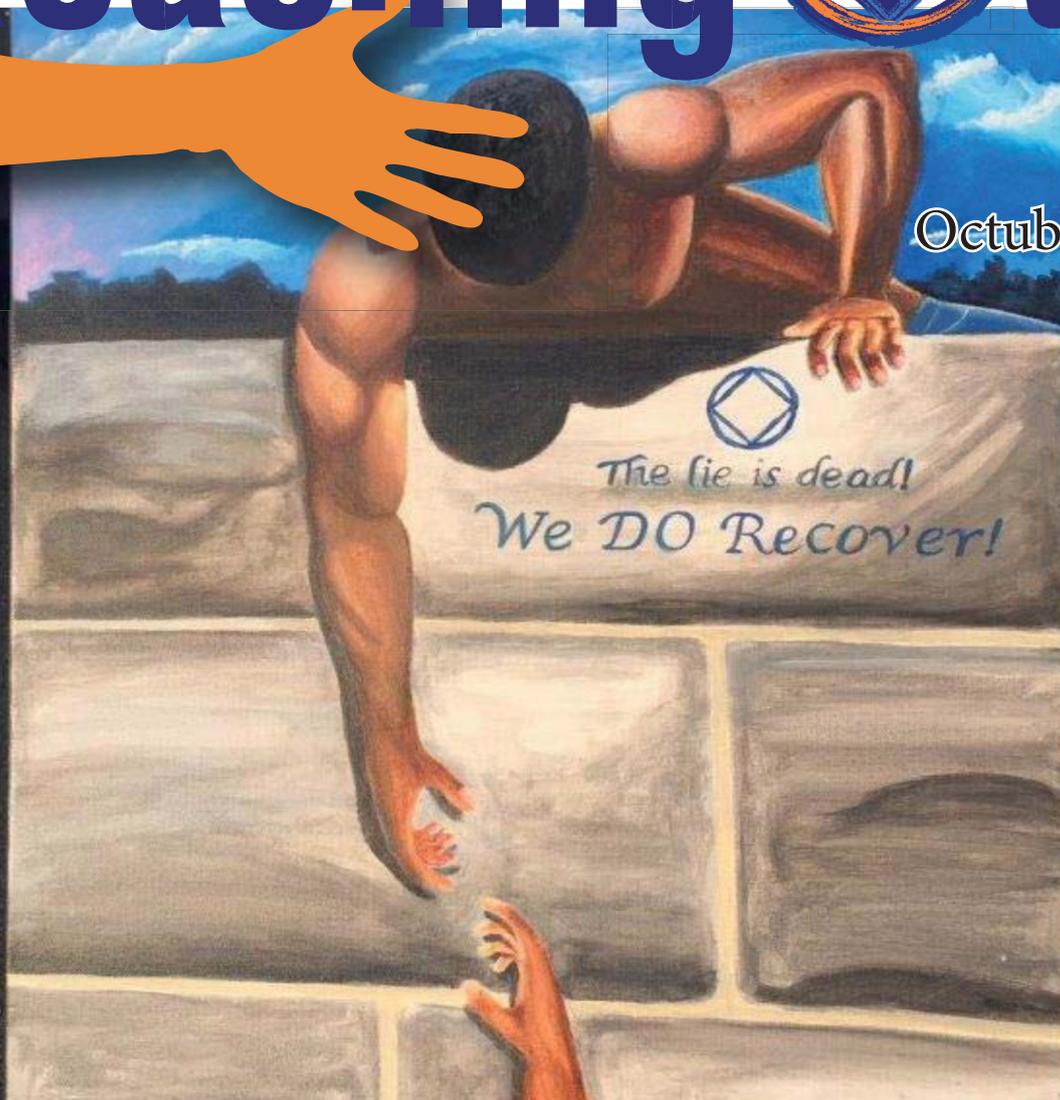


Reaching Out

Octubre 2018



Bienvenidos	2
Desde Adentro	3
Desde Afuera	10
Transición	11
Ordende Pedido	13

“Cada grupo tiene un solo propósito primordial Llevar el mensaje al adicto que aún sufre” .

Texto Básico, Narcóticos Anónimos

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	
Abril 2019	15 de Enero 2019
Julio 2019	15 de Abril 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

Mi nombre es J.Y. Nací en 1984 y he sido genéticamente un adicto desde mi nacimiento. Empecé a consumir entre el sexto y séptimo grado. He estado entrando y saliendo de instituciones desde el octavo grado. Hoy fue mi primera reunión de Narcóticos Anónimos. Me dieron una ficha de bienvenida de NA por asistir. Mi fecha de limpieza es el 24 de agosto de 2015. Hoy alguien dijo “cuando comienzas a trabajar los Pasos, es entonces cuando comienzas a trabajar hacia la libertad.” Estoy escribiendo para decirles que pertenezco a NA.

Durante los últimos 19 meses trabajé con un padrino para hacer un inventario moral (escrito) y se lo entregué al director de la última cárcel en la que estuve. He compartido con Dios, conmigo mismo y con otro ser humano la naturaleza exacta de mis faltas. Ahora trabajo diariamente mis Pasos Sexto al Duodécimo.

Mi fecha de liberación está programada para el otoño de 2018, y planeo mantenerme limpio. Mis planes son no romper las reglas ni consumir sustancias que alteren mi estado de ánimo. Estoy haciendo esto porque ya no quiero una vida de prisión y quiero trabajar por la promesa de libertad de la adicción activa. Quiero construir una relación con mi familia y con las personas que amo.

Estoy escribiendo esta carta para decir gracias por crear este programa, y gracias por inspirar el amor en mí. Me han dado un libro de NA, el Texto Básico, Sexta Edición, que estoy leyendo y sobre el que oro en la cárcel, en Oregon. Tienen un programa enorme aquí, y estoy eternamente agradecido. Me demostraron que alguien realmente se preocupa por otras personas y también por mí.

Les debo a ustedes y a otros el mismo amor que me han enseñado. Les debo a otros, así como a mí mismo el mantenerme limpio para poder contribuir con este programa y permanecer libre de la adicción. Las cárceles, los hospitales y la muerte me asustan. Esta es mi quinta vez en prisión y ya es suficiente. Planeo volver al área donde comenzó mi adicción activa para ayudar a otros a mantenerse limpios y construir una vida que valga la pena ser vivida fuera de estos muros. Gracias, NA.

JY, Oregon, USA

Querido Reaching Out

Mi nombre es JB, y soy un adicto. Empecé a limpiar mi vida tarde, a la edad de 54 años. Mejor tarde que nunca, ¿verdad? Nunca me sentí realmente normal, ya que nací epiléptico, y en mi juventud desperté varias veces en el hospital después de las convulsiones de este mal. Nunca sentí que encajaría con los demás, porque tenía miedo de tener un ataque delante de ellos y ser rechazado como amigo.

Mi adicción comenzó cuando estaba en el primer año de la secundaria, a la edad de 15 años. Mi consumo de drogas aumentó después del término de mi servicio en 1986. Fue entonces cuando mi hermano menor y yo consumimos juntos. Nuestra adicción progresó tanto que nuestra madre nos puso en tratamiento. Él fue enviado a un hospital local, mientras que yo fui enviado a un hospital estatal.

Mi adicción se incrementó en 1996, cuando conocí las drogas más nuevas. Este espiral de adicción duró 20 años. Paré mientras estuve en libertad condicional o en la cárcel. He sido arrestado diez veces incluyendo mi

encarcelamiento actual en la cárcel del condado.

Un viernes de octubre de 2014, mi esposa y yo tuvimos una discusión y me fui. A mi regreso me encontré con que ella había llevado a otro hombre durante el fin de semana. Eso me llevó a estar sin hogar durante un año y nueve meses, hasta mi arresto en 2016. Estando en el juzgado en septiembre, mi abogado me dijo que necesitaba calificar para un programa llamado Programa Alterno a la Cárcel, con el fin de obtener la libertad condicional. Desde entonces, cuatro personas me han dicho que me aceptarán. Lo mejor que se obtiene de este programa es que me dan un departamento gratis y nunca tendré que pagarles.

Hay muchas otras cosas que harán por mí. Estoy agradecido por todo esto y deseo crecer más fuerte en mi viaje de limpieza, disfrutando de los regalos de la recuperación. Ir a reuniones, conocer a otros adictos y establecer nuevas relaciones es otra cosa que estoy deseando. Tengo más de 90 días limpio, me siento mucho mejor y más contento conmigo mismo por mi manera de ver las cosas. Esa es mi historia y me atengo a ella. Gracias por la Guía de Introducción a Narcóticos Anónimos. Gracias por NA.

JB, Texas, USA

Querido Reaching Out

Mis iniciales son DO, y soy un adicto escribiendo desde British Columbia, Canadá. Estoy escribiendo mi experiencia para poder comprender mejor mi adicción. Deserté de la Confraternidad hace un año, cuando tenía seis años de limpieza. Ahora estoy encarcelado a causa de mi propia estupidez.

Creo que perdí contacto con otros cuando me mudé lejos y dejé de hablar con miembros del programa. Me volví un solitario y busqué la atención de una persona que yo sabía que estaba consumiendo. Antes de darme cuenta, estaba consumiendo drogas y empeorando. No me clavé una aguja en el brazo, pero estuve cerca. Mi hábito se había fortalecido.

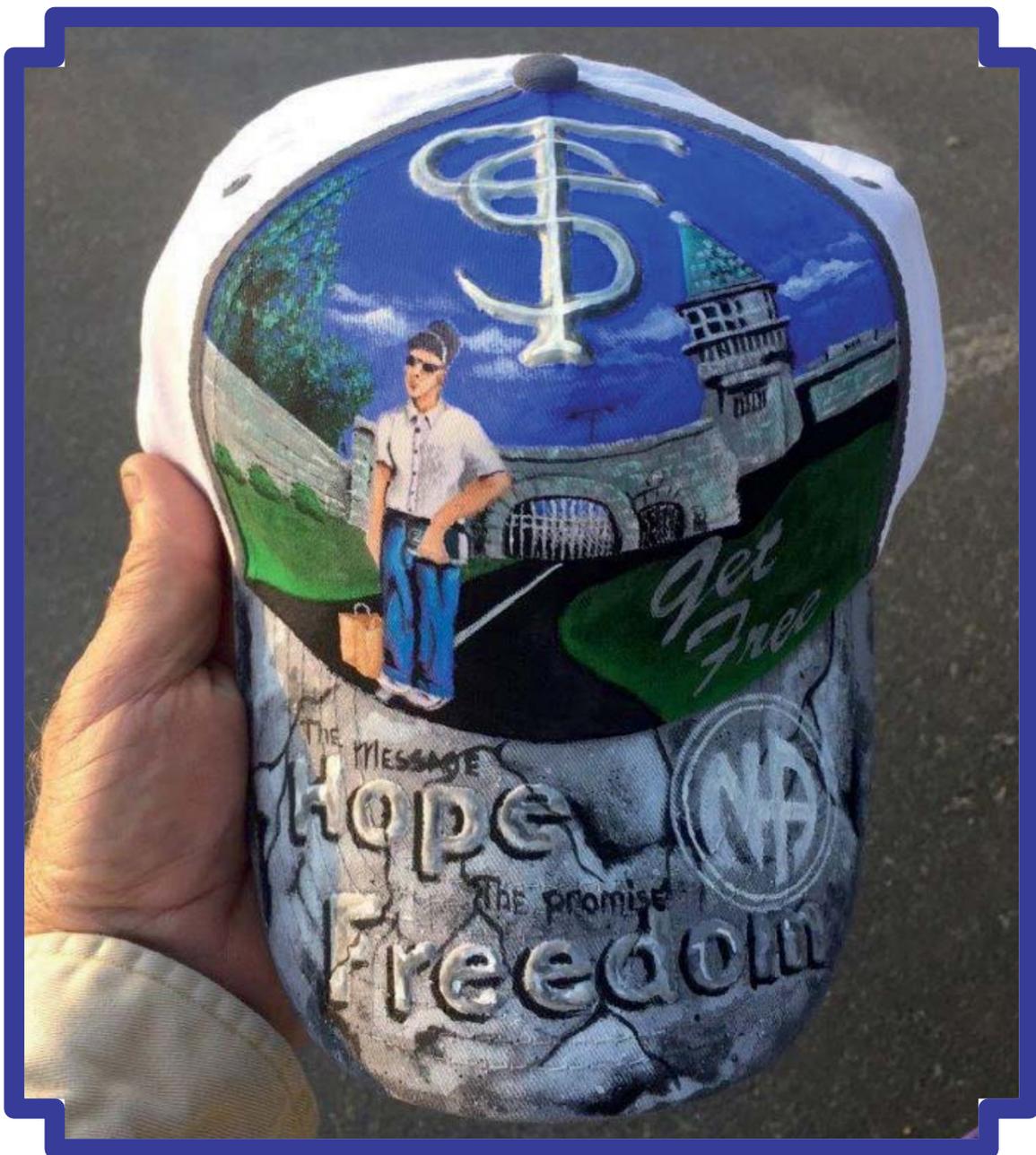
Odio admitirlo, pero estaba disfrutándolo un poco. Sabía que era un problema grande, pero a esa altura no sabía cómo salir. Ahora estoy intentando volver a entrar en el programa, manteniéndome limpio desde el 2 de febrero de 2017. Tengo un problema grande, pero está solucionándose. Hay variedad en mis días, pero tengo una necesidad continua de mejorar y de dejar de consumir por completo. Ahora hago meditaciones diarias. Espero poder compartir mi buena voluntad para mantenerme limpio, mejorarme a mí mismo y ayudar a otros a mejorar en Narcóticos Anónimos.

Espero mejorar mis oportunidades abriendo canales afuera en lugar de guardar silencio en mi cuarto de confinamiento de 23 horas diarias. Deseo que esta carta alcance a alguien y que mi mensaje sirva para ayudar a otro adicto que esté buscando recuperación.

DO, British Columbia, Canadá

cualquier miembro, grupo y comunidad de NA diseñan arte orientado a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo, y las imágenes proporcionan un poderoso mensaje de libertad. Lo podemos encontrar en NA. Si desea ver su arte impreso aquí, envíe archivos jpegs o pdf a HandI@na.org, o envíe un correo electrónico a Reaching Out; c/o NA World Services; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409, USA.

ART FROM THE ZSIDE



DR, California, USA



Querido Reaching Out

Mi nombre es CF, y soy un adicto en recuperación. Aquí está mi historia, con la esperanza de llegar a alguna persona que pueda identificarse con esta enfermedad y que intente estar limpio. Yo estuve viviendo con mi proveedora de drogas porque ya había perdido todo. Hacía sus entregas por ella y me daba las sobras. Estaba reducido a un nivel animal de vida, pero no podía quedarme más tiempo con ella.

Mi droga de elección era más, y no importaba qué era o cuánto, mientras fuera más. Había perdido toda esperanza. En 2004, de alguna manera, entré a rehabilitación por medio de una internación, y allí fue donde conocí a Narcóticos Anónimos. En mi primera reunión me sentí mejor. Pude respirar. Pertencí a un lugar. Encajé.

Ellos eran mi gente. Estaba enganchado. Viví y respiré NA por años. Comencé a trabajar los Pasos con un padrino, fui a reuniones, incluso, apadriné a otros. Fui a convenciones e incluso abrí reuniones nuevas. Hice todo tipo de servicios y, aún más, conseguí un empleo en la residencia de rehabilitación de donde salí. Pero me faltaba algo, la rendición a un Poder Superior. Tenía reservas.

Verás, soy gay y había dejado a un lado todo el estilo de vida, pero quería bocados y partes de este otra vez, así que empecé a crear excusas. Quería ir a los clubs para ver los espectáculos. Quería conocer personas. ¿De qué otra manera podría entrar en una relación? No es necesario decirlo: recaí en Diciembre de 2011, después de casi siete años de estar libre de drogas. Una vez más estaba boca abajo. De nuevo era un esclavo de las mentiras, de esa conducta y de las drogas, pero como no estaba consumiendo como lo hacía antes, pensé que podía controlarlo. Olvidé que la enfermedad es un enemigo de la vida astuto, y muy pronto me encontré enfrentando 48 meses de prisión.

Claro que había estado en la cárcel muchas veces antes, pero ahora se trataba de prisión. Debido a la enfermedad, renuncié a mi posibilidad de libertad condicional después de 12 meses. Me tenía tan agarrado, que un día me encontré en un patio nivel 5, el nivel más alto de seguridad en Michigan. No se me permitía salir de mi celda excepto al patio. Tenía una hora al día para estar ahí, cinco días a la semana, y 15 minutos de ducha, tres días a la semana. Así que no podía ir a reuniones, pero, por fin, 30 meses después y con mi espalda contra la pared, recordé que hay una mejor manera de vivir.

Me acerqué a la confraternidad de NA. Con mi Poder Superior y el programa, me rindo cada día al Dios tal como lo concibo. Abandoné la lucha. Reaching Out es una luz en mi vida porque me recuerda que puedo lograrlo. Aunque estoy solo en mi celda, no estoy solo en la vida porque tengo a NA y el apoyo que me ofrece en este camino de recuperación.

Salí en Noviembre de 2017, y estoy lleno de miedo. En lugar de decir “Mald... sea todo” y huir, hoy estoy “enfrentando todo y recuperándome”. Como ven, puedo hacer esto -podemos hacerlo- un paso a la vez y un día a la vez.

Hoy tengo el control de mi vida. Gracias, NA, por tu camino de recuperación para mí y muchos otros.

CF, Michigan, USA

Querido Reaching Out

Estar limpio afuera. El milagro de mantenerse limpio un día a la vez es nuestra meta. Si al final del día no tuve que consumir, dar un respiro de aire puro es un milagro. Todo tiene que ver con la literatura, asistir a las reuniones y otro adicto limpio; junto con el deseo de no consumir, el Texto Básico y tal vez con una cafetera. La recuperación no se toma tiempo libre; comienza inmediatamente. Como la enfermedad es progresiva, igualmente la recuperación puede ser alcanzada momento a momento con la práctica repetida de los Pasos y no consumiendo pase lo que pase.

Mi pensamiento es lo que me trajo a tal dolor, y ha sido transformado por las nuevas ideas de los Pasos y por otros que se recuperan de esta enfermedad. Nuestra literatura nos dice que la transición de un centro de tratamiento hacia el mundo exterior es difícil sin importar cuáles sean las circunstancias. Eres bienvenido en NA; sigue viniendo. Nuestro

Poder Superior me ha dado las herramientas para superar un día limpio. El milagro funciona en mi vida y puedo llevar el mensaje de esperanza que es nuestro propósito primordial. Leo los folletos (también llamados trípticos) y del Texto Básico y le pido a Dios que me ayude a estar limpio un día a la vez. Escucho con una mente abierta, ayudo al recién llegado a aprender a trabajar los Pasos y las Tradiciones que seguimos, oro cuando despierto y no me olvido de agradecerle a Dios por darme la habilidad de concluir el día. Intento devolver lo que se me ha dado generosamente. Me rindo al cien por ciento a los principios espirituales encontrados en los Pasos, ¡que son las llaves que te harán libre! La recuperación es posible si no consumimos.

Un miembro de la confraternidad y un adicto recuperación agradecido en NA,

AM, California, USA



“Libertad tras los muros” de Venezuela

ART FROM THE SIDE

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



“Show me how to live” Nordeste Region Brazil



Transición desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out

Mi nombre es CH, y soy un adicto. Mi enfermedad se detuvo el 10 de noviembre de 2012. Mi adicción, acompañada de una enfermedad mental, fue la receta para el desastre.

Estaba desencantado con comportamientos tóxicos, como mentiras, violencia y codicia. Fui absorbido por un remolino destructivo que me llevó a terminar en la prisión estatal. El dolor y la confusión eran incontrolables. Estaba asediado de problemas, de una mentalidad de pobreza, codependencia, violencia doméstica y baja autoestima.

Hice muchos intentos débiles para estar bien, en centros de tratamiento y reuniones; sin embargo, mi vergüenza y mi culpa, acompañadas de la ira, perpetuaban mi locura.

Estaba destrozado y desesperado, y el fracaso se convirtió en una nueva forma de vida. Permanecer limpio me permitió una mejor perspectiva de mi vida desde un lugar seguro. Tuve que alejarme por completo de la decadencia moral que me rodeaba. Tenía miedos que me sujetaban y me mantenían prisionero. Incluso cuando conseguía algo de tiempo limpio, todavía no estaba seguro de mí mismo.

Ahora me doy cuenta de que tenía una vida tóxica. La integridad emocional requería que me desintoxicase del estilo de vida negativo al que estaba acostumbrado. Me puse en contacto con mi anterior padrino; me envió un Texto Básico y un Funciona: Cómo y Por qué. Empecé a trabajar los pasos. Lloré un mar de lágrimas.

Continué yendo a las reuniones y llamando a mi padrino. Sentía una avalancha de sentimientos, pero esta vez estaba escribiendo acerca de ellos. Empecé a orar y a hablar de esto también. Me dijeron que mis sentimientos no me matarían, pero las drogas sí. Pasé de dar pequeños pasos muy lentos, a caminar y, ahora, a correr una carrera completa. ¡Amo mi recuperación! Si eres nuevo en el programa, sabe esto: estás parado donde debes estar, y tener fe te ayudará en el camino a una vida feliz. Este es un proceso lento y no siempre es fácil, pero vale la pena. Hoy tengo 33 meses limpio, y este ha sido un viaje emocionante. Puedes recuperarte. Adelante y libre.

CH, Alaska, USA

Querido Reaching Out

Mi nombre es JW, un adicto saliendo de la cárcel. Aquí está mi historia en pocas palabras. Me crié en una familia adicta al alcohol. Soy el mayor de cuatro hijos, por lo tanto, cargué con mucha responsabilidad al crecer. Comencé a consumir a la edad de doce años; a los catorce años ya estaba consumiendo drogas más pesadas. Esta es mi tercera condena. Perdí casi la mitad de mi familia de origen por la enfermedad de la adicción. Para cuando leas esto, ya me habrán enviado a casa, dado que hoy seré puesto en libertad.

Cumplí 102 meses de una sentencia dictada por el juez. Me dieron la oportunidad de hacer un tratamiento mientras estaba adentro. Claro, ya había estado en tratamiento antes, así que, ¿qué era diferente esta vez? Realmente lo quería esta vez. Lo estaba haciendo por mí y no porque el juez o el oficial de libertad condicional me obligaban.

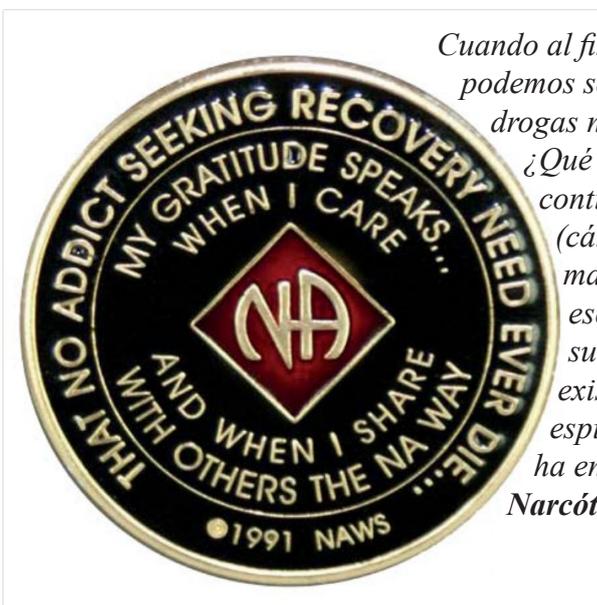
Me presentaron al programa de Narcóticos Anónimos mientras estaba en prisión. Tienen un excelente programa aquí. Tengo casi cuatro años limpio hoy. Me tomó más de 18 meses completar los Pasos con mi padrino. Realmente cambiaron toda mi vida. Hoy tengo un futuro que anhelo. Asisto a las reuniones todas las semanas con mi padrino. Toda mi perspectiva de vida cambió, gracias a Narcóticos Anónimos.

Estoy tan agradecido de Narcóticos Anónimos y de la Confraternidad porque se preocuparon lo suficiente para ayudar a este adicto a romper un ciclo de 25 años de adicción. Todavía tengo el Texto Básico que me enviaron gratis mientras estaba en prisión. Me ha ayudado más de lo que creía posible. Hoy tengo herramientas en mi vida para atravesar lo que sea. Mi Poder Superior sabe que no soy perfecto, y he sido aceptado por quien soy.

Cursé muchos programas mientras estuve en la cárcel. Tengo más de 24 certificados y ya cubrí tres cuartos de una formación para desempeñarme como técnico de laboratorio dental. Estoy haciéndome de una red de contención, y sé que el mundo libre está listo para mí. Me mantengo con los pies en la tierra y sigo el programa lo mejor que puedo. Siento que me mantendré fuera de la cárcel y me convertiré en ese miembro responsable y productivo de la sociedad que siempre he querido ser. Mi Oración de la Serenidad lo dice todo: acepto lo que no puedo cambiar, tengo valor para cambiar lo que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia. Gracias a Narcóticos Anónimos, tengo mi vida y mi libertad.

Los saluda humildemente,

JAW, Ohio, USA



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.

Narcóticos Anónimos “Sí, nos recuperamos”

¡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.

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