Volumen 35, Numero 3

Reaching Out

Julio 2026



Coastal Bend Area, South Texas

Bienvenido _____ 2

Desde Adentro _____ 3

Transitando _____ 5

Desde Afuera _____ 7

Formulario de Pedido __ 12

"No nos recuperamos solos"

-Funciona: Como y Porque

NA World Services, Inc. PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409

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, "Transiciónando 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.

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

Nuestros plazos de publicación previstos son los siguientes:

Publicación	Fecha Limite
Oct 2026	15 De Julio 2026
Enero 2027	15 De Oct 2026
Abril 2027	15 De Enero 2027

¿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….

Hola a todos. Mi nombre es BR y soy adicto. Encontrar la libertad no era algo que estuviera buscando, pero la encontré en la prisión. No ocurrió hasta que fui a prisión por segunda vez debido al mismo comportamiento. Durante mi primera semana en prisión, aún seguía consumiendo. No pasé una prueba de drogas, y eso me llevó a hacer un cambio. Me miré al espejo y me di cuenta de que podía aceptar eso como mi vida o elegir hacer algo diferente.

Pedí ayuda y tuve la suerte de estar en una institución donde se realizaban muchas reuniones de NA. Empecé asistiendo a las reuniones y escuchando las sugerencias: conseguir un padrino, trabajar los Pasos y prestar servicio. La confraternidad me sostuvo hasta que aprendí a quererme lo suficiente como para no consumir. Continué recorriendo mi camino de recuperación, incluso mientras era trasladado de una institución a otra.

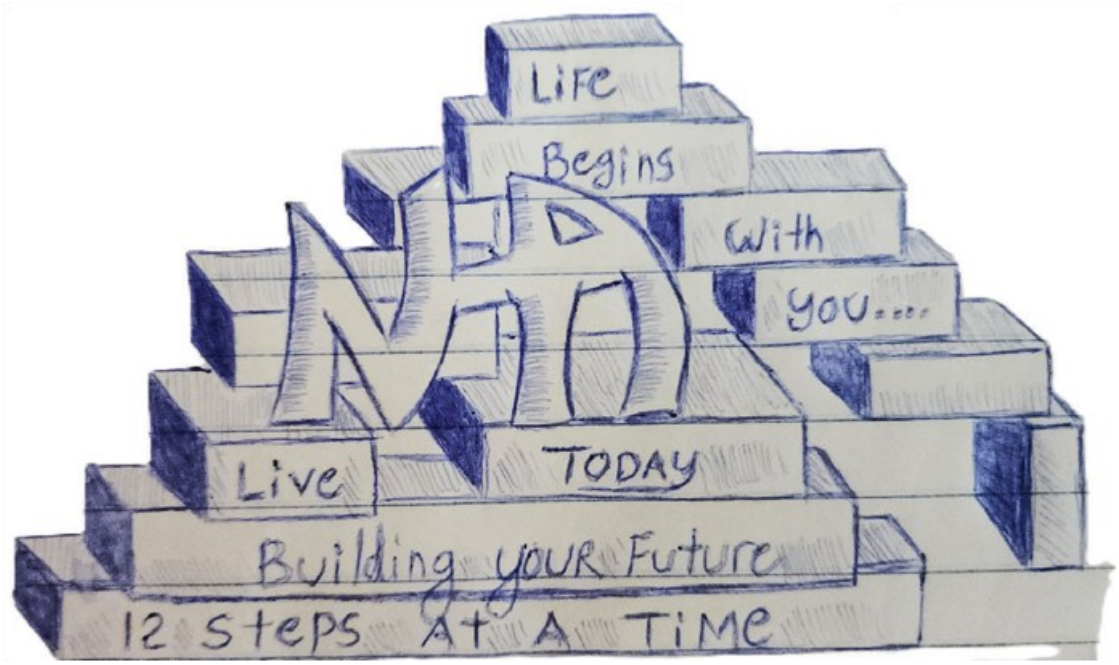
Este programa funciona porque he aprendido a practicarlo. Este es un programa de acción y debo poner de mi parte. Nadie va a trabajar más por mi recuperación que yo mismo. Participó en reuniones virtuales los martes por la noche. Recibo apoyo, conocimiento, y el cuidado de la confraternidad afuera. Aquí se encuentra la esperanza y la promesa de libertad de la adicción activa. Date una oportunidad: asiste a una reunión, toma una silla y acepta el amor de la recuperación que tenemos para ofrecerte. Ya no estás solo. Funciona. Estoy limpio desde el 25 de enero de 2017.

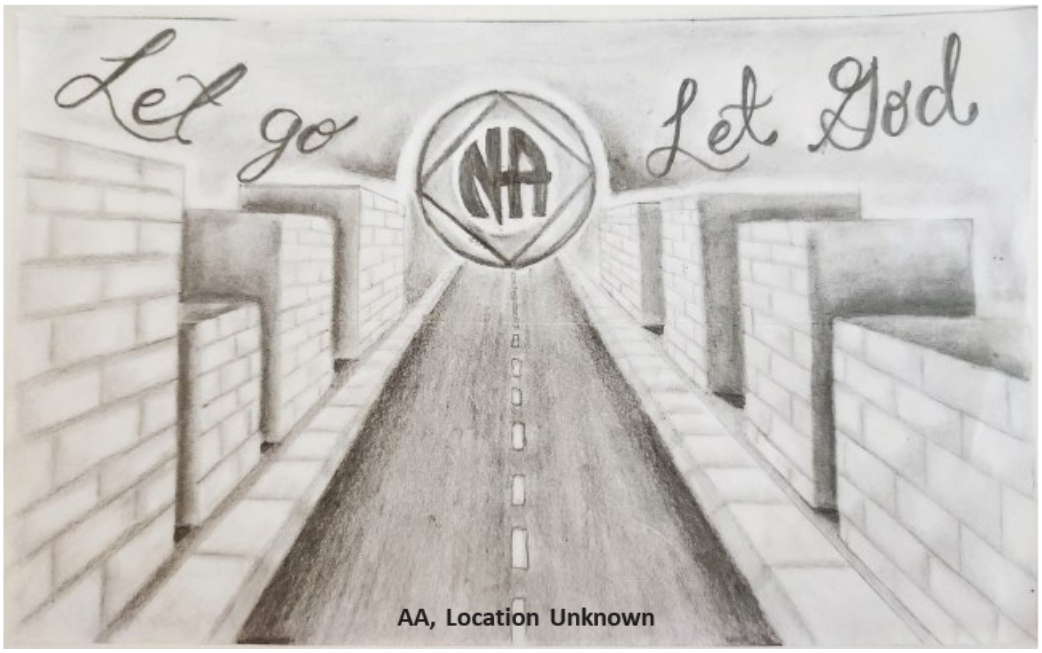
BR, Ohio

ARTE DESDE ADENTRO

¡Tenga en cuenta! Gracias por sus nuevas Presentaciones de arte! No impiden tener para reutilizar imágenes antiguas de anteriores Problemas de Reaching Out. Siempre estamos necesitados de nuevas obras de arte. Es una excelente manera de ser de servicio desde adentro. Si te gusta dibujar, Por favor, considere crear algo para futuros ediciones! Gracias.

Gracias...





Estimado Reaching Out….

Me llamo JJ y soy un adicto. Crecí dentro del sistema de hogares de acogida del estado de Arizona y, aunque nunca tuve un hogar estable, sí tuve una familia con la que compartía todas las festividades y eventos especiales. Los consideraba mi propia familia.

Fui un estudiante con calificaciones de A durante mi etapa escolar. Descubrí a las mujeres y las drogas al mismo tiempo, a la edad de 17 años, y a los 18 ya tenía problemas con la ley. Mi vida y las decisiones que tomé desde el momento en que descubrí las drogas fueron, en el mejor de los casos, muy poco inteligentes para alguien con un coeficiente intelectual superior al promedio. Siempre pensé que podría aprender a controlar eficientemente mi consumo y que esta vez sería diferente si consumía solamente los fines de semana. Nunca se me pasó por la mente que tenía una enfermedad que no me permitía controlar mi consumo.

Fui a prisión por primera vez y, durante ese tiempo, no consumí en absoluto. La primera vez pensé: «Lo logré. Lo vencí». Pero, después de cumplir tres condenas en prisión y de asistir a innumerables cursos sobre abuso de sustancias, me di cuenta de que no había forma de controlar mi consumo. Entonces la pregunta cambió: ¿Cómo puedo controlar mi vida para que no me lleve de nuevo al consumo?

Encontré a Narcóticos Anónimos y comencé a leer las historias. Busqué más información y asistí a una reunión cada vez que tenía la oportunidad. Incluso empecé mis propias reuniones simplemente para ofrecer un refugio donde los compañeros que no tenían otra opción pudieran desahogarse. De muchas maneras, todos nos apadrinamos unos a otros.

Luego de entender que iba por el camino correcto, comprendí que estaba participando en una forma de pensamiento grupal. Tenía que corregir mucho más que el consumo. Llegué a entender que el abuso de sustancias era solo la manifestación física de algo mucho más profundo.

Conseguí un padrino a través del comité de Detrás de Rejas. Comencé a trabajar los Pasos con un padrino que estaba afuera y, con el tiempo, obtuve mi libertad. Me aconsejaron que debería asistir a una reunión el mismo día en que saliera de prisión, así que hice la tarea en dónde se realizarían reuniones cerca del lugar donde iba a estar.

Reaching Out

La vida es maravillosa, pero todo lo que podía salir mal en ese primer día que había planeado con tanto cuidado salió mal. Me tomó una semana asistir a mi primera reunión de NA después de salir en libertad, pero tan pronto asistí, compartí que estaba construyendo una red positiva de compañeros en recuperación. Recibí muchos números de teléfono, encontré a mi padrino y retomé el trabajo de los Pasos mientras compartía mi experiencia de reintegración y recuperación.

La gente necesita saber que dejar de consumir es sólo la mitad de la historia. Vivir limpios es donde entran en acción los Pasos, y contar con un padrino constante hace que todo valga la pena. ¿Puedo decir hoy que soy un éxito? Aún tengo un camino por recorrer, y la vida sigue siendo la vida; pero consumir es muerte. Para mantenerse en el camino correcto, hoy elijo la vida, y lo hago a través de la manera de vivir de NA.

Eso es todo lo que sé. Lo que traiga el mañana, ya sean desafíos u obstáculos, los enfrentaré según sea necesario y seguiré adelante. Sé que, cualquiera que sea el problema, la solución nunca es consumir.

Ni una sola vez ninguno de los problemas que intenté resolver mientras consumía terminó tan bien como los que he enfrentado estando limpio. Es a través del trabajo, a mi entendimiento, el amor de mi confraternidad y de mis compañeros en NA, y la gracia de mi Poder Superior que hoy estoy limpio y realmente viviendo en recuperación. Hoy puedo decir "gracias", y lo hago a diario. El odio no tiene lugar en las reuniones ni en la confraternidad de NA. Lo que se siente es amor, y el amor lo vence todo.

JJ, Arizona

.

Desde Afuera

Estimado Reaching Out….

Mi nombre es AS, y soy adicta. Nunca imaginé que crecería y tendría que luchar contra la adicción. Sin embargo, una serie de malas decisiones me llevó a un ciclo repetido de consumo y encarcelamiento. No me arrestaban cada vez que consumía, pero sí había consumido cada vez que me arrestaban. Me sentía atrapado y no tenía idea de cómo liberarme. Durante mi última encarcelación, escuché que se realizaría una reunión de doce pasos dentro de la institución y decidí asistir. En esa reunión, una mujer compartió que había dejado de consumir, y que desde que estaba limpia no había tenido ningún problema legal. Ese mensaje me llegó directo al corazón. Supe que era para mí, y en ese momento finalmente estuve lista para rendirme.

En cuanto salí en libertad, hice algo diferente. Empecé a asistir a reuniones de NA. Comencé a trabajar los Pasos con mi madrina, me volví activa en mi grupo base, y no podía esperar para involucrarme en el servicio de Hospitales e Instituciones. Quería llevar el mismo mensaje de esperanza que me habían dado a mí.

Todavía recuerdo la primera vez que entré a una institución como miembro del panel de H&I. Condujeron nuestro panel al módulo, y nos sentamos en las mesas de metal. Los sonidos, los olores y las emociones me invadieron de golpe. Pero me conecté al instante con las mujeres que estaban ahí, y desde ese momento me enamoré del servicio de H&I.

Desde que dejé de consumir y me mantengo limpia, a partir del 6 de junio de 2002, me he mantenido involucrada en el servicio de H&I, ya sea como miembro del panel o en puestos de liderazgo. Mi servicio favorito siempre será el de miembro del panel. Cada vez que entro a una institución, recuerdo lo que puede pasar si no sigo trabajando en mi programa. Sé con certeza que no tendría la vida que disfruto hoy sin Narcóticos Anónimos. He tenido el honor de servir como coordinadora del subcomité de H&I durante varios años, pero no es por eso que le escribo a Reaching Out. Escribo porque trabajar los Pasos me ha ayudado a perdonarme a mí misma y a los demás, a reconstruir mi vida, y a descubrir quién soy realmente.

.

A través del servicio de H&I, puedo llevar un mensaje de esperanza. Puedo decirles a otros que no tengo que drogarme cuando la vida no sale como quisiera. Puedo compartir que no he tenido ni un solo problema legal desde que dejé de consumir, un milagro increíble. Puedo demostrar hoy que tengo respeto por mi misma, que soy una miembro productiva de la sociedad, y que estoy devolviendo algo a mi comunidad.

Debido al profundo cambio que Narcóticos Anónimos ha producido en mi vida, solicité y se me concedió un indulto por parte del estado. Encontré la libertad en Narcóticos Anónimos. Y tú también puedes

AS, Georgia

Estimado Reaching Out….

Hola, me llamo R. y soy adicto. Tengo 40 años y pasé 16 de ellos en centros penitenciarios. Durante 20 años consumí drogas inyectables, con todas las consecuencias que eso conllevó, tanto en prisión como fuera de ella. Durante mi última condena de siete años, me enviaron a un centro penitenciario donde ya había estado dos veces, así que todo me resultaba familiar. Me esforcé mucho para consumir drogas a diario.

Aproximadamente un mes después, me encontré con un amigo con quien había consumido drogas durante muchos años. Fue la primera vez que escuché esas palabras extrañas: programa, reuniones, Pasos y padrino. Hace poco celebramos su noveno aniversario. Me mostró un lugar en las instalaciones donde los miembros del comité de HeI venían los fines de semana para compartir su experiencia.

Un día, me dijo que quería hacer una enmienda del Noveno Paso conmigo. Me contó que años atrás había hecho algo deshonesto relacionado con mis drogas, pero que yo nunca lo supe. En ese momento no entendí por qué me lo decía en ese momento y pensé: «Otra vez con esos Pasos».

Mi amigo salió de prisión, y yo seguí consumiendo drogas y asistiendo a reuniones al mismo tiempo. Cuando llegaban los miembros de HeI, me alegraba oír que había esperanza y que estaban aprendiendo a vivir de otra manera. Por esa época, otro amigo y yo empezamos a escribir los Pasos juntos. Él lleva mucho tiempo fuera de prisión y tres años y medio limpio, y hace poco bauticé a su segundo hijo.

Reaching Out

Me mantuve limpio durante un tiempo, y seis meses antes de mi liberación comencé a escribir los Doce Pasos nuevamente y completé el Paso Uno antes de salir. Mis amigos de NA me recibieron cuando salí y me llevaron a una reunión ese mismo día. Después de mi liberación, no hice nada por mi recuperación y recaí a los cuatro meses. Pero ahora sabía a dónde ir y sabía que no estaba solo.

Rápidamente retomé las herramientas que me habían ayudado a mantenerme limpio: comencé a asistir a reuniones con regularidad, conseguí un padrino, empecé a trabajar en los Pasos y asumí compromisos de servicio en HeI y en mi grupo de origen. Con el tiempo, comencé a regresar a la misma institución donde había cumplido mi condena. Gracias a los esfuerzos de HeI y a la iniciativa de los miembros del grupo, ahora la institución cuenta con una reunión regular de NA, y yo fui el representante de servicio grupal para ese grupo.

Varios de los compañeros que presidían las reuniones allí fueron posteriormente liberados y se involucraron también en reuniones externas y también en servicio de HeI. Lamentablemente, uno de ellos se suicidó bajo los efectos de las drogas. Otro cree que el alcohol no es un problema para él y simplemente está agradecido de seguir con vida.

Hoy, gracias a un Poder Superior, a todos ustedes y a este programa, sirvo como coordinador del panel de HeI de la "Zona" (prisión), que forma parte del Subcomité de HeI del Área de Kiev. Tengo un ahijado y llevo un año y diez meses limpio. Estoy aprendiendo a vivir una nueva vida y a devolver lo que una vez recibí gratuitamente en Narcóticos Anónimos.

R, Ucrania

.

Llamando a todos los miembros de HeI

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 boletin trimestral orientado a la recuperaci6n que se pone a disposici6n de los adictos encarcelados de forma gratuita a traves de los Servicios Mundiales de Narc6ticos An6nimos. Si estara encarcelado durante al menos seis meses mas y desea una suscripci6n gratuita a Reaching Out, complete y envie el siguiente formulario

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

www.na.org/reachingout.

Reaching Out tambien esta disponible mediante una suscripci6n masiva de 20 copias a un costo de $38.05 al afio. Si esta interesado en comprar una suscripci6n masiva, complete el siguiente formulario y devuelvase junto con un cheque o giro postal

☐Soy un adicto encarcelado (y lo sere durante al menos seis meses mas) y quiero una suscripci6n gratuita a Reaching Out.

☐ Quiero comprar ____ suscripciones masivas de 20 copias de Reaching Out a $38.05 cada una, total $ ____ .

Nombre _____

Numero de identi£icaci6n _____

Nombre de la insitituci6n _____

Dii,ecci6n _____

Ciudad Estado / Provincia _____ _____

Pais _____ C6digo postal _____

Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. © PO Box9999 © 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.