje a la cárcel del Condado de Los Ángeles, no fue hasta mi última prisión (de varias) que mi hermano menor me dijo que su vida estaba cambiando, que estaba a punto de celebrar un año limpio y que era NA quien le había dado esta oportunidad. Realmente creo en mi corazón que tenía que ser mi hermano quien trajera el mensaje hacia mí para que yo lo escuchara atentamente. Yo sabía que había estado en los mismos lugares, había hecho las mismas cosas y pagado las mismas consecuencias que yo. Hoy entiendo que esto es lo que en NA llamamos identificación, una parte esencial de cómo funciona esto.

Como muchos de nosotros, desde muy temprana edad me sentí como un extraño. Hogar roto, violencia y constantes mudanzas, habían hecho de mí el "nuevo chico del barrio" por lo que parecía cada año alterno. Finalmente terminé viviendo en Hollywood, California, en mis años de adolescencia, y las drogas fueron un gran modulador para mí. Ellas habían cambiado la forma en que sentía y me hicieron sentir que pertenecía a las personas de las que trataba de ser parte. Las drogas eran mi solución a la torpeza y la baja autoestima de las que sufría; el problema era que esta solución, en última instancia, terminaría siendo lo que estaba tratando de matarme. Creo que mi enfermedad se había manifestado a una edad mucho más temprana, cuando me gustaba meter una manguera en el tanque de gasolina de la Harley-Davidson de mi padre y chupar los vapores, ya que cambiaba mi forma de sentir. Creo que fue a la edad de 8 años.

Durante los próximos 24 años seguí usando sustancias para

cambiar mis sentimientos. Si me sentía "mal", "me quería sentir mejor"; si me sentía "bien" me quería sentir "muy bien." Nunca fue suficiente, no importaba lo que "eso" fuera. Nuestra literatura dice, *"una es demasiado y mil no son suficientes"*. Me identifico con esta verdad.

Mi deseo de cambiar y la voluntad de hacer lo necesario para lograrlo finalmente se alinearon para mí en 2006, en una prisión estatal de California. Aunque no era mi primera vez en la cárcel, ha resultado ser la última. Todo eso es resultado directo de trabajar el programa de Narcóticos Anónimos. Cuando me liberaron de la cárcel en 2008, hice lo que se sugería e inmediatamente asistí a una reunión de NA, fui a 90 reuniones en 90 días y tengo un padrino para trabajar los pasos de este programa.

Ahora tengo una vida dominada por la paz, no la violencia; la serenidad, no el caos; y un respiro todos los días de una enfermedad que me había despojado de toda dignidad y respeto por mí mismo y que iba a matarme. Hoy soy un empleado de confianza tenido en cuenta por su empleador, voy a la escuela donde mis profesores saben que dirijo mis asignaciones con integridad y soy un activo para una familia que en un momento me veía como un pasivo. *Pase lo que pase* no consumo, trabajo los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos y mi vida sigue cambiando.

Podría seguir escribiendo páginas hablando de la libertad que he conseguido como resultado directo del programa de NA, pero sólo trataré de resumir diciendo, funciona. Soy un hombre diferente hoy. Me encanta NA y esta nueva forma de vida que tengo.

JC, CA

Querido Reaching Out,

¡Saludos de Joe! ¡Gracias por permitirme compartir! ¿Alguien aquí está agradecido hoy de estar limpio? Nunca podré resarcir a NA, pero lo intentaré hasta mi último aliento. ¡Soy un adicto en recuperación agradecido y un miembro responsable de Narcóticos Anónimos! Gracias a todos por ayudar a que NA crezca en sus comunidades.

NA no sólo existe en Norteamérica; somos hoy 132 naciones, con cerca de 63.000 reuniones semanales. ¡La literatura de NA se publica hoy en 77 idiomas! Es igualitario para todos, a lo largo y ancho del mundo. Jimmy K. fue de gran ayuda para el inicio de NA en julio de 1953, en Sun Valley, California. Jimmy nació el 5 de abril de 1911, se limpió el 2 de febrero de 1950, y murió limpio el 9 de julio de 1985. Nació en Paisley, Escocia. Escribió lo que leemos al comienzo de nuestras reuniones. Jimmy K. dijo, "Cuando reconoces qué y quién eres en tu interior, la batalla termina."

Lo que he aprendido en NA es que no somos la enfermedad o los defectos. Somos luz espiritual, en lo más profundo de nuestros corazones. Estamos completos y conformes con lo que somos, pero debemos verlo. Los Doce Pasos de NA me han revelado esto. Es importante tener buenos amigos con quienes hablar y en quienes confiar en NA. Es importante perdonarnos a nosotros mismos por nuestro pasado. Es importante vivir el programa de NA un día a la vez, y no hacerlo sólo. ¡Nunca estamos solos en NA! Por más que nos sintamos únicos, ¡no lo somos! Todos tenemos talentos que respetar y usar en NA y en nuestra vida fuera de NA. La autocompasión es muy mala para la recuperación. Hacer una lista de gratitud es una muy buena manera de empezar mi día, sin que importe nada más. Cuando era un niño, fui abusado sexualmente por mi hermana y hermano mayores. Intenté suicidarme y consumí tanto como para tener una sobredosis, pero hoy estoy libre de vergüenza. ¡Gracias, NA!

NA me dio una nueva visión y una nueva actitud para la vida. Me gradué de la universidad y viajé a muchos países para servir a NA. En mi pasado, no tenía ni hogar ni esperanza. ¡Ahora veo lo que NA me ha dado! Tantos regalos, pero el número uno es mi dignidad y mi auto respeto. He pasado por tantas cosas limpio y no consumí sin importar qué me estuviera pasando en la vida. Fui golpeado con un martillo por una adicta en activo en un mal barrio cuando tenía 35 días limpio. ¡Intentaba salvarla de un antro de drogas! Mi madre

murió cuando tenía 40 días limpio. Muchos de mis amigos murieron de sobredosis, mi mujer me dejó, fui hospitalizado por cuestiones médicas y perdí un trabajo. ¡Nunca consumí, inclusive con todas estas cosas ocurriendo en mi vida! Muchos de mis amigos y familiares son adictos que nunca se limpiaron. Soy el único que lo logró. ¡Soy un bendecido! Se necesitan muchas ganas para estar limpio. Lo tengo que renovar cada día, tal como hacía con las drogas.

¿Qué quieres tener, hacer y sentir en tu vida? ¡Elige! Si puedes estar limpio, muchos regalos vendrán, ¡garantizado! Para mi recuperación, tuve que hacerme hombre, dejar de ser un niño. ¿Sabes cuantos días tiene una vida humana promedio? ¡25,550! ¡Nada más! Cada día es un regalo precioso. ¡Todo lo que siempre quisimos sentir ya está en nuestros corazones! No tenemos que mirar afuera ni obsesionarnos para sentirnos bien por dentro. Siempre ha estado dentro de nosotros. ¡El Undécimo Paso me mostró eso! Así que, por favor, mantente cerca de NA, de tus hermanos y hermanas de NA. Necesitamos a cada uno de ustedes, no importa dónde estén ni cual sea su situación. ¡La adicción es lo más horrible del planeta Tierra! Te necesitamos a ti en NA para ayudar a salvar vidas humanas miserables. Es el más alto honor servir en NA. ¡Los amamos, los necesitamos y los queremos, a cada uno de ustedes! Manténganse en Unidad. Tengan un padrino. Sean padrinos. Sean líderes humildes. Todo estará bien, adentro, en nuestros corazones. Esto está garantizado por el programa de NA si trabajas los pasos. ¡Amor, Esperanza, Salud y Abrazos!

“Indiana Joe”, Región de NA Pacific Cascade, USA.

ART FROM THE H&I SIDE

Muchos miembros, grupos y comunidades de 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



H&I T-Shirts

Central California Region
H&I Subcommittee



Sierra Sage Region
H&I Subcommittee





“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