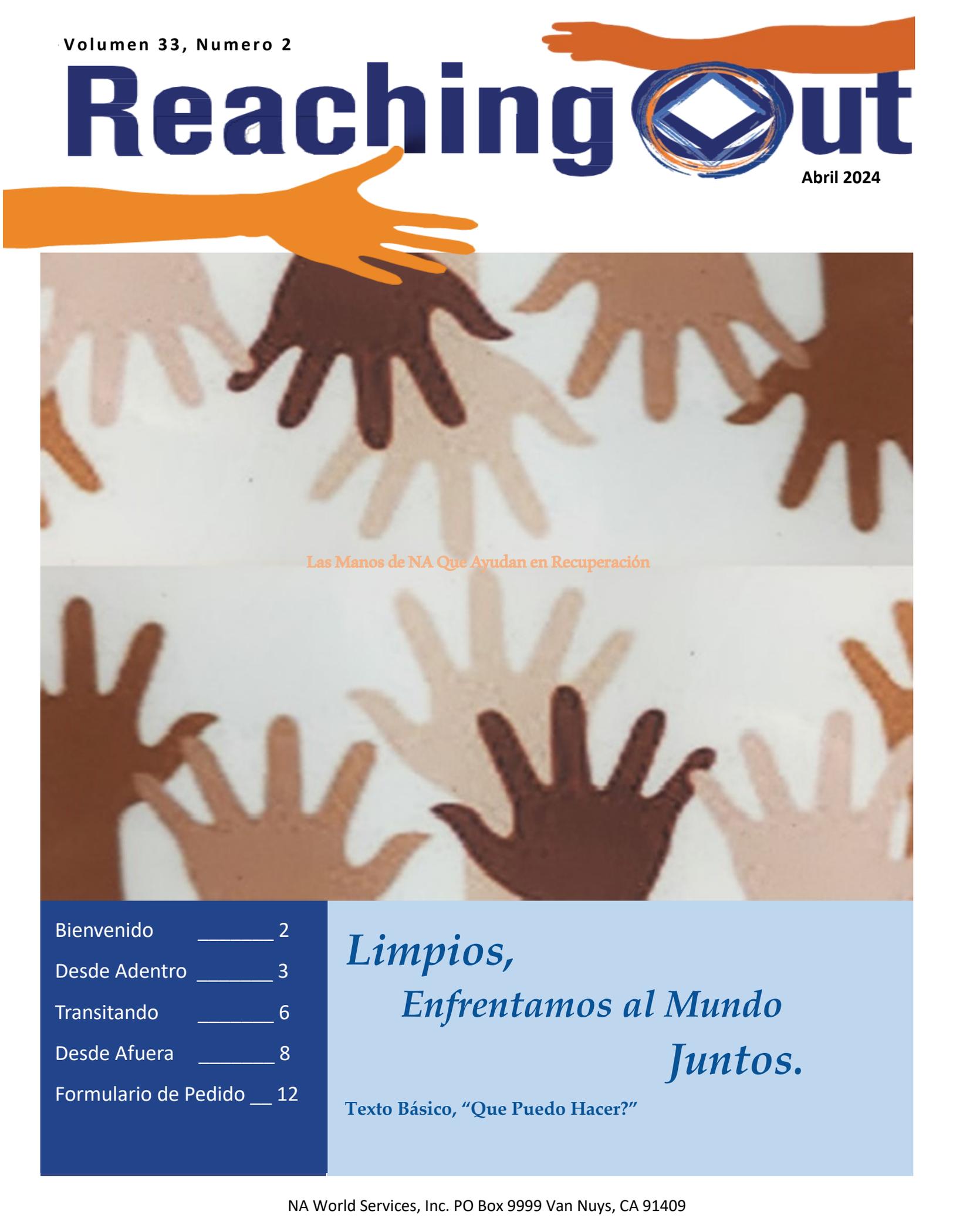


# Reaching Out

Abril 2024



Las Manos de NA Que Ayudan en Recuperación

Bienvenido	_____	2
Desde Adentro	_____	3
Transitando	_____	6
Desde Afuera	_____	8
Formulario de Pedido	___	12

*Limpios,  
Enfrentamos al Mundo  
Juntos.*

Texto Básico, "Que Puedo Hacer?"

## Del Editor

Nos gustaría darles la bienvenida a todos ustedes al boletín de Servicios Mundiales de NA, *Reaching Out*. Esperamos que el contenido de este boletín le ayude en sus esfuerzos de recuperación o H&I. Hay tres secciones para llegar a *Reaching Out*. La primera sección, "Desde adentro", está llena de cartas de adictos encarcelados, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza a medida que encuentran y matienen la recuperación de la adicción a través de NA.

La segunda sección, "Desde afuera", es una oportunidad para que los subcomités de Hospitales e instituciones ofrezcan sus experiencias obtenidas al llevar el mensaje de recuperación de NA a los adictos que no pueden asistir a reuniones regulares. También puede encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que escucharon el mensaje de NA en el interior y ahora están viviendo y disfrutando de la vida en el exterior.

La tercera y más reciente sección, "Transición del interior al exterior", presenta a los miembros que comparten sobre la transición exitosa del tratamiento, un hospital o una institución a vivir en el exterior.

Alentamos las presentaciones para *Reaching Out* de los miembros y los subcomités de H&I. Tenga en cuenta que es más probable que publiquemos artículos que se centren en cómo NA ha ayudado a un individuo a recuperarse mientras está encarcelado en lugar de aquellos que se concentran en los horrores del consumo de drogas. Envíe todas las presentaciones a *Reaching Out*; SMNA, apartado de correos 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; Estados Unidos, o a [handi@na.org](mailto:handi@na.org).

¡INVOLÚCRATE Y AYÚDANOS A LLEVAR A CABO EL PROPÓSITO PRIMONDIAL DE NUESTRA  
CONFRATERNIDAD!

Nuestros plazos de publicación previstos son los siguientes:

Publicación	Fecha Limite
Julio 2024	15 De Abril 2024
Octubre 2024	15 De Julio 2024
Octubre 2024	15 De Enero 2025

¿Sabías que las publicaciones electrónicas para ***Reaching Out*** son gratuitas? Las nuevas publicaciones se le enviarán por correo electrónico cuatro veces al año.

Para inscribirse, [www.na.org/subscribe](http://www.na.org/subscribe)

visit [www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout).



# Desde Adentro

## *Estimado Reaching Out....*

Cuando pienso en mi recuperación, pienso en mi relación con el Poder Superior.

Una vez que estuve dispuesta a ser humilde conmigo misma y aceptar la ingobernabilidad de mi vida, pude comenzar a perdonarme y la condición en la que estaba. No estaba sola. Mi experiencia sobre el comportamiento aprendido y la adicción no fue una debilidad, pero si lo fueron los defectos de carácter quienes me hicieron desechar el sentido común y la razón. Hoy, gracias al programa, puedo ver el daño causado a mi misma y quienes me rodean. Puedo aceptar quién soy y he aceptado mi progreso en recuperación. Me estoy convirtiendo en una mentora para ayudar a otros en recuperación. Estoy empezando a amarme otra vez.

EZ, Arizona, USA

## *Estimado Reaching Out....*

Actualmente mi nombre es un número y soy un adicto. Todavía estoy dentro. Consumí drogas toda mi vida y las drogas arruinaron todo a mi alrededor. Aquí dentro encontré NA y me ha funcionado. He encontrado paz dentro de mí y ya no necesito tener drogas en mi vida. He comenzado a ayudar a otros con adicción y planeo hacerlo cuando salga. La "manera de NA" me ha dado una nueva vida y estilo de vida. Estoy espiritualmente despierto. NA me ha "tendido la mano" a mí y a millones de otros como yo. Planeo "tender la mano" a otros como yo. La recuperación se puede lograr y mantener; cada día es más fácil que el anterior. No pierdan la esperanza: "¡Nosotros nos recuperamos!

MF, Mississippi, USA

## *Estimado Reaching Out....*

Mi nombre es MM y soy un adicto. Estuve 22 años encarcelado. Luché con la adicción y la enfermedad mental desde que era un joven adolescente. Ni siquiera quería despertarme en el mundo en que vivía. Las sustancias que alteran la mente y las enfermedades mentales no se llevan bien. Tras décadas en prisión, terminé siendo un antisocial. Era incapaz de abrirme e incapaz de confiar en alguien. Estaba perdido en una oscura y solitaria prisión mental que yo mismo había construido. Fue en las reuniones de NA donde encontré personas que para mí eran seres humanos genuinos. Me di cuenta que no estaba solo y que mis luchas no eran sólo mías. Eran hombres que querían ser algo más que un caso de estudio; hombres que querían ser algo más que sus errores del pasado. NA me ha ayudado a superar décadas de culpa y vergüenza. Para mí, la única forma de decir "lo siento" por mi delito es prestando un servicio a la sociedad. Este programa funciona, estamos en algo que va más allá de la comprensión humana. ¡Sigamos caminando!

MM, Illinois EEUU

## *Estimado Reaching Out....*

Mi nombre es TL y soy adicta. Luego de cumplir una sentencia de dos años y medio Desde 2018 hasta 2021, juré que nunca más volvería aquí. Creía tener un plan sólido de recuperación, una red de apoyo, metas, empleo y una vivienda estable. Un diagnóstico inesperado de cáncer de mama me descolocó por completo. Escucho a otros miembros decir que es posible no consumir NUNCA MÁS, NO importa lo que pase; pero esa no es mi historia. Todo comenzó bebiendo alcohol y, como de costumbre, avanzó hasta que tuve varias sobredosis de opioides y terminé de vuelta en prisión. He estado encarcelada desde 2023 y comencé un programa de adicción a largo plazo en el sector de mínima seguridad del establecimiento. Contamos con muchos recursos, incluyendo grupos, reuniones de la confraternidad, un consejero de recuperación, oportunidades laborales y apoyo para la reinserción. Espero que esta vez descubra lo que pasé por alto y me llevó a la recaída. Espero poder redescubrir mi Poder Superior y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con otros que se encuentren en situaciones similares, que parecen imposibles de superar.

TL, Connecticut, Estados Unidos

## *Estimado Reaching Out....*

Hola, mi nombre es JH y soy un adicto en recuperación. Pasé 23 años en adicción activa, con dos estancias en prisión, diez programas de tratamiento y dos años y medio en la calle, antes de finalmente aceptar mi impotencia ante la adicción. Llevo limpio desde marzo de 2017, tengo un padrino y he trabajado los pasos. Actualmente estoy encarcelado como resultado de mi pasado. Nunca perdí la fe en el programa de NA, pero comencé a deprimirme mucho. Luego, conseguí un nuevo padrino externo y volví a trabajar los pasos. Empecé a ver cómo contribuí con mis circunstancias y mis resentimientos. Ahora veo que todo lo que ha sucedido ha sido necesario para alcanzar el nivel de humildad, aceptación y serenidad que tengo hoy. Sé que mi Poder Superior me usará para el beneficio de los demás y confío en mi camino. ¡Este programa funciona!

JH, North Carolina, USA

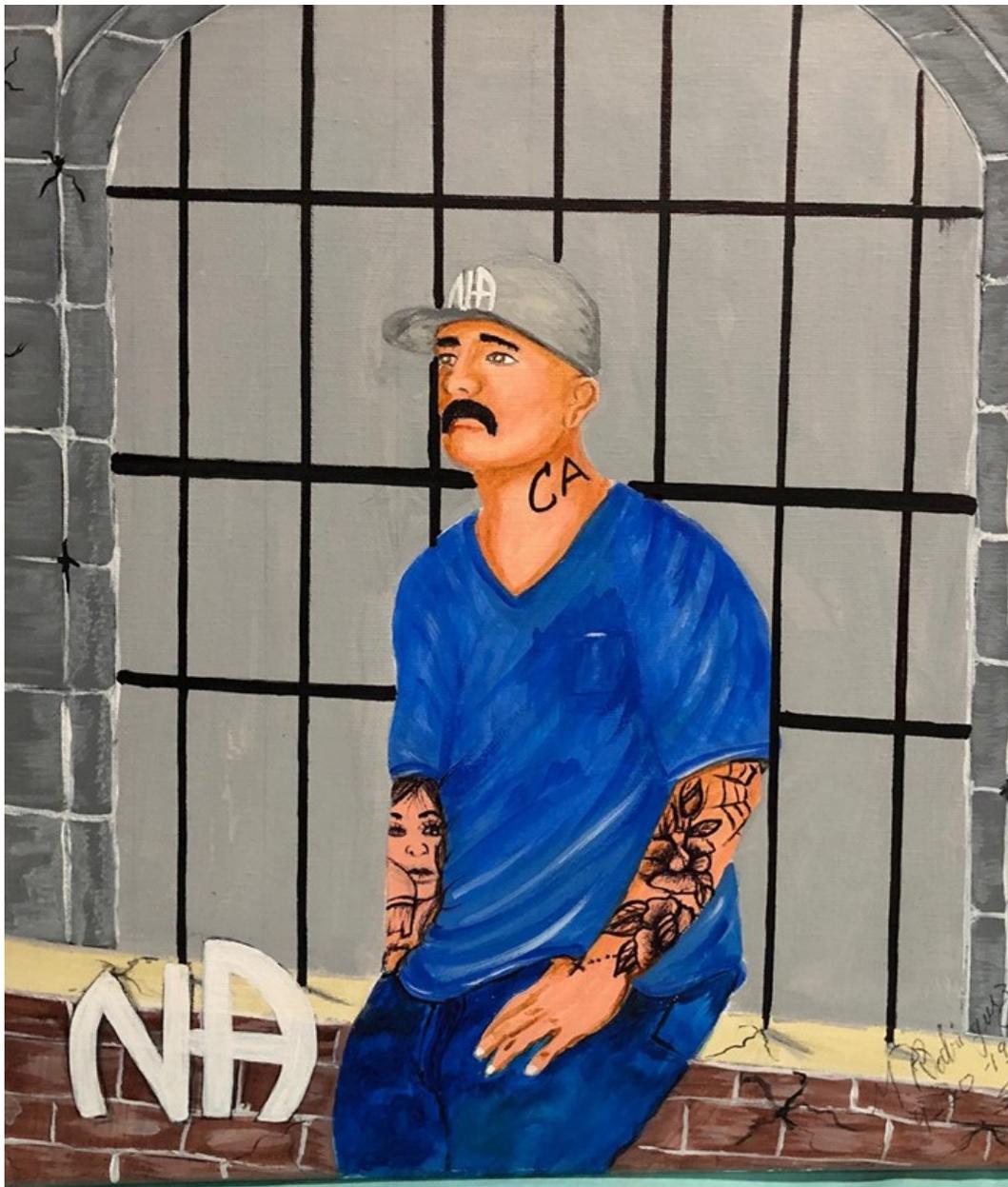


Anónimo, Oregon, EEUU

# ART FROM T ZSIDE

Muchos miembros, grupos y comunidades 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 la libertad que podemos encontrar en NA.

Si desea ver su arte impreso aquí, envíe archivos jpeg o pdf a [handl@na.org](mailto:handl@na.org), o envíelo por correo a Reaching Out; c/o Servicios Mundiales de NA; Apartado postal 9999; Van Nuys, CA 91409.



California Inmate



# Transición de Adentro hacia Afuera

## *Estimado Reaching Out....*

Mi historia de recuperación es una de recaídas. Esta vez, aprendí que cada vez que consumo sucede algo horrible. La última noche que consumí, fue el Día de Acción de Gracias en la cárcel del condado. Me quedé despierto toda la noche bebiendo vino casero y regalos. Las cosas se salieron de control rápidamente y me desperté al día siguiente en mi celda golpeado y ensangrentado. Mi compañero de celda regresó de la cocina, me entregó un librito blanco y me dijo: "Creo que necesitas esto". Lo conocía por varias entradas a rehabilitación. Leí el folleto de principio a fin; fue en ese momento que decidí rendirme por completo: El 23 de Noviembre del 2023, comencé a acercarme a amigos de afuera. Mi antiguo padrino empezó a trabajar conmigo de nuevo. Me sugirió leer Funciona: Cómo y Por qué. No se trata de no consumir, se trata de vivir tu vida con principios espirituales. Aprendí los principios inherentes de "Cómo Funciona" en mi cabeza y me ha ayudado. Una vez fuera de la cárcel, asistí a las reuniones. Tengo como prioridad leer esa sección del Pequeño Libro Blanco. Sigo siendo humilde y agradecido ahora, viviendo en el exterior.

Anónimo.



# Desde Afuera

## *Estimado Reaching Out....*

Tengo 37 años, soy esposo y padre de dos niños pequeños. Hace dos años si hubieses mirado las redes sociales de mi esposa, las tarjetas navideñas o mi LinkedIn, habrías pensado que tenía una vida feliz. Ese no era el caso. Durante años luché contra la adicción a las drogas. Era un esclavo de mi adicción, carente de autoestima, confianza en mí mismo y esperanza. Tenía un largo historial de dolor de espalda y lo usé como excusa para abusar de las drogas y acudir a los salones de masajes. Probé de todo: libros, retiros, podcasts, terapia, ejercicio, iglesia, suplementos vitamínicos, psíquicos y antidepresivos, nada funcionó. Estaba claro que mi adicción destruiría todo lo que amaba, me despojaría de mi familia y, finalmente, me mataría. No fue hasta mi segunda cirugía de espalda y la pandemia que realmente quise estar limpio. Les estaba mintiendo a todos. Todas las noches me iba a dormir preguntándome si mi esposa y mis hijos se despertarían encontrándome muerto. Sabía que necesitaba limpiarme, pero no sabía por dónde empezar. Escuché de NA pero no sabía cómo conectarme con esta. Desesperado, envié un correo electrónico a una iglesia y pedí ayuda. Me pusieron en contacto con un hombre de NA, a quien más tarde me atreví a llamar. Lloré muchísimo ante este extraño que me mostró amor incondicional y me dijo cosas como: "Simplemente haz lo siguiente que sea correcto". Después, me invitó a la reunión de Serenidad Matutina del sábado por la mañana. En aquel momento todo era remoto, lo que daba una sensación de seguridad. Me aterrorizaba conocer extraños y tener que abrazar a otros hombres. No estoy seguro de haber llegado a estar limpio si no fuera por las reuniones virtuales. Desde mi infancia sufro de ansiedad social, una historia de aislamiento y una profunda desconfianza hacia los hombres. Mantuve mi cámara apagada y

## *Continuacion....*

solo escuché. Nunca experimenté el tipo de bondad, aceptación y unidad que encontré en las reuniones. Regresé con la esperanza de que una reunión semanal me mantuviera limpio. Sin embargo, mis deseos de consumir eran tan fuertes que esa vieja mentira volvió a aparecer: "Puedo hacerlo solo una vez mas". Recuerdo que estaba reclamando una receta y alguien de NA me llamó. Respondí y luego hice lo que siempre hice: ignorar mi conciencia y consumir. Me presenté el sábado siguiente con gran desgana, admití que había recaído y lloré como un bebé. Me encontré con una respuesta amorosa más allá de cualquier cosa que pudiera haber imaginado. Estos hombres me mostraron una forma radical de amor y aceptación. Después de un par de meses, recaí nuevamente y me sentí abrumado por la culpa y la vergüenza. Pensé: "Tal vez si hago esto 90 y 90, puedo mantenerme limpio". En ese momento, ni siquiera podía cepillarme los dientes durante dos días seguidos. Alguien me habló de NA virtual y llené mi calendario con reuniones de todo el mundo. Escuché mi historia y el mensaje cada vez. Encontré a mi padrino y comencé a hablar con él a diario. Todavía era cínico, pero vi el éxito de otros y pensé que tal vez podría funcionar para mí. Me involucré en el servicio y finalmente comencé a sentirme parte de NA. He sido un procrastinador durante mucho tiempo, así que me uní a una reunión semanal para escribir pasos. Gracias a esta ayuda, me estoy convirtiendo en el hombre y el padre que nunca creí posible. Entreno los equipos deportivos de mis hijos, hago trabajo voluntario en la escuela, sirvo en grupos de jóvenes en la iglesia, llevó a mi esposa a citas y voy de campamento. Mi Poder Superior me está regalando los anhelos de mi corazón. Tengo un propósito, integridad y un lugar al que acudir cuando la vida se pone difícil. Estar limpio no siempre es fácil, pero tengo las herramientas para superar cualquier cosa. A través de NA, me liberé de la adicción activa, me di cuenta de mis valores, obtuve una conexión con mi Poder Superior y un propósito. Estoy agradecido por esta nueva forma de vida y tengo esperanzas en mi futuro.

Anónimo

# Llamando a todos los miembros de Hel

Envíe su historia al boletín trimestral de NA, Llegar. Estamos buscando adictos en recuperación, como tú, para compartir su experiencia de encontrar la recuperación detrás de las paredes y manteniéndolo en el exterior. Su historia lleva un poderoso mensaje de esperanza para el adicto encarcelado!

Gracias.

## Por favor envíe su historia a:

Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos;  
apartado de correos 9999; Van Nuys, CA 91409,  
o a [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org)



## Transición del interior al exterior

*Ya sea que haya salido de un centro de tratamiento, cárcel, prisión, hospital o institución, se le traslada del “adentro” al “afuera” para ser miembros productivos y libres de drogas de la sociedad. Creemos que su experiencia puede ser invaluable para otros a medida que se embarcan en su transición.*

Estamos ofreciendo preguntas para ayudar a estimular su pensamiento para que desee compartir su experiencia con nosotros; publicaremos su artículo en **Reaching Out** para ayudar a otros.

1. ¿Qué hizo el primer día de su alta/liberación?
2. ¿Qué pasos tomó para ayudar a su recuperación en la comunidad? ¿Crees que los pasos de transición son los mismos para los adictos que salen después de 30 días o diez años?
3. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que encontró cuando volvió a ingresar a la comunidad?
4. ¿Cómo te ayudó NA con la información para que pudieras asistir a una reunión cuando te dieran el alta?
5. ¿Cómo crees que NA podría haberte ayudado mejor en tu transición? ¿Tienes alguna sugerencia que ofrecer para que NA pueda ayudar mejor a otros en su transición?

*Esperamos leer su experiencia y brindar esta información a otros. 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.

“ Si Nos Recuperamos” Narcóticos Anónimos

”

# Formulario de pedido

## Formulario de Pedido

Reaching Out es un boletín trimestral orientado a la recuperación que se pone a disposición de los adictos encarcelados de forma gratuita a través de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos. Si está encarcelado durante al menos seis meses más y desea una suscripción gratuita a Reaching Out, complete y envíe el siguiente formulario

**Reaching Out También está disponible en un formato listo para imprimir, para su descarga gratuita en:**

[www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout).

Reaching Out también está disponible mediante una suscripción masiva de 20 copias a un costo de \$38.05 al año. Si está interesado en comprar una suscripción masiva, complete el siguiente formulario y devuélvase junto con un cheque o giro postal

- Soy un adicto encarcelado (y lo sere durante al menos seis meses mas) y quiero una suscripción gratuita a Reaching Out.
- Quiero comprar \_\_\_\_\_ suscripciones masivas de 20 copias de Reaching Out a \$38.05 cada una, total \$ \_\_\_\_\_ .

Nombre \_\_\_\_\_

Numero de identificación \_\_\_\_\_

Nombre de la institución \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad Estado / Provincia \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_ Código postal \_\_\_\_\_

*Reaching Out*

c/o NA World Services, Inc. © PO Box 9999 © Van Nuys, CA 91409 © USA

[www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout)

## ATENCIÓN RECLUSOS

**Si se está mudando y su dirección postal cambia mientras está encarcelado, actualice su nueva dirección con nosotros para que podamos mantener su suscripción a Reaching Out.**