

Reaching Out



Octubre 2019



Anonymous

Welcome	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera.....	9
Transición	12
Orden de Pedido	16

“Entregar nuestra voluntad nos pone en contacto con un Poder Superior”

Narcóticos Anónimos
“Solo por hoy; Vivir el Programa

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 Hel. 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, “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 Hel. 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>.



Desde Adentro

Querido Reaching Out,

Mi nombre es CAF, un adicto en recuperación, limpio durante un año, once meses y cinco días. Estoy cumpliendo una sentencia en un centro penitenciario en Brasil por otro año y once meses; pero a pesar de estar tras las rejas mi corazón permanece sereno porque el programa de NA me da fuerzas para continuar mi viaje y prepararme para la vida en el exterior.

El sábado pasado fui invitado a compartir en un evento de NA fuera de la penitenciaría correccional, en una escuela local aquí en Brasil. Aunque me desplazé hasta allí en un automóvil policial, me conmovió y me alegré de ir al lugar correcto. Cuando llegué, pensé que iba a sorprender a todos, pero la sorpresa fue mía. Había docenas y docenas de adictos dándome la bienvenida con palabras de experiencia, fortaleza y esperanza. Me dieron fuerzas para seguir adelante y compartir mi experiencia de recuperación.

Compartí, lloré y me conmoví profundamente cuando fui abrazado por todos, y cuando regresé a la institución correccional me sentí agradecido de haber dado libremente lo que nuestra confraternidad me había dado libremente. Tengo gratitud por Narcóticos Anónimos. Gracias, Poder Superior.

CAF, Brasil

Querido Reaching Out,

Mi nombre es CBR y soy un adicto en recuperación encarcelado. Estoy cumpliendo una condena de 4 a 6 años por cargos relacionados con drogas. Mi vida estaba en ruinas; estaba viviendo mal, robando y lastimando a mi familia. Hacía cualquier cosa por consumir con tal de no sentirme mal.

Antes de mi encarcelamiento yo era un desastre. Robaba a todo el mundo. Incluso, por mi adicción, los miembros de mi familia no me querían cerca y yo no quería estar cerca de mi prometida ni de mis dos hijos. Tuve

tres sobredosis. Por la gracia de mi Poder Superior mi vida se salvó cuando fui atrapado por vender drogas. Eso fue lo mejor que podría haberme pasado.

En la cárcel encontré mi camino de vuelta hacia mi Poder Superior y me anoté para ir a Narcóticos Anónimos. Al principio me resistía a ir a las reuniones. Después de todo estaba en la cárcel; ¿para qué asistir, verdad?! Comencé a asistir las primeras semanas y se me hizo más fácil cada vez. Ahora, un año después, veo que los compañeros en las reuniones me han ayudado de muchas maneras. He perdido a mi madre y apenas tengo algún contacto con mis hijos pero a medida que progreso en mi recuperación, el recibir ayuda en NA ha dado un significado nuevo a mi vida.

Ahora llevo dos años limpio. Mis compañeros me han enseñado que la vida tiene sentido. Con mi Poder Superior y NA, puedo vivir una vida normal siempre que viva a la manera de NA. Un día a la vez.

CBR, PA, EEUU

Querido Reaching Out,

Mi nombre es GC, un adicto agradecido en recuperación, soy originario de Pensilvania y estoy encarcelado en Carolina del Norte. Comencé mi recuperación cuando conocí Narcóticos Anónimos en 1990. Me mantuve limpio por siete años por ir a reuniones regularmente. Fui a 90 reuniones en 90 días. Conseguí padrino y un grupo habitual. Hice un montón de servicio y lo más importante trabajé los Pasos. Mi vida mejoró, muy rápido. Abrí una tienda de ropa para vestir y muy pronto una tienda de regalos. Continué mi recuperación y mi crecimiento espiritual trabajando el programa de NA.

Decidí mudarme a Carolina del Norte con mi hijo a quien yo estaba criando como un padre soltero. Después de mudarnos, yo había ahorrado bastante dinero. Compré un carro nuevo, sin embargo, no continué buscando mi recuperación. Empecé a buscar al todopoderoso dólar. Yo no conocía a nadie en el pueblo y fallé encontrando reuniones. Creí en ese tiempo que ya no necesitaba a NA o las reuniones.

En ese punto mi recaída comenzó sin ni siquiera yo saberlo, todavía no había consumido pero demostré los comportamientos que duramente había tratado de quitarme. Mientras más me alejé de las reuniones, más mis pensamientos y actitudes se pusieron peor.

Después de un par de años, me encontré a mi mismo quebrado y desalojado de mi propiedad, sentado en una penitenciaría por primera vez en mi vida a la edad de 39 años.

En noviembre del 2006, mi tercera vez en prisión, finalmente me rendí al programa de NA y no a *mi* programa; estoy en prisión de nuevo y con once años limpio, mi vida es mucho mejor que infierno del que fui víctima. Estoy cumpliendo una sentencia de 70 meses por portar un arma. En mi estado mental, sentí que necesitaba un arma, pero en Carolina del Norte un delincuente no puede portar una, así que aquí estoy, cuando me declararon culpable, mi primer pensamiento fue de consumir drogas pero en vez de hacerlo, usé el teléfono, perdí algunas cosas pero gracias a NA todavía estoy limpio y continúo llevando el mensaje.

GC, NC, USA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es RB. Soy un adicto agradecido en recuperación. Mis comportamientos negativos y estilo de vida me mantuvieron en una vida oscura por muchos años. Esto me llevó a la cárcel. Nunca he estado disponible de una manera positiva para mi familia, o mi propio hijo, a quien quise desde antes de nacer. Mi egoísmo, auto-obsesión, y muchos miedos más me impidieron vivir, en lugar de solo existir. Intente varias veces quedarme; sin embargo, conforme voy aceptando, aprendo que cualquier cosa hecha a medias no funciona. Me habían disparado y dejado por muerto, pero eso no me detuvo. Cárceles y centros de tratamiento tampoco me funcionaron, ni tampoco lo hizo el tener problemas cardíacos por el uso de drogas. Perdí a mi madre y no estuve para ella debido a mi consumo. Ni pude estar para su último respiro. Pensarías que eso sería suficiente para hacerme cambiar, pero me llevó a hundirme más en mi depresión y consumo.

Hasta que pude llegar a ser completamente honesto, receptivo, y practicar la buena voluntad en mi derrota completa ante mi ego y el programa de Narcóticos Anónimos, nunca estuve cerca de poder decir que sí. Ahora si he podido decir que sí y estoy en camino a una nueva libertad, felicidad y una vida gracias a seguir sugerencias. Tengo padrino, equipos de tratamiento, así como un grupo de apoyo que me guía.

Tuve que querer cambiar todo, no solo algunos de mis defectos. Ya puedo reconocer que valió la pena. Animo a todo adicto a que intente este programa sencillo. Que tengan una mente abierta, disposición, y permitir que

su Poder Superior haga por nosotros lo que nosotros no podemos. Gracias. Creo en NA y es posible hacer un cambio. Si puede funcionar para un adicto como yo, entonces puede funcionar para ti. Tu Poder Superior te va encontrar, sea la etapa en la que estés en tu vida, y llevarte del valle de la desesperación a la tierra prometida, libre de la adicción activa.

RB, TX, USA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es LJ. Soy mujer y soy adicta. He recorrido ambos lados de la cerca con la adicción y la recuperación. Estoy agradecida con la experiencia que he vivido. Después de que la adicción me puso de rodillas, encontré Narcóticos Anónimos y logré mantenerme limpia por 10 años. Era muy activa en el programa, incluso, me convertí en consejera de drogas y alcohol.

Amaba en quién me había convertido. Sin embargo, permití que una relación en la que me encontraba se convirtiera en algo más importante que mi recuperación. Poco a poco, di la espalda a mis creencias espirituales y me volví intolerante e indiferente hacia la espiritualidad. Una vez más, encontré que no me gustaba la persona en la que me había convertido, quería terminar con mi vida.

Tomé un arma y la puse en mi pecho tratando de terminarla. Resultó que mi Poder Superior tenía otros planes y sobreviví a ese día, pero no ilesa, hubo consecuencias. Perdí un pulmón, parte de mi abdomen, el bazo, terminé con mucho dolor. Tuvieron que ponerme medicación muy intensa, y no tardó mucho en volver toda la pesadilla de mi adicción.

Llegué a circunstancias muy bajas que no había enfrentado antes. Mis peros se hicieron reales. Esto me llevó a la situación actual de encarcelamiento con una condena de 8 años por crímenes que no recuerdo. Te aseguro que la vergüenza me domina. Mis primeros años aquí me tambaleé sin remedio. Resulta que hay muchas drogas aquí en prisión.

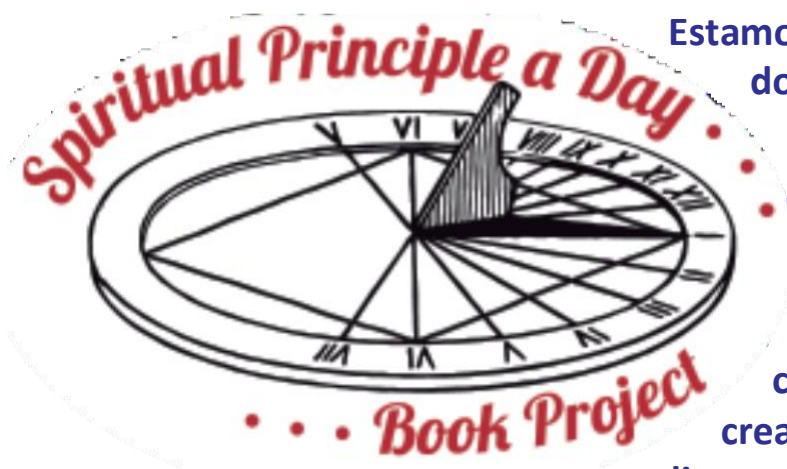
Gracias a Hel, encontré mi camino directo a una reunión de NA. Aunque la prisión solo la ofrece una vez a la semana, fue suficiente para encender un fuego en mí. He encontrado mis principios nuevamente. Incluso, uno de los voluntarios me está ayudando a trabajar mis Pasos. Mi espíritu se ha despertado, y una vez más estoy en camino a la recuperación. Sigo la Quinta Tradición, llevando el mensaje al adicto que todavía sufre.

Me es difícil creer que mi tiempo aquí está por terminar y en diez meses volveré a la sociedad. Sin NA no estoy segura de haber sobrevivido a este mundo. La prisión es un entorno rudo para sobrevivir, repleto de ira y rabia, y hay muy poca integridad para encontrar. NA me mantuvo firme y cuerda. Estoy pensando en mi liberación e involucrándome con el exterior. He echado de menos la sensación de compañerismo y pertenencia que sentí cuando llegué por primera vez.

Sé que será difícil porque tendré que empezar de cero una vez más. Sé que necesitaré el apoyo de un grupo base y de la confraternidad para lograrlo y mantenerme humilde y agradecida. Espero con ansias volver a servir. Gracias, NA y, especialmente, a Hel por salvar mi vida nuevamente. Sigue viniendo.

LJ, FL, USA

¿CÓMO PRACTICAS LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES?



Estamos recogiendo y entrelazando experiencias de los miembros para el próximo libro de NA. Escriba su experiencia en un par de párrafos y envíelos. Juntos enlazaremos la experiencia de los miembros para crear un nuevo libro escrito por adictos, para adictos enfocando en

cada día la aplicación de un principio espiritual.

¡Sé parte en la preparación de este nuevo libro!

Escoge un principio y ponte a escribir. Envía tu trabajo a Pick a principle and get writing. Send your work to SPAD, c/o NAWS, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA. Those with internet access can learn more at www.na.org/spad and can email input to spad@na.org.

ART FROM THE ZSIDE

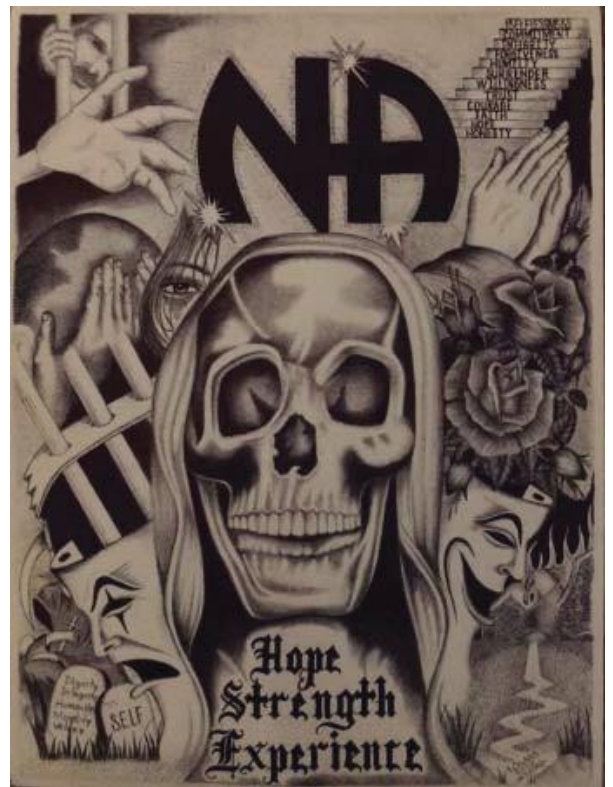
Cualquier miembro, grupo y comunidad de NA diseñan arte orientado a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo, y las imágenes proporcionan un poderoso mensaje de libertad.

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.

*The Old Me
is
Dead and Gone*



Anónimo



Anónimo



Desde Afuera

Querido Reaching Out,

Aquí está mi historia con la esperanza de que alguien se identifique y se mantenga limpio. Vivía con quien me proveía las drogas porque había renunciado a todo. Hice sus entregas solo para que me tirara sobras.

Mi nivel de vida estaba reducido a un estado animal y no podía quedarme más con ella. Pero mi elección por las drogas era mayor y no importaba cuáles o cuántas fueran, siempre y cuando estuvieran allí. Había perdido toda esperanza porque las drogas son sólo un síntoma de la enfermedad de la adicción. De alguna manera, en el 2004 fui a una clínica de rehabilitación y supe de Narcóticos Anónimos. Mi primera reunión hizo que me sintiera mejor. Pude respirar. Perteneecía a un lugar. Ellos eran mi gente. Viví y respiré NA durante años. Comencé a trabajar los pasos con mi padrino, asistí a reuniones e incluso empecé a apadrinar a otros. Fui a convenciones y empecé reuniones. Hice todos los tipos de servicio y hasta conseguí un trabajo en la clínica de la que salí. Sin embargo, todavía faltaba algo: la rendición ante un Poder Superior. Tenía reservas.

Como persona gay renuncié a todo un estilo de vida pero aún quería partes de éste, así que inventé excusas. Quería ir a clubes y ver los espectáculos de travestis. Quería conocer gente. ¿De qué otra manera podría tener una relación? Recaí en diciembre del 2011 después de casi siete años sin consumir drogas. Había fracasado, de nuevo estaba contra el suelo. Me había esclavizado a las mentiras y al comportamiento, a las drogas, pero creí que podía controlarlo porque no estaba consumiendo de la manera que lo hacía antes. Olvidé que la enfermedad es un enemigo astuto y pronto me encontré frente a 48 meses de prisión.

Claro, había ido a la cárcel muchas veces antes, pero esta era la prisión. Renuncié a mi oportunidad de libertad condicional después de doce meses, esto debido a la enfermedad. Me encontré en el patio del nivel 5, el de más alta seguridad en Michigan. No tenía permitido salir de mi celda, excepto para ir al patio. Tenía una hora diaria por 5 días a la semana, y 15 minutos, tres veces a la semana, para ducharme. Por lo tanto, no podía asistir a reuniones. Pero finalmente, después de 30 meses, con la espalda contra la pared, recordé que hay una mejor forma de vida.

Me acerqué a la confraternidad de NA, con mi Poder Superior y el programa. Cada día me rendí ante el Dios que yo concibo. Dejé de pelear. Reaching Out es una luz en mi vida porque me recuerda que podemos hacer esto. Sin importar que esté a solas en mi celda, sé que no estoy solo porque tengo a NA y el apoyo que me da en este camino a la recuperación. Salí en noviembre del 2017 y, completamente asustado, en lugar de mandar todo al demonio y huir, hoy estoy enfrentando todo y recuperándome. Puedo hacer esto: podemos dar este primer paso un día a la vez. Hoy tengo el control de mi vida. Gracias, NA por tu camino a la recuperación para mí y para otros innumerables como yo.

CF, MI, USA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es GJ y soy un adicto. Mi historia es como la de innumerables adictos que me preceden. Me liberaron de un centro penitenciario federal en Oklahoma. Cumplí 87 meses de servicio y estuve muy involucrado en prepararme para mi liberación y continuar mi recuperación. He estado trabajando los pasos y asistiendo a las reuniones en la institución. Asistí a las reuniones todos los sábados por la mañana.

Las malas decisiones que tomé durante mi vida adulta son la razón de mis adicciones. Si no me arrestaban y encarcelaban por mis crímenes, eventualmente me hubiese matado o a alguien más. Mi vida era un constante círculo de aventuras venenosas. Luego de entregar mi vida a mi Poder Superior, pude ver todos los males que he cometido. Soy muy afortunado de tener una familia que esperó que me liberaran. Mi mamá me ayudó a buscar una reunión cerca de casa luego de ser liberado, y he asistido allí desde entonces. Realmente funciona, cuando estoy dispuesto a aceptar la ayuda que desesperadamente necesito. Gracias NA.

GJ, OK, USA

Muchos miembros de NA, grupos y comunidades orientados a la recuperación, Camisetas de Hel.

Nosotros creemos que llevar el mensaje de recuperación es un acto creativo y arte.

Favor compartir sus camisetas de Hel con nosotros. Quisiéramos presentar tu arte. arte.handl@na.org

ART FROM THE ESIDE



Anónimo, CA, USA

Desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

Mi nombre es WN, un adicto en recuperación. Yo escribí mi historia y la pusiste en la edición de julio de 2015. Puedo decir con orgullo que fui liberado el 16 de enero de 2018. Tuve algunas dificultades cuando me soltaron. Fui a un pueblo donde no conocía a nadie y no tenía transporte. No pude encontrar un directorio de reuniones ni siquiera una sola reunión.

Me tomo mi recuperación muy en serio porque, después de todo, era un adicto que se toma su recuperación muy en serio. Me puse en contacto con la línea directa de mi área, obtuve un pase de autobús y fui a una reunión el tercer día después de que me dieron de alta. Dos días después conseguí un padrino, y también el Texto Básico. Poco después, mi teléfono tenía numerosos números de otros adictos. Ahora tengo un grupo habitual y un compromiso con el café.

He asistido a más de 150 reuniones en 85 días. Realmente me he metido en mi trabajo y he trabajado para llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Muchas grandes cosas me han pasado desde mi liberación debido a mi recuperación. He estado en un retiro con hombres de la confraternidad. Una manera de ayudar es tener horarios de reuniones cuando te den de alta. Me gustaría dar las gracias a NA y a todos los que asistieron a las reuniones adentro y afuera. Eres una gran razón por la que estoy aquí hoy. He hecho con éxito la transición hacia el exterior.

WN, USA

NO ADDICT NEED
EVER DIE



FROM THE HORRORS
OF ADDICTION

Camisa de la Convención de la Costa Este, EE. UU.

¡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



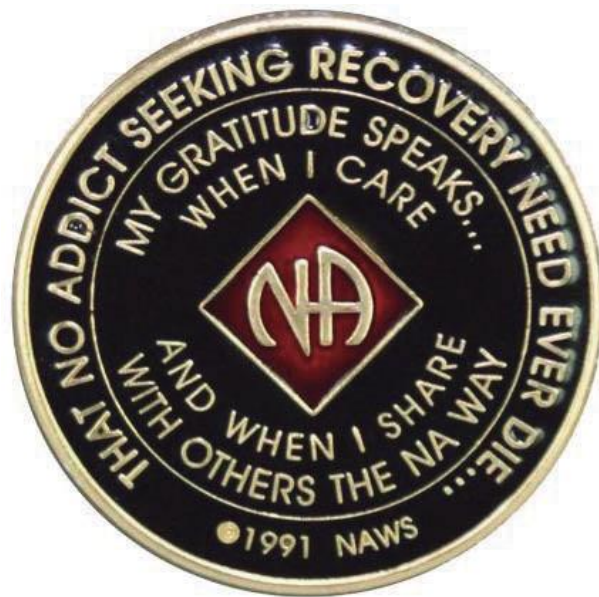
Transición desde Adentro hacia Afuera .

Si usted dejó un centro de tratamiento, cárcel, prisión, hospital o institución, eres movido de "adentro" hacia "afuera" para ser un miembro de la sociedad productivo y libre de drogas. Creemos que su experiencia puede ser invaluable para otros a medida que emprenden su transición.

Ofrecemos preguntas para ayudarle a estimular su pensamiento y así pueda compartir su experiencia con nosotros; publicaremos su artículo en Reaching Out para ayudar a otros:

1. ¿Qué hizo el primer día de su liberación/o alta?
2. ¿Qué pasos le ayudaron a su recuperación en la comunidad? ¿Crees que los pasos de transición son los mismos para los adictos que son liberados después de 30 días como para aquellos que son liberados después de diez años?
3. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que enfrentó cuando se reinsertó a la comunidad?
4. ¿Cómo le ayudó NA con la información para que pudiera asistir a una reunión después de la liberación/ o alta?
5. ¿Cómo cree que NA pudo haberle ayudado mejor en su transición, y tiene alguna sugerencia que ofrecer para que NA pueda ayudar mejor a otros en su transición?

Esperamos leer su experiencia y transmitir esa información a los demás. Gracias por ayudarnos a asistir a otros 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.

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