

IP 21: Mantenerse limpio en aislamiento – Borrador para revisión y aportes

Para revisión del 22 de enero al 15 de mayo de 2025

ESTE ES UN BORRADOR DE UNA TRADUCCION LOCAL

¡Saludos de parte de tu Junta Mundial!

Nos complace ofrecer un borrador de revisión y aportes del IP #21. La revisión de este folleto informativo estaba pendiente desde hace mucho tiempo —y el momento del proyecto nos ha permitido tener en cuenta muchos recursos para adictos en aislamiento que no existían antes de la pandemia de 2020.

El borrador se basa en el folleto original y en los aportes que recibimos tanto a través del proceso de encuesta como mediante grupos de trabajo compuestos por miembros que expresaron interés en el proyecto. Esta fue la primera vez que usamos un formulario en línea para que cualquier miembro interesado pudiera inscribirse en un grupo de discusión para ofrecer aportes. Llevamos a cabo dos webinarios en los que los miembros compartieron, y que nos permitieron escuchar opiniones e ideas. Contactamos a todos y cada uno de los que mostraron interés en el proyecto, y aquellos que lo hicieron tenían mucho que decir. No hay nada como las propias palabras de los miembros. Esas conversaciones, junto con las respuestas a la encuesta original, formaron la columna vertebral del borrador. El proceso de revisión y aportes permite a todos los miembros interesados leer y ofrecer sus aportes sobre el borrador tal como está ahora. Siempre estamos agradecidos con quienes se toman el tiempo durante el proceso de revisión para compartir sus ideas y ayudarnos a asegurar que el borrador sea preciso y fiel a nuestra experiencia colectiva.

Leeremos todos los aportes y luego haremos lo mejor que podamos para mejorar el borrador con base en esos aportes. El borrador resultante será ofrecido en el informe de la Agenda de la Conferencia para que toda la confraternidad lo tenga en consideración en la Conferencia de Servicios Mundial de 2026.

Este documento de presentación tiene como objetivo brindarte información de contexto sobre el IP y algunas preguntas que pueden guiar tus conversaciones al revisarlo y compartir tus aportes.

Antecedentes y propósito del proyecto

El IP #21, El Solitario: Mantenerse limpio en aislamiento, fue seleccionado por la Conferencia Mundial de Servicio 2020 como el folleto informativo a ser revisado durante ese ciclo. Encuestamos a la confraternidad durante ese período sobre los cambios que les gustaría ver en la revisión. Sin embargo, el proyecto fue suspendido debido a la escasez de recursos causado por la pandemia.

Aun así, durante la encuesta del ciclo 2020–2022, recibimos 505 respuestas de 33 países.

En 2023, la conferencia volvió a priorizar este IP, y estamos agradecidos de llevar este proyecto a su finalización. Desde entonces, revisamos los datos de la encuesta y realizamos grupos de enfoque con miembros de toda la confraternidad que expresaron interés. Agradecemos profundamente a quienes compartieron sus experiencias de mantenerse limpios en aislamiento, por ayudar a moldear un borrador que refleja nuestra experiencia actual.

¿Qué contiene el borrador?

La revisión de este folleto informativo puede haber llegado tarde, pero también llega justo a tiempo. En los últimos años, nuestra comprensión colectiva de lo que significa estar aislado en recuperación ha crecido —y hemos adoptado nuevas formas de crear y experimentar la conexión.

Desde nuestros primeros esfuerzos por llegar a los adictos en aislamiento, ha sido evidente que la geografía no es el único factor que puede alejarnos de nuestros compañeros. Desde nuestros inicios, los miembros han escrito cartas a la oficina de Servicio Mundial desde lugares donde no había reuniones, pero la oficina también recibía cartas de miembros que no podían asistir a reuniones por motivos de discapacidad, dependencia familiar, o problemas mentales o neuronales. Los resultados de la encuesta nos mostraron con mucha más claridad que el aislamiento no es solo un asunto geográfico. Así como el Texto Básico nos dice que no existe un modelo único de adicto en recuperación, tampoco hay una única versión del adicto que defina la experiencia de mantenerse limpio en aislamiento.

En ese espíritu, también revisamos el título de este IP. A lo largo del proceso de encuestas y reuniones de grupos, escuchamos una y otra vez que el término “solitario” para describir a miembros de NA que experimentan aislamiento estaba desactualizado —y estamos de

acuerdo. Eliminamos “El solitario” del título y dejamos solo “Mantenerse limpio en aislamiento”, lo cual se siente mucho más inclusivo y positivo.

Al final del día, es la conexión la que nos hace seguir regresando y nos ayuda a mantenernos limpios, incluso en los momentos difíciles. El IP revisado ofrece ideas sobre cómo los miembros que experimentan aislamiento en algún punto de su camino han podido dejar de consumir, perder el deseo de consumir y encontrar una nueva forma de vida. A veces, las conexiones que hacen esto posible están dentro de nosotros mismos. A veces, el aislamiento nos acerca a un Poder superior. Y a veces, se trata de encontrar formas de conectarnos con otros miembros de NA, incluso cuando no podemos asistir a una reunión.

Una de las transformaciones más grandes que hemos vivido como confraternidad también ha transformado la experiencia de recuperarse en aislamiento. El aumento de la virtualidad en NA, a través de reuniones telefónicas y en línea, ha ofrecido a miembros que se sentían desconectados una forma de alcanzar no solo a personas cercanas, sino a miembros de todo el mundo que comparten experiencias similares. La posibilidad de asistir a reuniones a cualquier hora, en cualquier parte del mundo, ha revitalizado la recuperación de quienes se estaban apagando en casa; también ha dado lugar a una nueva generación de miembros que han comenzado su recuperación tras la pantalla y cuya experiencia en NA es completamente en línea. Hace años, en nuestro Librito Blanco, Jimmy escribió: “Nunca antes tantos adictos limpios, por elección propia y en libertad, habían podido reunirse donde quisieran, para mantener su recuperación con total libertad creativa.” Hoy eso es más cierto que nunca y, como muchas de nuestras experiencias de conexión y transformación, todo esto empezó desde la más absoluta soledad.

Preguntas para revisión y aportes

Compartir tu respuesta personal al borrador ayudará a que sea más útil y beneficioso para otros miembros. Si estás leyendo esto con un grupo o comité, nos encantaría saber cómo fue la experiencia de leer el IP juntos.

Queremos conocer tu impresión general y tus respuestas a estas preguntas específicas:

1. Mi impresión general del borrador es positiva.
 - 1 – Totalmente en desacuerdo
 - 2 – En desacuerdo

3 – Neutral

4 – De acuerdo

5 – Totalmente de acuerdo

Aportes sobre tu impresión general:

2. ¿Hay pensamientos, ideas o principios espirituales que hacen falta o que deberían desarrollarse más en este folleto?
 3. ¿Hay ideas o experiencias que crees que no están suficientemente explicadas?
 4. ¿Hay algo en el folleto que debería omitirse o eliminarse?
 5. Este folleto trata sobre mantenerse limpio en aislamiento, ya sea físico, geográfico o por alguna otro obstáculo para participar en persona en NA. ¿Crees que estos temas han sido tratados adecuadamente, o hay algo más que debería decirse?
-

Cómo enviar tus comentarios

Es más fácil para nosotros recolectar aportes en línea. Puedes completar el formulario en: na.org/survey

También puedes enviar tus comentarios directamente a: worldboard@na.org o por correo postal a:

World Board

19737 Nordhoff Place

Chatsworth, CA 91311

USA

Fecha límite: 15 de mayo de 2025

ESTE ES UN BORRADOR DE UNA TRADUCCION LOCAL

Introducción

Cada vez que me siento solo, recuerdo que hay otros miembros en la confraternidad que también se sienten solos, probablemente en el mismo exacto momento que yo.

Narcóticos Anónimos es un programa de conexión—tanto así que algunas personas dicen que NA significa “nunca solos.” Pero la mayoría de nosotros, en algún momento de nuestra recuperación, hemos experimentado una profunda soledad y aislamiento. No importa si estamos aislados emocional, física o geográficamente, podemos mantenernos limpios y encontrar una nueva manera de vivir.

Existen muchas razones por las cuales podríamos estar aislados: podríamos vivir lejos de cualquier reunión de NA; nuestra salud o la salud de alguien a quien cuidamos podría impedirnos asistir a reuniones; podríamos estar en un empleo o situación de vivienda de la cual no podamos salir fácilmente. Pero si el mensaje de NA nos ha encontrado, nosotros podemos encontrar el camino hacia el mensaje. Hoy y todos los días, los adictos se mantienen limpios en circunstancias normales y extraordinarias. Nuestro Texto Básico nos recuerda que “no hay un modelo único del adicto en recuperación,” y nuestra experiencia ha demostrado que podemos mantenernos limpios y recuperarnos de la enfermedad de la adicción “pase lo que pase.”

Ahora más que nunca tenemos los recursos para mantenernos en contacto, participar, trabajar los pasos y prestar servicio, sin importar limitaciones físicas, geográficas y demás. Algunos de nosotros hemos experimentado un tipo de aislamiento total donde nada de eso era posible, pero el programa de Narcóticos Anónimos nos dio herramientas para salir adelante. La conexión se ve diferente para cada persona, y puede cambiar en diferentes momentos de nuestra recuperación. Ser honestos con respecto a nuestras circunstancias, tener la mente abierta sobre lo que puede funcionar para nosotros, y estar dispuestos a probar nuevas formas de pensar sobre nuestro programa nos da la oportunidad de experimentar nuestro aislamiento como una oportunidad en lugar de un obstáculo.

Permanecer limpio en aislamiento

Algunos de nosotros comenzamos nuestra recuperación físicamente aislados de otros miembros de NA; otros nos encontramos aislados después de haber sido parte de una comunidad de NA durante mucho tiempo. Y la experiencia es muy diferente: para el miembro que encuentra NA en línea o en la literatura y no puede asistir a reuniones en persona, las reuniones virtuales y el apadrinamiento a distancia pueden sentirse “normales,” mientras que, para un adicto acostumbrado a formar parte de una comunidad presencial, la misma experiencia puede sentirse profundamente alienante.

Algunos de nosotros podemos estar lejos de reuniones presenciales y podríamos estar en posición de traer NA a nuestra comunidad local abriendo un grupo nuevo; otros no podemos asistir a reuniones presenciales por otras razones, incluso teniéndolas cerca. La experiencia del aislamiento puede ser muy diferente para cada situación, pero hay algunas cosas que todos tenemos en común.

La primera, por supuesto, es que necesitamos mantenernos limpios pase lo que pase. Ya sea que nos comuniquemos por teléfono o en línea, que podamos conectarnos a una reunión virtual o compartir con otro miembro individualmente, NA está aquí para nosotros cuando estamos sufriendo. Buscar a NA a través de reuniones virtuales o las redes sociales, llamar a personas que conocimos en reuniones o eventos, o incluso escribir cartas, nos permite hacer contacto con otro miembro que cree en nosotros y quiere ayudarnos en nuestra recuperación.

Hay ocasiones en las que no podemos contactar a otro adicto en recuperación. Una compañera pasó su primer invierno limpia aislada geográficamente. “En esa quietud,” compartió, “llegué a comprender que soy parte del mundo. Soy parte de algo mucho más grande que yo. En las noches, sufriendo, pensaba: hay otros, allá fuera, sintiendo lo que yo siento y manteniéndose limpios. Durante el día podía ver los árboles y saber que estoy viva, igual que ellos. Es una lucidez que nunca me ha abandonado.”

Todos tenemos herramientas que podemos usar si queremos mantenernos limpios. La literatura de NA está disponible para nosotros en línea o por correo; tenemos las reuniones en línea si no podemos asistir presencialmente; y los miembros de NA están ahí para ayudarnos. Para muchos de nosotros, permanecer limpios en el aislamiento profundiza nuestra relación con un Poder superior a nosotros mismos. Un tiempo de

aislamiento brinda la oportunidad de sumergirnos en el trabajo de los pasos y en el estudio de los principios que nos guían. Pero nadie dijo que fuera fácil.

Crisis

Algunos miembros de NA se encuentran aislados cuando tienen que cuidar un ser querido enfermo o con discapacidad. La combinación de estar aislados, en estado de “máxima alerta,” y sentir que somos los únicos pasando por algo tan difícil puede suponer un gran desafío. “Mi esposo estaba en cuidados intensivos y yo estaba en el hospital en una ciudad extraña donde no conocía a nadie,” compartió una compañera. “En ese momento, noté que podía prestar atención a los milagros que ocurren a nuestro alrededor. Cada respiración es un milagro. Cuando alguien está realmente enfermo, es más fácil observar eso”.

Hay momentos en que necesitamos a NA desesperadamente, y simplemente no es posible llegar allí. Ya sea que hagamos contacto en línea o por teléfono, ya sea que busquemos ayuda o nos alejemos, ya sea que construyamos una nueva comunidad de NA a nuestro alrededor o un nuevo lugar seguro dentro de nosotros mismos— el programa siempre está con nosotros, porque vive en nosotros.

Liberar nuestra adicción a través de una recaída o de acciones destructivas en un momento de dificultades crea más problemas, distrayéndonos a nosotros y a las personas que nos rodean de la crisis que se avecina. Por el contrario, cuando nos mantenemos limpios, podemos presentarnos con gracia y fortaleza que quizás no creíamos tener. Podemos encontrar una relación más profunda con un Poder superior, una fuerza que no sabíamos que poseíamos, un coraje que tal vez admiramos en los demás, pero nunca imaginamos en nosotros mismos.

Nuestro Texto Básico nos recuerda que “no somos responsables de nuestra enfermedad, pero sí lo somos de nuestra recuperación.” Incluso cuando estamos aislados, encontramos las formas y medios para conectarnos: en persona, virtualmente, o mediante la oración y la meditación. Hay una variedad de recursos en línea además de reuniones virtuales: la literatura de recuperación está disponible en línea; hay grabaciones de audio del Texto Básico en varios idiomas; así como grabaciones de oradores en reuniones o convenciones que pueden ser herramientas indispensables para aprender y crecer dondequiera que estemos. Los sitios web regionales o zonales a menudo tienen enlaces virtuales a eventos, grabaciones y más.

La recuperación en NA es un proceso que transforma nuestra experiencia en herramientas para ayudar a los demás. A veces es tan simple como poder compartir con otro miembro: “He pasado por eso, y me mantuve limpio.” Y, a veces, significa que tenemos acceso a una dimensión completamente nueva de empatía y comprensión.

Pedir Ayuda

¿Cuántas veces hemos escuchado frases como “un adicto solo está en mala compañía”, o “NA significa nunca más solo, nunca más”? Cuando estamos aislados, podemos reflexionar amargamente sobre estas afirmaciones, sin considerar las maneras en que podríamos encontrar ese sentido de pertenencia que necesitamos con tanta urgencia. Muchos miembros que experimentaron aislamiento debido a una enfermedad o al envejecimiento compartieron sentimientos de frustración. Un miembro dijo “mi gran y hermosa vida en recuperación fue arrancada repentinamente de mí y nada me preparó para ello”. Otro miembro compartió “necesitaba que la gente se acercara a mí para hacerme saber que aún era importante para la confraternidad”. Podemos querer creer que la gente sabe cómo nos sentimos o lo que necesitamos, pero en realidad debemos decírselo. Pedir ayuda puede ser especialmente difícil cuando estamos sufriendo, pero es lo más importante que podemos hacer.

Algunos de nosotros estamos aislados de las tecnologías que podrían facilitar pedir ayuda. Cuando estamos encarcelados, o en lugares muy remotos o sin electricidad, encontramos maneras distintas de conectarnos. La publicación *Reaching Out* está disponible por correo o en tabletas para muchos adictos encarcelados. Siempre puedes escribir o enviar un correo electrónico a la Oficina Mundial de Servicio de NA a las direcciones que se encuentran en las revistas o al final de este folleto. Las historias personales del Texto Básico, el Librito Blanco o la Edición Especial del 60 Aniversario del Librito Blanco (versión sólo en inglés) nos permiten aprender también de las experiencias de otros miembros. Muchas comunidades locales de NA tienen comités de largo alcance dedicados a ayudar a miembros que se encuentran en áreas aisladas o que están confinados en casa. Otro servicio que muchos comités de Hel (hospitales e instituciones) brindan es vincular a miembros encarcelados con alguien del exterior que pueda ofrecer orientación y apoyo para trabajar los pasos.

Iniciar una reunión de NA

Recuperarse en aislamiento puede motivarnos a iniciar reuniones. Puede que no nos sintamos preparados o calificados, pero todo lo que realmente necesitamos es voluntad. La Guía del grupo, el artículo *Servir a NA en comunidades rurales y aisladas*, y la página

web ofrecen información e inspiración sobre cómo iniciar una reunión de NA. Puedes recibir un kit de inicio de grupo de tu área o región o desde los Servicios Mundiales de NA (sigue el enlace "cómo iniciar una reunión" al final de este IP para obtener más información). Los miembros de otras comunidades de NA suelen estar dispuestos a venir a ayudar o apoyar los esfuerzos+. Aun así, se necesita paciencia para sentarse regularmente en una sala y esperar a que la gente llegue. La perseverancia es clave. ¡Hay que correr la voz! Ya sea que se publique la ubicación en tableros comunitarios, redes sociales locales, o contactes organizaciones de tratamiento en tu comunidad, la reunión no crecerá a menos que la gente sepa dónde encontrarla. En nuestro Texto Básico, un miembro que ayudó a iniciar una reunión de NA en su comunidad compartía sobre el tiempo que dedicaba a mantener el espacio para la reunión: "Se renueva mi compromiso cada vez que me encuentro solo en una sala, aunque la mayoría de las reuniones, en estos días, tienen un mínimo de cuatro miembros (y a veces incluso veinte)". Algunos de nosotros estamos aislados por el idioma, y podemos descubrir que iniciar una reunión en nuestro idioma ayuda a llevar el mensaje a otros en la comunidad. Aunque se necesita paciencia y compromiso, no hay alegría como ver a NA despegar en una comunidad a la que nosotros hemos ayudado a despertar. Nuestra gratitud habla, y a menudo dice exactamente lo que necesitamos escuchar para lograr mantenernos un día más.

NA virtual y el adicto en aislamiento

Las reuniones virtuales de NA han cambiado la experiencia de aislamiento para muchos miembros de NA. Un miembro veterano compartió: "Tengo una enfermedad crónica y más de cuarenta años limpio. Necesitaba sentir que formaba parte. Estar en línea me permitió hacer servicio de nuevo, sentirme conectado." Un miembro en un país muy rural expresó su gratitud: "la tecnología hace posible la conexión incluso en zonas muy remotas. Incluso cuando el internet no funciona tan bien, es lo suficientemente bueno como para llegar y pedir ayuda."

Hoy en día, hay muchos miembros cuya experiencia completa en la confraternidad de NA es en línea, incluido el servicio. Cuando podemos tener la mente abierta sobre lo que funcionará para nosotros, a menudo descubrimos que tenemos lo que necesitamos, incluso cuando no es exactamente lo que queremos o esperamos. Las reuniones en línea o por teléfono han permitido que NA llegue a muchos de nuestros miembros que no pueden asistir en persona.

Sin embargo, algunas personas notan que pedir ayuda es diferente en línea: la conversación antes y después de la reunión no es igual, y podríamos tener que pedirle a alguien que “se quede un rato” virtualmente o que alarguen algo más esa llamada telefónica. antes de sentirnos del todo listos. Pedir ayuda siempre es un acto de valentía, y sentirnos parte requiere esfuerzo, incluso en persona. Cuando estamos dispuestos a correr el riesgo y pedir ayuda, ayudamos tanto a la persona a la que se lo pedimos como a nosotros mismos.

NA virtual nos permite encontrar reuniones cuando podamos —pero también amplía nuestro alcance para encontrar personas con experiencias similares. Puede que tengamos que preguntar un poco—pero hay muy pocas cosas que atravesamos en la recuperación que otro adicto no haya sufrido también.

El valor de compartir

Narcóticos Anónimos es un programa de Doce Pasos y Doce Tradiciones diseñado para ayudar a los adictos a encontrar recuperación, sin importar dónde estén. Practicando estos principios espirituales, podemos alcanzar la libertad de la adicción activa, estemos o no en contacto con otros. Pero nuestro Texto Básico nos dice que “el corazón de NA late cuando dos adictos comparten su recuperación,” y encontrar una manera de compartir con otro adicto —en persona, por correo, por teléfono o en línea— puede marcar toda la diferencia.

Para algunos de nosotros, el aislamiento no tiene que ver con la geografía o la enfermedad. Algunos de nosotros tenemos dificultades para estar cerca de la gente. A veces, lidiar con la salud mental u otros problemas, pueden hacer que la experiencia de las reuniones en persona sea demasiado estresante. Algunos miembros comparten que una ruptura amorosa u otros conflictos dentro de la confraternidad dificultan regresar, incluso cuando desean desesperadamente lo que NA ofrece. De una forma u otra ocurre una ruptura y, como compartió un miembro: “de repente me encontré en una isla”. Un miembro atrapado en una relación violenta compartió que, si bien ir a las reuniones en persona estaba completamente descartado, las reuniones virtuales le proporcionaron un salvavidas. "Puedo ir a reuniones cuando estoy en el trabajo o cuando estoy solo en casa. Tengo un padrino en línea y estamos trabajando en un programa que nos hace libres". Las barreras del idioma y la cultura también pueden influir: incluso cuando entendemos algunas palabras, podemos sentirnos no bienvenidos o temerosos de compartir si la reunión es en un idioma distinto al nuestro. Encontrar la manera de compartir y participar

disminuye la sensación de aislamiento. Podemos descubrir que NA es más grande de lo que pensábamos, y que nuestra experiencia no es única —aunque nos sintamos muy solos.

Vivir el programa

Para algunas personas, estar aislado significa aprender más profundamente sobre el anonimato: "En el ejército, todas mis llamadas y correos electrónicos eran monitoreados. No podían saber que era miembro de NA, y mi gente de NA no podía saber dónde estaba o qué estaba haciendo yo. Escuchar una voz familiar, a veces, tenía que ser suficiente; aguantaba hasta que estaba de permiso y podía llegar a una reunión. No sabía si podría mantenerme limpio de esa manera, pero descubrí que podía. A veces me aferraba a esa próxima reunión, y sabía que llegaría". El anonimato puede proteger nuestra recuperación no solo del estigma o la notoriedad. Llegamos a ver que NA vive dentro de nosotros. No es un producto que consumimos o un lugar al que vamos; a medida que practicamos el programa, lo creamos, lo experimentamos y lo vemos transformar nuestras vidas, incluso cuando no podemos decirlo en voz alta.

Otros miembros han descubierto que estar lejos de una comunidad de NA les dio una oportunidad de ser más abiertos y de visibilizar su experiencia. Ser un ejemplo para las personas que nunca habían encontrado la recuperación antes, puede ser una forma poderosa de llevar el mensaje.

"Aprendí que podía llevar mi mensaje de recuperación dondequiera que estuviera", compartía un miembro. "Podía hacer servicio allá donde estaba. Trataba de recordar aquello que se decía: "podía ser yo el único Texto Básico al alcance de un adicto." Casi todo el mundo conoce a alguien que ha luchado contra la adicción, y muchas personas en el mundo han perdido a alguien por nuestra enfermedad. Pero no mucha gente sabe que la recuperación es posible. Cuando vivimos el programa de Narcóticos Anónimos, simplemente ser nosotros mismos puede llevar un mensaje poderoso.

"NA me enseñó cómo conectar, y el aislamiento me enseñó que puedo identificarme con personas más allá de NA: compartir desde el corazón, encontrar a las personas donde están, buscar dónde puedo ser útil... estas habilidades se aplican también en toda la sociedad, y puedo obtener los beneficios incluso cuando no estoy cerca de mi confraternidad"

Nuestro Texto Básico nos dice que “NA es como un bote salvavidas en un mar de aislamiento, desesperación y caos destructivo.” Porque el aislamiento y la alienación son una gran parte de la adicción activa, sentirnos aislados en recuperación puede ser dolorosamente familiar. Pero la experiencia puede ser muy distinta — y esa diferencia tiene la posibilidad de ser transformadora. Nuestra relación con nosotros mismos, con nuestro Poder superior y con el mundo que nos rodea ha cambiado. Hay personas que creen en nosotros y quieren ayudarnos en nuestra recuperación. Tenemos principios espirituales que nos guían al navegar las tormentas que a veces trae la vida. Las tormentas no definen nuestra experiencia, pero sí cómo las atravesamos. Podemos mantenernos limpios en aislamiento—y encontrar en esa experiencia una nueva o renovada fuerza espiritual y compromiso con la recuperación. Solo por hoy, no tenemos nada que temer.

Recursos

<https://na.org/literature/>

<https://na.org/meetingsearch/virtual-meeting-search/>

<https://na.org/how-to-start-a-meeting/>

<https://na.org/vmb>

<https://na.org/servingrural>

Dirección postal: NA World Service Office PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409