

Reaching Out

Abril 2025



A Posture in the Heart

Bienvenido	_____	2
Desde Adentro	_____	3
Transitando	_____	7
Desde Afuera	_____	8
Formulario de Pedido	__	12

*"Al dar amor incondicional
en la Comunidad, nos volvemos
más amorosos, y al compartir el
crecimiento espiritual,
nos volvemos más espirituales.
"*

Texto Básico, "Mas Sera Revelado"

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 mantienen 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 compten 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.

¡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 2025	15 De Abril 2025
Octubre 2025	15 De Julio 2025
Enero 2026	15 De Oct 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, visite www.na.org/reachingout



Desde Adentro

Estimado Reaching Out....

¡Saludos de este recluso de 67 años! Hoy es el día 250 desde mi detención. También es el día 250 de estar limpio de las drogas después de casi 50 años de beber y drogarme. No puedo creer lo bien que me siento física y mentalmente. Mi mente es aguda y clara.

Aunque eso es una gran noticia, lo que es aún mejor es mi nueva relación con el Poder de todos los Poderes, el Creador... sí, ¡Dios! Después de depositar toda mi fe en Él, el tiempo que pasa se ha convertido en uno de serenidad. Me despierto optimista, sin miedo y entusiasmado al pensar en la buena vida que me espera al reingresar, totalmente limpio

También tengo que felicitarlos, Narcóticos Anónimos. Estoy deseando que llegue mi primera reunión en el exterior. En mi centro no se ofrecen reuniones a menos que se trate de un programa especial. Eso no me ha impedido recuperarme utilizando mi Texto Básico y mi Poder Superior. La combinación de los dos me ha dado la inspiración que nunca pensé que podría tener.

He empezado a crear obras de arte relacionadas con la recuperación mientras estoy dentro y estoy impaciente por compartirlas con la Confraternidad cuando salga. La sola idea de que mi obra pueda servir de consuelo e inspiración a todos los adictos me llena de alegría.

DJ, Florida, EEUU

Estimado Reaching Out....

Miseria, desilusión y grandes esperanzas eran mis realidades cuando consumía. Intentaba cambiar la situación de mi vida en aquel momento volviendo a casa para sacarme el carné de conducir, la tarjeta de la seguridad social y visitar a mi padre.

Las cosas cambiaron cuando decidí consumir. La vida del consumo es inaceptable. Al consumir drogas, no hice más que agravar mis problemas. Creo en mi corazón que Dios me salvó la vida cuando los tribunales me metieron en la cárcel.

La prolongada estancia aquí me ha ayudado a construir unas bases. Mi salud es buena. Mi cuerpo está en su mejor forma. Mis planes de negocio son para el bien del mañana. Ya no estoy poseído por la metanfetamina. La metanfetamina es una herramienta del diablo que destruye comunidades. A través de la cárcel y viviendo el programa de Narcóticos Anónimos, he aprendido que mis sueños pueden sustituir a mis pesadillas. Acepto los retos que la vida me ofrece hoy, y a través de una visión más clara me arrepiento de mis errores. El regalo de mi recuperación es vivir y disfrutar de la vida hoy.

DM, Ubicación Desconocida

Estimado Reaching Out....

Hola, mi nombre es EA y soy un adicto. Escribo para compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza y sobre cómo llegué a creer que es posible cambiar a través de la experiencia compartida con otros adictos. Afortunadamente, puede publicarse en el boletín Reaching Out para ayudar a inspirar a otros adictos que afrontan esta enfermedad.

He consumido drogas y alcohol durante 30 años. Volví a prisión una y otra vez a consecuencia de las drogas. Estando aquí, necesitaba una profunda reflexión y finalmente vi cómo las drogas tuvieron tantas consecuencias en mí, en mis seres queridos y en la sociedad.

Cuando finalmente admití que tenía un problema, aprendí que no era suficiente con parar. Tuve que tomar la decisión de poner mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios y permitir que mi Poder Superior me guiara. En noviembre del 2024 llevaba 1 año limpio de drogas y alcohol. Tengo un padrino que me ha guiado a través de los Doce Pasos, y que me ha ayudado a encontrar una nueva forma de vida.

La recuperación no es para quienes la necesitan sino para quienes la quieren. Hoy, estoy orgulloso de decir que estoy limpio. Estoy agradecido con mi padrino y con la Confraternidad de NA.

Me ayudan a mantener la llama encendida día a día. A todos los adictos allí afuera que todavía luchan con las drogas: denle una oportunidad a la Confraternidad de NA. Quizás les guste; les prometo que hay una mejor manera de vivir. Siempre he escuchado de gente que ha encontrado la paz y la libertad dentro de una institución, y ahora entiendo cómo. Dios los bendiga a todos.

EA, California, EUA.

Estimado Reaching Out....

Me llamo JR y soy adicto. Me drogé por primera vez a los 11 años y abusé de las drogas por 22 años más. Mi vida era ingobernable y pasé la mayor parte en un reformatorio, la cárcel y la prisión.

Toqué fondo el 15 de enero de 2004: fui sentenciado a entre 61 años y cadena perpetua. Perdí todo lo que tenía y a mi familia. Estuve deprimido durante años, pero logré sanar contactando con los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos. Me dieron la bendición de recibir literatura y una suscripción gratuita a Reaching Out. Gracias a eso, pude aprender a trabajar los Doce Pasos y aplicarlos en mi vida.

Actualmente estoy encarcelado en California y asisto a las reuniones de NA todos los viernes. Es una bendición estar rodeado de un grupo de hombres que se mantienen en recuperación. Nos animamos mutuamente a mantenernos limpios por un día a la vez. Siempre es un placer cuando recibimos a oradores invitados de afuera. Algunos llevan 30 o 40 años limpios y nos ayudan a evitar recaídas compartiendo su sabiduría y experiencia. Como resultado, están salvando vidas. Gracias, Narcóticos Anónimos, por crear un programa que funciona.

JR, California, EEUU

EA, California, EUA.

Estimado Reaching Out....

Soy RR y soy adicto. Mi fecha de limpieza es el 1 de noviembre de 2017. ¡Qué milagro haber aceptado por fin el estar limpio, pero aún más haber envuelto mi vida en la recuperación!.

Mi antiguo padrino solía decirme, después de confesar mis recaídas una y otra vez: "¿Cómo puedes recaer de algo que nunca trabajaste, la recuperación?". Solo conseguí varios días de limpieza sin esforzarme para mantenerlos.

Siempre insistí en recuperar mi voluntad, creyendo que era mejor controlando mi vida que mi Poder Superior. Todos sabemos cómo acaba eso. Habitualmente pasaba por el número de mi padrino en mi teléfono, dudando brevemente mientras se me encogían las tripas pero luego seguía con los números de teléfono que él me sugirió borrar. Tener reservas en mi programa me estaba frenando mucho.

Uno de los elementos clave que me faltaba, además de mi fe, era el servicio: devolver a otros lo que tan generosamente me habían dado. Ahora es el aspecto máspreciado y placentero de mi recuperación. Aunque tengo un padrino afuera, y la oración y a los pasos, es el servicio que hago lo que realmente me mantiene limpio.

Cada día me enfrento al caos potencial mientras estoy encarcelado, y muchos días no logro las metas que me propongo. A pesar de todo, mi Poder Superior todavía me apoya. ¡Estoy muy agradecido!

RR, Colorado, EEUU



Adentro hacia Afuera

Estimado Reaching Out....

Tengo 24 años y soy adicta. Mi nombre es CH de Oklahoma, y estoy en un centro de rehabilitación por mi consumo de drogas y alcohol, comenzando el proceso de transición. Tengo tres hijos, dos de ellos están en el sistema. Mi hijo mayor está con mi padre. Me encanta NA y lo que ha hecho por mí en mi proceso de recuperación. Asisto a las reuniones todos los días, y cada vez que escucho a la gente compartir, me emociono. Leo el Texto Básico y cada vez hay algo que me conmueve profundamente. Todavía estoy en el Primer Paso y tratando de comprender la realidad de que soy una adicta. Me dí cuenta de que sí, soy impotente ante mis adicciones y necesito alguna estructura para librarme de los males que prevalecen en mi cerebro.

NA me ha dado perspectiva.

Lloro y comparto mi historia con la esperanza de que alguien como yo reciba la ayuda que tan desesperadamente necesita y merece. Cada día aprendo un poco más sobre mí misma. Me he vuelto más compasiva. Gracias a NA, sé que no soy la única que sufre. Me he abierto a completos desconocidos y no me han juzgado. Lloran conmigo; expresan sus sentimientos. Encontré a mi nueva familia en la recuperación. Me siento como en casa. Una noche, en la reunión de NA, conté mi historia y los demás me dijeron lo orgullosos que estaban de que me abriera. Un hombre me dijo: "Bienvenida a casa".

Cuando se llevaron a mis hijos, me mantuve drogada para ocultar mis sentimientos de vergüenza y culpa, dolor y sufrimiento. Aquí descubrí que ya no tengo que hacerlo. Nunca he sentido tanto amor como en las reuniones de NA. Todos estamos juntos en esta vida de recuperación, y eso es lo que se supone que deben hacer las familias. No puedo expresar con palabras cuánto amo a NA, pero puedo decirles que me ha traído nuevas esperanzas. Sé que puedo hacerlo y mantenerme limpia. También sé que tampoco puedo hacerlo sola. Hoy no tengo que hacerlo. Tengo una familia que me quiere y una hermandad que me ayuda.

Mientras estoy aquí sentada, siempre recuerdo el dicho "una es demasiado y mil no son suficientes". Me encanta que hoy esté haciendo un cambio para mejor. Da miedo y no es fácil, pero vale la pena intentarlo. Cada día debo trabajar en mi recuperación y hacerlo día a día. Gracias por permitirme no estar sola.

CH, Oklahoma, EEUU



Desde Afuera

Estimado Reaching Out....

Hola, soy un adicto y mi nombre es H. Nací en Oklahoma pero me mudé a California en 2024. Vine aquí para recibir tratamiento por mi enfermedad de la adicción. Estuve preso 32 veces y cumplí dos temporadas en prisión. Tengo seis condenas por delitos graves. Fui etiquetado como una amenaza para la sociedad, y no era bienvenido en la comunidad. Tenía seis hijos que mantener, y sus madres me odiaban. Llegué a un punto en que no quería vivir más.

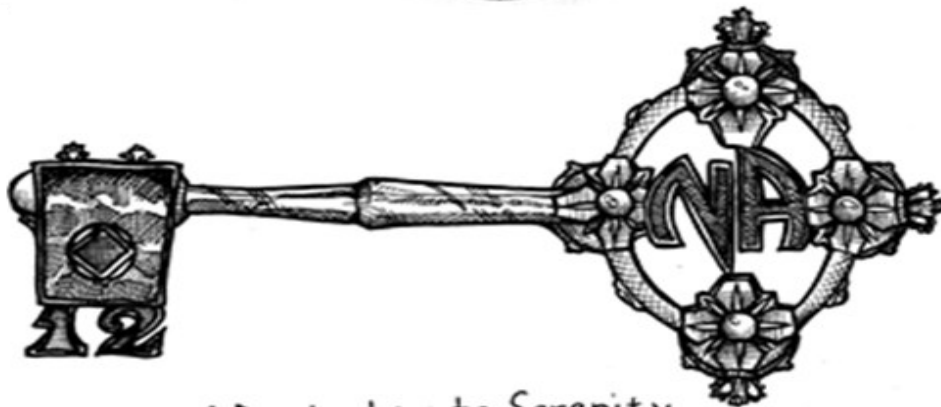
Estuve en varios centros de tratamiento pero nunca en Narcóticos Anónimos. Llegando a California, pude ingresar a un centro de desintoxicación donde me llevaron a las reuniones de NA. Desde ese momento, mi vida se ha llenado de mucho más de lo que hubiera soñado jamás. Tengo un padrino que ha estado a mi lado durante este viaje de recuperación. Siento como si no hay manera de que pudiera estar sin su guía donde estoy hoy. Me ayudó a conocer algunas personas increíbles que también están en recuperación.

A través de la confraternidad descubrí muchas nuevas formas de pasar buenos momentos y socializar sin el consumo de drogas. Por fin también tengo trabajo. NA me ha ayudado a aprender a amarme a mí mismo teniendo amor por los demás. Tengo un Poder Superior y he recuperado la confianza de mi familia e hijos. Estoy rodeado de amigos que están limpios. Ahora soy un hombre de palabra y puedo cumplir con mis compromisos. El poder del amor que viene con este programa me da esperanza de un futuro mejor.

H, Oklahoma, EUA

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 transmiten un mensaje poderoso de la libertad que podemos encontrar en NA.

Si desea ver su arte impreso aquí, envíe archivos jpeg o pdf a Handl@na.org o envíelo por correo a Reaching Out; c/o NA World Services; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409



NA: the key to Serenity

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 HandI@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.

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 más) 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. © P.O. Box 9999 © Van Nuys, CA 91409 © USA

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.