

Reaching Out

Octubre 2015



Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	11
Transicionando.....	13
Orden de Pedido.....	16

“Creemos que nuestra forma de abordar la enfermedad de la adicción es totalmente realista, ya que el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual.”

Texto Básico, “Cómo funciona”

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.

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 91490-9999; USA o a fsmail@na.org.

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Enero 2016	15 de octubre 2015
Abril 2016	15 de febrero 2016

Desde Adentro

Querido Reaching Out,

Escribo para contarles un poco de mi historia. Me encuentro encarcelado mientras espero mi sentencia en una institución en Virginia. No espero salir anticipadamente a cambio del tiempo cumplido esperando mi sentencia, aunque ya tengo casi un año de estar aquí. Cualquier cosa es posible; solía ponerme muy ansioso esperando el resultado. Trataba de controlar la salida empujando todas estas posibilidades que estaba imaginando, como ir a un tratamiento de largo plazo en lugar de tiempo en prisión. Pensaba que estaba siendo proactivo pero la verdad es que me estaba volviendo loco. Finalmente me di cuenta que soy impotente ante mi liberación. La única cosa que puedo, o debo, hacer es continuar trabajándome, trabajar hoy en mi recuperación y dejar el resto a mi Poder Superior. Al entregar mi vida, sentí que me quité un gran peso de encima. Dejé de estresarme y ya no pasaba las noches despierto obsesionado pensando en lo que podría ser. Sé que el resultado probablemente no es el que estoy esperando pero tengo fe en la voluntad de mi Poder Superior para mí. Acabo de decidir sacar lo mejor de esto.

La institución donde me encuentro no tiene muchos recursos de rehabilitación, pero he aprovechado cada oportunidad disponible a través de la cárcel. Encontré un padrino temporal de afuera para trabajar los pasos. Soy afortunado de tener esto porque esta institución no ha preparado esto. La suerte está de mi lado porque tengo un amigo de afuera que consiguió que yo tuviera un padrino. Empecé mi trabajo de pasos y tengo un *Texto Básico* y un *Funciona Cómo y Por Qué*. Los leo, oro todos los días y también medito. Hago afirmaciones positivas y listas de gratitud diariamente para mejorar mi espíritu. Voy a todas las reuniones de NA que hacen aquí, estoy a punto de graduarme del programa de abuso de sustancias ofrecido aquí. Hago esto por decisión propia y no por una orden judicial o porque puede reducir mi sentencia. Lo hago porque no quiero regresar al estilo de vida que tenía antes.

Mi adicción me arrebató todo lo que tenía. Perdí mi trabajo, carro, casa, hijos y mi sano juicio. Creo que fui puesto aquí por una razón y no porque me agarraron. Creo que mi Dios me salvó muchas veces antes, pero estaba demasiado

Desde Adentro



ciego para ver. Estoy agradecido y doy gracias por esta oportunidad aunque estoy sentado en una cárcel. Me considero uno de los afortunados porque algunos nunca tienen esta oportunidad y mueren. Gracias, Narcóticos Anónimos por darme la ayuda que necesito en mi recuperación.

JM, VA

Querido Reaching Out,

No es una sorpresa que haya terminado en la posición que estoy ahora. Muy temprano en mi vida empecé a sentir que no encajaba. Para el tiempo que me tocó ir a la escuela supe que tenía que arreglármelas yo solo. Ese fue el comienzo de un patrón de decisiones que se enfocaron en mis deseos egoístas. Empecé a ver a otros como objetos para ser usados acorde a mis necesidades. Si tenías lo que yo quería, haría cualquier cosa para arrebatártelo.

Para cuando llegue al quinto grado ya bebía y fumaba. Esto me permitió conocer un nuevo grupo de personas que no me juzgaban. Cuando llegué a la secundaria, elevé mis habilidades en robo entrando a una casa mientras la familia aún estaba allí. Me agarraron y ahí empezaron mis visitas regulares a la policía. Ahora tenía una reputación que cuidar. Cuando tenía 14 años empecé a usar la pistola de mi padre como si fueran mis nuevos juguetes y, después de tomar un par de tragos, accidentalmente le disparé a uno de mis amigos, causando su muerte. Fui sentenciado por homicidio culposo. Después de eso sentí que no había manera de compensar lo que había hecho, así que ¿para qué intentarlo? No es sorpresa que me expulsaran de una escuela y abandonara otra.

Durante este tiempo probé muchas drogas buscando la respuesta. Terminé trabajando de mecánico y no ganaba mucho dinero. Decidí que como todos gastaban su dinero en drogas, solo debería vender marihuana y todo estaría bien. Decidí que necesitaba proteger mi inversión y me compré una pistola semiautomática. Aunque lo tenía todo, todavía no era suficiente, empecé a consumir y a tomar con mayor frecuencia.

El final de esa vida llegó una noche de consumo cuando me desmayé y le disparé a alguien en mi casa. Esa noche tome la decisión de nunca volver a

Desde Adentro



consumir. Fui sentenciado por homicidio y ahora estoy cumpliendo una condena de 47 años.

Desde que estoy encarcelado encontré NA a través de las personas que nos traen la reunión. No tenía mucha esperanza después de mi primera reunión, pero recibí de las reuniones más de lo que podía imaginar. Por primera vez en mi vida encontré un grupo de personas que trataban de hacer la diferencia en sus vidas. En ese momento decidí que si funcionaba para ellos entonces funcionaría también para mí. Estando en prisión fue difícil encontrar un padrino, así que usé las reuniones para seguir adelante. No era lo ideal, pero funcionó.

Entregué mi voluntad y mi vida a mi Poder Superior. Encontré a un padrino y empecé a trabajar los pasos. Después de trabajar mi Noveno Paso e hice enmiendas con mi madre, un amigo recluso me pidió que lo apadrinara. He tenido un sinnúmero de ahijados y he logrado juntar 16 años limpio y he conocido a muchas personas trabajando el programa. Nunca he escuchado a alguien decir que su vida está peor ahora después de trabajar los pasos. Si crees en tu Poder Superior tu vida mejorará. Lo inesperado es ahora que estoy en prisión tengo más libertad de la que jamás tuve. Gracias a las personas que nos traen las reuniones y la esperanza.

SG, WA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es TC y soy adicto. Creo que nací adicto. Recuerdo las características adictivas, egocéntricas y egoístas desde un comienzo. Empecé a consumir cerca de los diez años y seguí consumiendo cada vez que podía por más de 30. Durante ese periodo tuve muchos arrestos así como encarcelaciones extendidas. Actualmente estoy en mi vigésimo año de una sentencia de 30 años a cadena perpetua. Todos mis arrestos y encarcelaciones han sido un resultado directo de mi adicción. Estar encarcelado sólo desaceleraba mi consumo. Mi vida era ingobernable no solo en el exterior, sino también en el interior.

Hace unos ocho años de esta sentencia, finalmente llegué al punto de que no podía vivir con drogas y no me imaginaba vivir sin ellas. Tome la única opción que quedaba y conocía, suicidarme. Pude haber cumplido con mi objetivo fácilmente,

pero por alguna razón sobreviví. Creo que fue mi Poder Superior quien me salvó (el mismo Poder Superior en quien no creía en ese momento). Terminé en un salón de hule en vigilancia de suicidio.

Durante los tres días que estuve en el hospital tuve algunos despertares. El primero fue que estaba hiriendo a todas las personas que amaba y que se preocupaban por mí. No podía seguir con la mentira. Me estaba haciendo daño a mí mismo. El segundo fue que todas las cosas malas que me pasaron en la vida fueron causadas por mí. No puedo decir por qué me tomó 30 años darme cuenta de esto. La profundidad de mi negación era increíble.

Pocos meses después de este incidente volví a consumir, sólo que esta vez fue diferente. No podía elevarme lo suficiente. Un par de días después me invitaron a una reunión de NA. Miraba a otros presos que participaban y se mantenían limpios. Veía miembros de NA de afuera visitarnos y compartir su experiencia, y que encontraron esperanza. Pensé, ¿si estas personas pudieron hacerlos, por qué no yo? Empecé a participar en estas reuniones. No soy buen orador. Probablemente decía cosas sin sentido, pero nadie me juzgó. Me motivaban a seguir viniendo. Lo hice y empecé a socializar con ellos más seguido. Escogí a un padrino y empecé a trabajar los pasos.

Han pasado casi once años y sigo trabajando los pasos. Llevo el mensaje a todas partes y ayudo a otros a trabajar los pasos. Comparto cuando puedo y cuando lo siento necesario. No encuentro las palabras para explicar cómo mi vida ha mejorado. No tengo como pagar a las personas que me apoyaron y me amaron en este camino. Algunos de mis grandes maestros nunca se dieron cuenta que me estaban enseñando. Me enseñaban con el ejemplo de la forma en que vivían. Las acciones hablan más que las palabras.

Sigo cumpliendo mi cadena perpetua pero no me define o controla. Aunque suene cursi, lo hago un día a la vez. Soy más libre ahora, más de lo que nunca fui en las calles. La mayoría de los días estoy feliz y gozando de la libertad de mi adicción. Trato de recordar la miseria de dónde vengo y a la que no quiero regresar; eso me llena de gratitud. Hoy tengo una relación cercana y amorosa con mi familia. Entiendo que ya no se trata de mí. Se trata de darles el amor que no les

Desde Adentro



di. Es una sensación maravillosa. Me siento tan afortunado por la vida que tengo hoy. Gracias NA.

TC, CA

Querido Reaching Out,

Soy un adicto agradecido escribiendo desde adentro. Estoy esperando fecha de juicio para mi liberación. Estoy cumpliendo una sentencia y espero ser liberado en 2018. Conocí Narcóticos Anónimos a través de un panel de HeI que me agradó bastante. Actualmente tengo 6 meses limpio y me siento orgulloso de estar trabajando en mi recuperación. Este es un programa para personas que quieren estar limpias. Narcóticos Anónimos tiene mucho que ofrecernos. No son sólo las reuniones, sino las personas que conoces ahí y la amistad que desarrollamos. También es la forma cómo nos cambia la vida y cómo afecta a la gente que te rodea. Los milagros son muchos. Uno de los dichos es “No te vayas cinco minutos antes que ocurra el milagro”. Es uno de mis favoritos. Se trata de un adicto ayudando a otro en las adversidades de la vida, sobrepasarlas un día a la vez. Mi nombre es KB, soy un adicto y les agradezco por dejarme compartir.

KB, CA

¡En vivo desde Rio de Janeiro, Brasil!

**Día de la Unidad Mundial
14 de junio de 2015**



Durante cada Convención Mundial de NA facilitamos una llamada del Día de la Unidad, en la que los miembros institucionalizados puedan formar parte de la convención escuchando al orador de cierre compartir su experiencia, fortaleza y esperanza viviendo una vida productiva y responsable sin consumir drogas. A continuación le mostramos algunas notas que recibimos de aquellos que pudieron formar parte de la llamada el Día de la Unidad.

Departamento de Correcciones del Estado de Nueva York

Más de 100 reclusos de ocho diferentes correccionales participaron recientemente del Día de la Unidad Mundial de Narcóticos Anónimos. Los reclusos participaron en una llamada de conferencia realizada en Rio de Janeiro, Brasil, la ciudad anfitriona de este año de la Convención Mundial de NA bienal. La llamada, que fue el último evento de la convención de cuatro días, fue organizada por los miembros de los grupos de la confraternidad y un orador destacado que compartió la experiencia, fortaleza y esperanza de vivir una vida productiva y responsable sin drogas. Reclusos de Altona, Bare Hill, Bedford Hills, Coxsackie, Groveland, Hale Creek, Queensboro y Wallkill fueron todos parte de la llamada.

Carta de agradecimiento de la prisión del Estado de la Florida

Gracias por permitir a la Prisión del Estado de la Florida participar en la llamada de ayer. Los reclusos estaban encantados con el hecho de que estuvieron representados en el llamado, y les gustó escuchar oradores en otros idiomas y contactos telefónicos de todo el mundo. Esto les demostró que no están solos y que tendrán la oportunidad de buscar apoyo positivo mientras están encarcelados y

cuando queden en libertad. Varios de los reclusos que asistieron a la reunión experimentaron el llamado como su primer contacto de NA y fueron motivados por el evento. Nuevamente, gracias por incluirnos.

Una carta de un centro de tratamiento en Hungría

Hoy, en una pequeña ciudad de un país pequeño, en la parte menos frecuentada de Europa, unos 30 adictos tuvieron el chance de celebrar la recuperación sabiendo que a miles de millas de distancia miles de adictos hacen lo mismo a mayor escala. El día ha sido bonito: agradable sol de verano con un ambiente amoroso y despreocupado entre amigos. Hubo un momento maravilloso cuando esos miles de adictos fijaron su mirada y corazón en ese pequeño grupo al otro lado del mundo. Me conmueve profundamente escribir sobre ello. Es realmente un gran honor pertenecer a esta comunidad. Gracias por hacer esto posible.

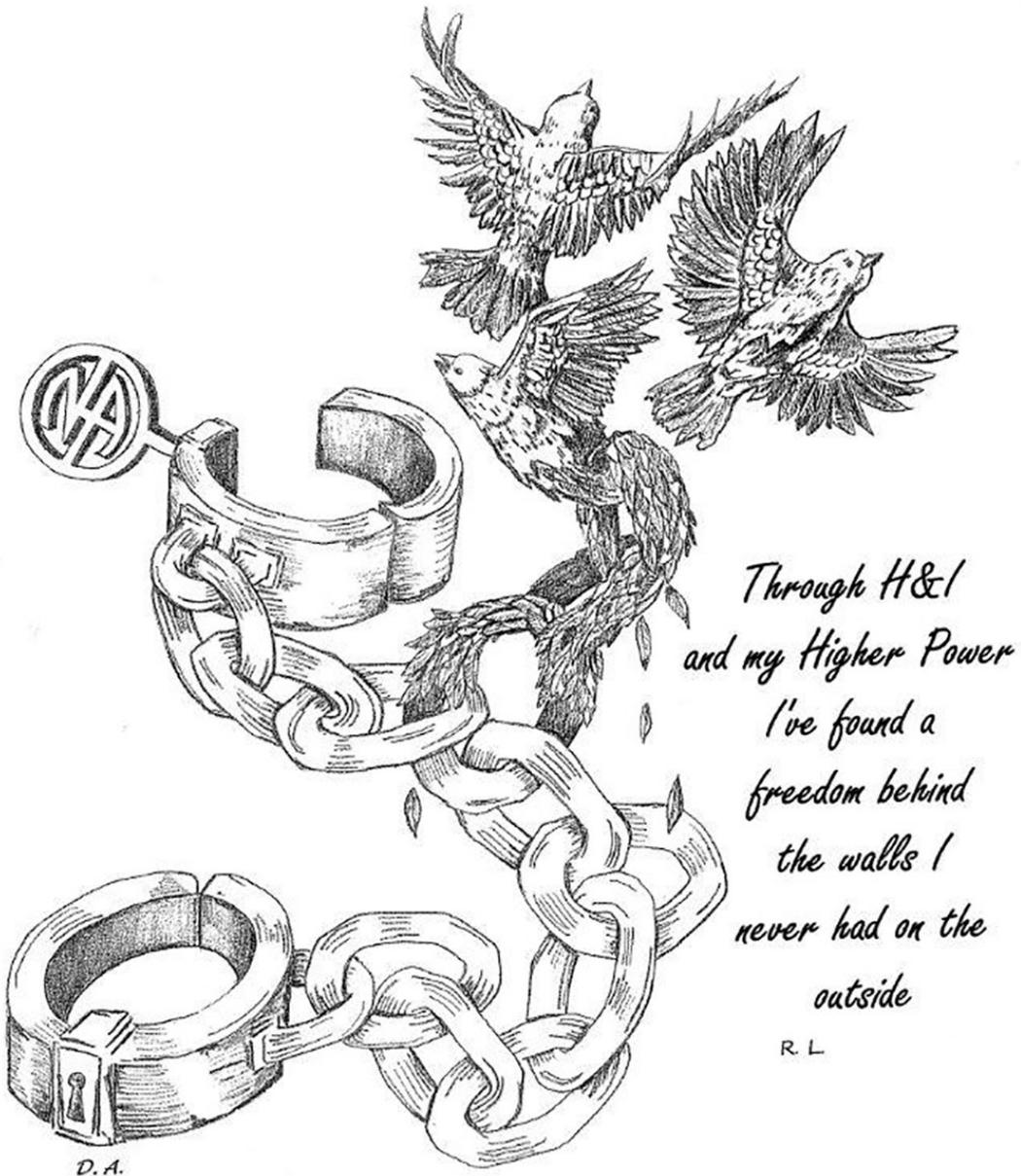


El poster de arriba es de la primera institución de tratamiento de Kentucky en escuchar la llamada del Día de la Unidad. Los miembros de NA tostaron granos de café brasileño y dieron pastelillos y galletas. El salón estaba repleto y había adictos en el pasillo. ¡Fue un ÉXITO COMPLETO!

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,

Salí de la prisión en Junio del 2000. Nunca dure más de 3 o 4 meses afuera antes de ser capturado nuevamente por la policía. Básicamente fui rescatado, pero la última vez fui directamente a un centro de tratamiento. Me mostraron NA y conocí a personas como yo que permanecían fuera de la prisión. Me mantenía cerca de esas personas y no me alejaba mucho de ellas. Fui a muchas reuniones, guarde muchos números de teléfonos y fui a todos los eventos que pude. Me quedé en los cuartos y me he convertido en un miembro orgulloso de NA.

Conseguí un padrino, formé parte de una familia de ahijados y trabajé los pasos. Fui a la escuela, me gradué como técnico de rayos X y ahora trabajo en el campo médico. Me convertí en la persona que nunca pensé que podía ser. Soy amoroso, cariñoso, solidario, compasivo, responsable, honesto y un trabajador diligente con integridad, valores, moral y apasionado por Narcóticos Anónimos.

Comparto en paneles, tengo compromisos en las reuniones, tengo un grupo habitual y ahijados que están haciendo el trabajo, muchos amigos valiosos y una gran relación. No he visto atrás, no he regresado a la cárcel desde entonces y estoy próximo a cumplir 17 años limpio en Narcóticos Anónimos. Todo lo bueno en mi vida se lo debo a NA, nunca podré agradecerle lo suficiente. Solo puedo devolver lo que se me ha dado tan desinteresadamente. Trabajo en una casa de recuperación aparte de mi trabajo normal y trato de a darle los chicos que son liberados de la cárcel un chance de encontrar lo que yo encontré en los cuartos de NA.

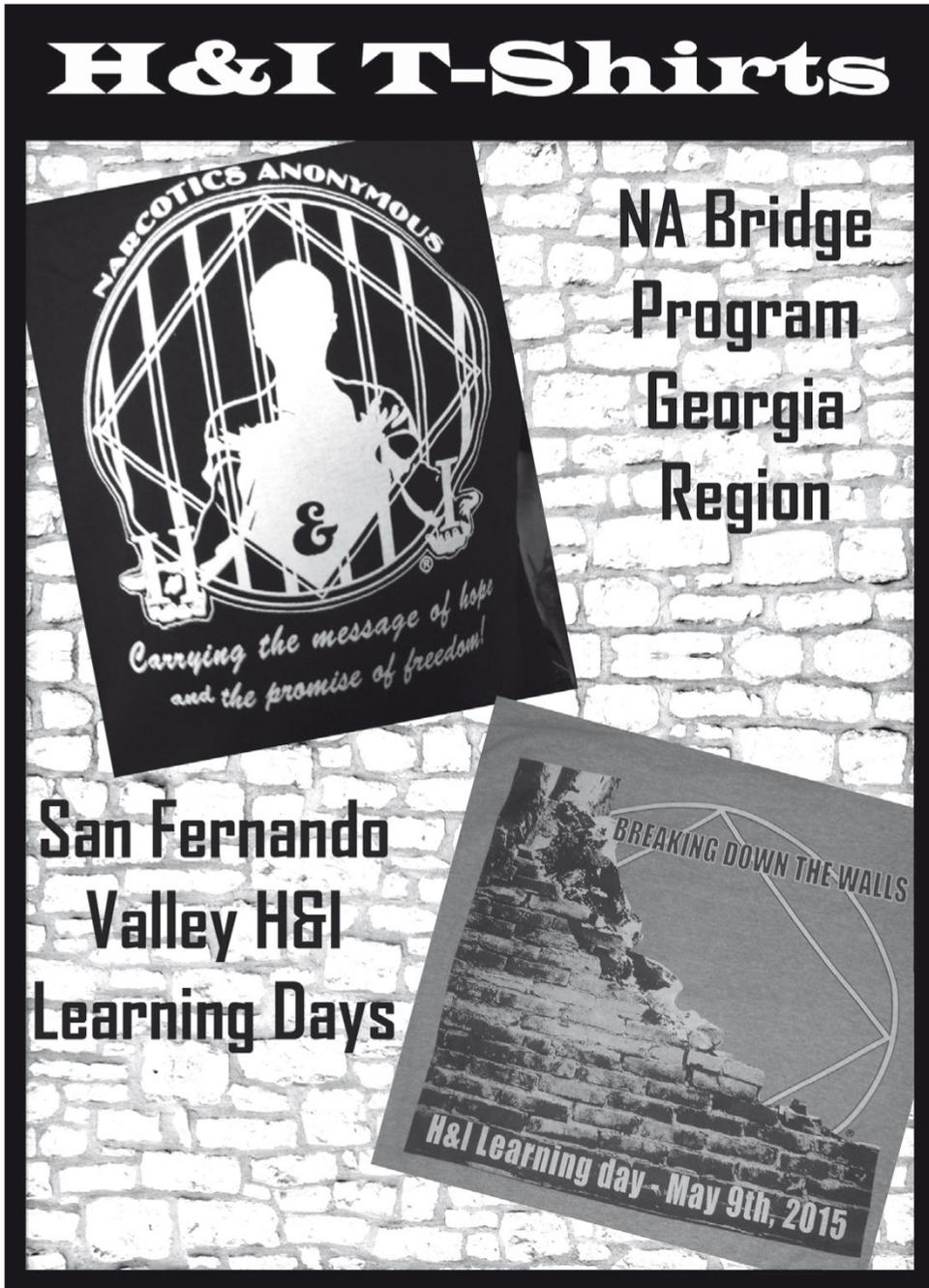
Si puedo sugerir algo es agarrarse de alguien y no soltarlo hasta que otro te agarre a ti y no lo sueltes tampoco.

Gracias por escucharme.

GS



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





Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

Estoy profundamente agradecido por el cambio que NA ha hecho en mi vida y en mí. Cuando estaba cerca de mi fecha de liberación, fui a la reunión del sábado por la noche a la que asistí por primera vez cuando me internaron en este establecimiento. Las drogas no eran un gran problema en término de sustancias, pero el alcohol era abundante y había cierta presión por encajar. Como buen adicto, encontré al tomador que estaba demasiado medicado para ir por sí mismo. Salía corriendo por su trago, lo que me ayudaba a tener cigarrillos sin parar. Fue en este momento que me di cuenta que si compraba \$3 de tabaco y me enrollaba mis propios cigarros nunca se me acabarían. Por supuesto esta nueva idea sólo era mi enfermedad buscando la manera de conseguir más.

Continué haciendo trampa de cara a una conciencia incómoda sabiendo que este era un comportamiento adictivo. Tenía que parar o hubiera tomado y después, ¿quién sabe? Fui honesto con mis amigos en la reunión. Me querían tanto como para decirme que no podían hacerme parar y que no era su trabajo. Subsecuentemente, me amaban y me permitieron despojarme de mis reservas que estaban enraizadas en la naturaleza egocéntrica de la enfermedad de la adicción. El miedo era abrumador pero seguía asistiendo a reuniones. Conocí a un hombre que se hizo mi padrino. Este hombre era un recaído crónico que estaba celebrando seis años limpio. Sabía que si él podía parar y mantenerse yo estaba en el lugar correcto.

Es el día de mi salida, un año después. Tengo un grupo habitual, un padrino, directorio de grupos, un cuarto, un teléfono y el deseo de dejar de consumir. Ah sí, acabo de celebrar mi primer año limpio. Fue la reintroducción al programa lo que me dio las herramientas a la transición. Ahora me puedo desinstitucionalizar a mí mismo con la ayuda de mis amigos de NA. Las herramientas fueron las que me ayudaron más. Estaba conforme siendo débil porque la confraternidad me dio la fortaleza permitiéndome creer que ellos creían. Dios estuvo en esta intervención desde el inicio. Él puso a todas las personas, lugares y cosas en acción que me ayudaron echar otra mirada. Juntos podemos hacer lo que no puedo hacer solo: la recuperación.

LA

¡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



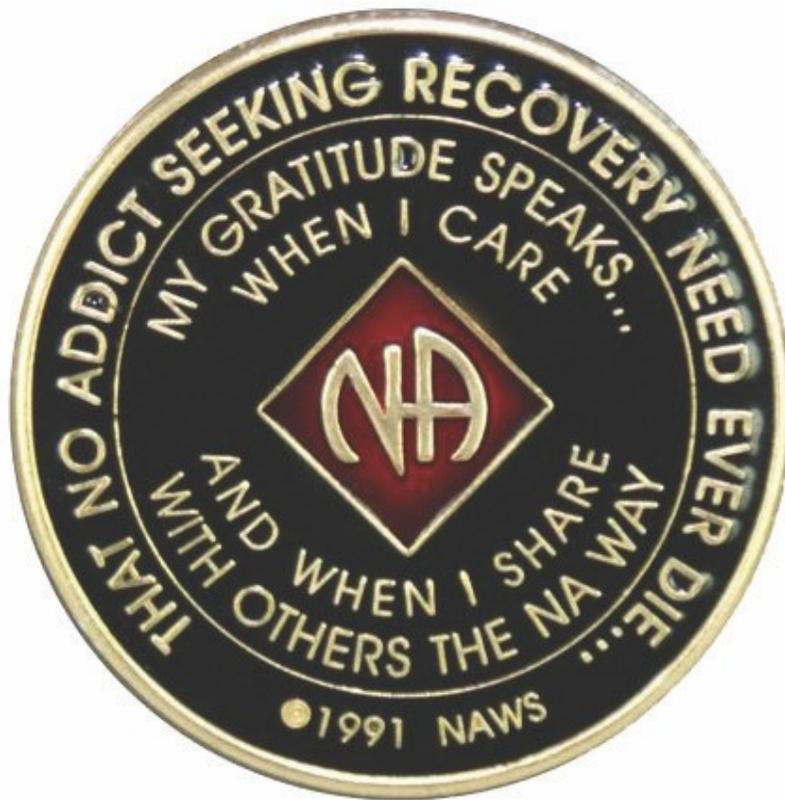
Transicionando desde Adentro hacia Afuera

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 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