

Reaching Out

Octubre 2017



HACIENDO MILAGROS

Convención Regional Oklahoma 2017

Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	10
Transicionando.....	12
Orden de Pedido.....	16

*“No nos recuperamos
de la noche
a la mañana.”*

Texto Básico, “La recuperación y la recaída”

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.

La tercera y más reciente sección, "Transicionando 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
Enero 2018	15 de octubre 2017
Abril 2018	15 de enero 2018
Julio 2018	15 de abril 2018

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 KM y soy un adicto en recuperación encarcelado en Arizona. Primero que nada, me gustaría agradecerles mucho por enviarme la revista *Reaching Out* durante todos estos años. Me encanta leer las historias de otros adictos encarcelados, como yo, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza. También me gustan las cartas desde afuera. Me hacen sentir muy bien, sabiendo que hay una familia esperándome ahí afuera y que podré mantener mi recuperación una vez que me liberen.

Hace poco me transfirieron al patio de reinserción a la sociedad. También conocido como “el patio de regreso a casa”. Extraño mi grupo habitual y a todos los que están ahí, pero sé que esto es algo bueno. Sí, estoy un poco nervioso y emocionado, pero Narcóticos Anónimos me ha enseñado que no tengo nada que temer y que esto también pasará, siempre y cuando no consuma y vaya a una reunión cuando salga.

He estado limpio 5 años y 7 meses gracias a Narcóticos Anónimos y a mi Poder Superior. ¡No quiero perder esto! Estoy planeando involucrarme en trabajar los Pasos y seguir las sugerencias de quienes son sólidos en la Confraternidad. Espero ir a una reunión afuera y encontrar un padrino. No quiero volver nunca más a prisión y, a través de Narcóticos Anónimos, no tengo que hacerlo.

Todavía hay mucho trabajo que hacer, y esta es una nueva etapa en mi viaje de recuperación. La diferencia hoy es que estoy dispuesto a hacer lo necesario. Les agradezco por todo el amor y el apoyo que me han dado estos últimos años.

En el espíritu de la Confraternidad,

KM, AZ

Querido Reaching Out,

Mi nombre es DR, soy una adicta encarcelada desde hace 3 años y medio y me faltan 16 meses. Me cambiaron de prisión recientemente y he estado aquí desde hace casi 6 meses. Me limpié originalmente en 1992 y empezando en un área creada recientemente. Al principio, esta área solo tenía 5 reuniones a la semana. Cuando fui arrestada en 2013, después de 22 años de estar limpia y un trabajo duro, esa área creció a casi 40 reuniones a la semana.

Esta fue mi tercera recaída, con solo 4 horas en la sociedad, me metí en problemas. Donde estoy ahora es un lugar de humildad. Vine a prisión juzgando a mis compañeras por no ser capaces de mantenerse limpias en un ambiente de encarcelamiento, pero recibí una nueva visión el fin de semana este pasado. Aquí solo hay una reunión de HeI al mes. La misma gente viene todos los meses y siempre hay alguien que escucha el mensaje por primera vez.

Solo 2 pabellones de 6 tienen reuniones semanales con internas. Escucho en lugar de preparar lo que voy a compartir. En serio, realmente escucho. Escuché a una mujer compartir cómo manipulará a la Junta de Libertad Condicional para que la dejen quedarse porque piensa que no podrá seguir limpia afuera y sentía que necesitaba más tiempo. Escuché a otra decir que todo estaba bien y ella estaba esperando su liberación. Después de 10 años en prisión, iría a un programa de 2 años.

Nunca entenderé como pueden estar en este círculo de pabellones y no consumir. Es como si mi Poder Superior me hubiese dado otra oportunidad para ir a casa y hacer las cosas bien esta vez. Esta vez quizá escucharé más y compartiré menos. Después de 24 años en este programa, ya no soy un bebé. Tengo mucho por aprender.

DR, CA

Querido Reaching Out,

¡Saludos y bendiciones! Soy una adicta encarcelada. Mi nombre es RT y estoy encerrada por mis malas elecciones y estilo de vida criminal como resultado directo de mi adicción. Estoy aquí en Texas esperando una transferencia a otra institución, por eso puedo escribir sobre mi experiencia en la recuperación tras las rejas. Dios no ha terminado conmigo todavía. Las drogas se convirtieron en mi vida y reemplazaron todas las cosas que formaban parte de la vida que alguna vez viví, incluyendo a mi cónyuge e hijos. Mientras tuviera drogas y una manera de asegurar más drogas, no me importaba mucho más. Nadie conocía a la madre y a la mujer que fui antes de la adicción.

Mi vida había llegado a su punto más bajo en los meses anteriores a esta encarcelación. Mis ojos comenzaron a hincharse cada mañana después de una noche de consumo. Mi cuerpo se estaba apagando, y no me importaba. Seguiría drogándome o moriría en el intento. El 7 de mayo de 2015 pasó algo sin sentido, pero fue un rescate ordenado por mi poder superior. Desde que estoy aquí, he trabajado mi programa de recuperación. Adquirí algunas habilidades para afrontar y desarrollar mi vida, las herramientas para mantenerme limpia. La sombra en la que me había convertido se había formado muchos años antes que mi fuerte adicción tuviera tantas capas para reparar. A través del proceso de reflexión, aprendí por qué consumí y que el consumo de drogas no era mi problema. Me estaba auto-medicando para adormecer años de dolor y confusión junto con el miedo y la ira.

RT, OK

Querido Reaching Out,

Mi nombre es SF y soy una adicta. En primer lugar, me gustaría agradecerles a mi Poder Superior y a mi maravillosa madrina. Ella es una mujer impresionante. He sido encarcelada 3 veces ya; esta vez me he decepcionado y, definitivamente, he

aprendido la lección. Mi vida en adicción fue un boleto de ida a la nada. Soy afortunada de estar viva hoy. He estado 3 años encerrada y todavía me quedan 3 más. Nunca imaginé estar aquí de nuevo, pero creo que todo pasa por una razón. Creo que ésta es mi última oportunidad de recuperación. Si todavía estuviera consumiendo, no estaría viva. Estoy rodeada de tentaciones diariamente. Rezo y sé que no necesito más drogas para estar feliz.

Hoy ya no veo por encima de mi hombro. ¡Narcóticos Anónimos es la razón! Estoy agradecida por todo el conocimiento que obtengo de mi madrina y de la literatura que me envía. Nos escribimos, hago mi trabajo de pasos y se lo envío. Narcóticos Anónimos me ha ayudado a realizar enmiendas con mi madre, a quien he visto una sola vez en 10 años. Me dio la esperanza de poder arreglar mi vida.

Creo profundamente que cada persona tiene un pasado y un futuro. Sé que gracias a NA voy a tener un futuro prometedor, libre de drogas, siempre y cuando continúe haciendo el trabajo de pasos y tenga los pies en la tierra. Estoy tan agradecida porque cuando salga por esas puertas tendré 6 años limpia y estaré feliz de decir que la lucha fue real pero cada paso del viaje valió la pena. Sé que funciona cuando lo trabajas, y recuerdo tomarlo un día a la vez. Solo reza. Gracias, NA, por ayudarme a redescubrir quién soy realmente: madre, hija y la mujer que seré.

Con amor,

SF, NC

Querido Reaching Out,

Soy un adicto llamado JR. ¿Sabes cómo se siente parecer muerto y desear estarlo realmente? ¡Yo lo sé! Sé cómo se siente estar controlado por mi siguiente dosis. Hice muchas cosas de las que estoy muy avergonzado para conseguirla. Me he odiado por hacerlas durante muchos años. Tantas veces me he clavado una aguja en mi brazo con lágrimas en los ojos deseando que esto termine, solo para despertar al día siguiente y volver a hacerlo. Día tras día.

Mi adicción me quitó más de una vez todo eso que sentía en mi corazón. Siempre recuerdo la segunda vez que fui a prisión y me enviaron al hoyo. Todo lo que tenía era una manta y una revista. No había recibido una carta por meses, ni siquiera de mi propia madre. No toqué el teléfono ni recibí una visita. Mi corazón estaba destrozado. Nadie quería tener algo que ver conmigo. Inclusive ni a mí mismo amaba. Nunca olvidaré ese sentimiento. Sentirse solo es el peor sentimiento, es lo más desgarrador que existe. Realmente te hace sentir mal, y ahora entiendo por qué era como era.

Mi Poder Superior tiene un propósito para mí. Soy un ejemplo y debo llevar el mensaje a quienes sufren igual que yo. El mensaje es esperanza para el recién llegado. Esto es lo que me mantendrá limpio un día a la vez. Narcóticos Anónimos es lo mejor que me ha pasado. NA me dio la bienvenida y me amó hasta que pude amarme. Eso me mostró que era digno de vivir y que solo hice algunas malas elecciones. No era una mala persona. A través de mi Poder Superior y la Confraternidad de Narcóticos Anónimos he aprendido a vivir sin drogas. Hoy y todos los días despierto y agradezco a mi Poder Superior que estoy vivo. He estado aquí por 2 meses nuevamente y pronto saldré. Tengo la esperanza que esto que he escrito ayude a alguien. No tienes que estar solo nunca más. Nosotros te amaremos hasta que puedas amarte.

JR, NM



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.



Camiseta de HeI, Reino Unido



Desde Afuera

Querido Reaching Out,

Mi nombre es CC y soy un adicto en recuperación. Aquí está mi historia para aquellos que puedan necesitar esperanza. Anoche estuve en una reunión a la que generalmente asisto todos los lunes por la noche. Estábamos compartiendo sobre el tema "complacencia". Como participante, expresé una de las razones por las cuales sigo viniendo a las reuniones. Son muchas, pero una es ser la persona que todavía está aquí.

Estaba compartiendo sobre el recién llegado que vi regresar el domingo después de haber estado afuera por un tiempo. Sonrió tan grande cuando me vio. Compartí lo importante que es para mí que la gente se quede en NA.

Después de la reunión bajé las escaleras. Hay otra reunión que comienza justo después que termina la nuestra, así que había gente abajo. Este chico vino corriendo hacia mí y me abrazó. Apenas pude vislumbrar su rostro, pero sabía que lo tenía que conocer por la forma en que me estaba abrazando. Finalmente dije: "Déjame mirarte." Así que dejó de agarrarse a mí y me mostró su rostro.

Así como me deshice en lágrimas, él también se deshizo. ¡No había visto a este muchacho en unos doce años! Éramos cercanos. Súper cercanos. El recuerdo estaba allí para nosotros dos. Me dijo que había escuchado que yo ya había terminado mi reunión y corrió a verme. Él dijo: "¿Sigues aquí?" Sí, todavía estoy aquí, y esa es la razón por la que vuelvo. Nunca podré pagar lo que Narcóticos Anónimos me ha dado: mi libertad de la adicción activa y los innumerables amigos que me recuerdan que todavía soy un adicto. Lo único que ha cambiado es que hoy soy un adicto en RECUPERACIÓN. Gracias por permitirme seguir volviendo.

CC, CA

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

ART FROM THE INSIDE



Lima, Perú



Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

Mi nombre es C y ¡soy un adicto! El 17 de marzo de 2015 fui arrestado por incumplimiento de las condiciones de mi fianza y portar una identificación que no era mía, todo porque me negué a abandonar el elevador de un edificio en donde ni siquiera vivía. Esto sucedió 3 días después de obtener una fianza de mil dólares en especie.

En 1994 conocí mi primera droga. Para el verano de 1995 fui lo suficientemente listo para darme cuenta que las cosas se estaban poniendo ingobernables y pude dejar de consumir en seco. Ojalá ese hubiese sido el final de mi historia. Por desgracia, no fue el caso; en 2001 me topé con la misma droga y elegí consumir de nuevo. No tenía idea que el demonio que había suprimido estaba a punto de despertar de nuevo.

En cuestión de 3 meses perdí el trabajo soñado, me mudé y terminé sin hogar y solitario por primera vez pero, ciertamente, no la última, en los años siguientes. También inicié mis primeros intentos de tratamiento y desintoxicación y conocí los Doce Pasos, la recuperación y la recaída, además de convertirme en criminal para financiar mi nueva adicción... cualquiera que fuera.

No podía aceptar la frase adicto una vez, adicto para siempre, o el hecho de tener que trabajar un programa por el resto de mi vida. Sé ahora que no tengo que pensar de esa forma porque es un programa SOLO POR HOY. Terminar en la cárcel por segunda vez, a 3 días de ser liberado, fue una llamada de atención para mí. Aunque no había reunión de NA en mi unidad, sí había una de AA, y mi padrino decía: "Mientras haya una reunión con una A, salvarás tu trasero".

El 3 de abril fui liberado con una fianza de mil dólares y tiempo cumplido, con muchas citas en la corte por delante. Intenté asistir a una reunión solo para encontrarla cerrada, tronándome los nudillos hasta poder asistir a reunión vespertina que casi perdí, pero no podía darme ese lujo: mi libertad era un regalo que no quería perder.

Mi vida y mi libertad son regalos, y solamente puedo mantenerlos a través de NA y trabajando el programa, solo por hoy. Tengo dos copias del Reaching Out que me ayudan a recordar de dónde vengo y adonde no quiero regresar. Pensé que debía compartir mi viaje hasta el momento. Gracias por leerlo. Hoy elijo la libertad.

CS, Canadá

¡LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE He!

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 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?

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
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