

Reaching Out

Enero 2015



Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	6
Orden de Pedido.....	16

Narcóticos Anónimos ofrece sólo una promesa: liberarnos de la adicción activa, la solución que durante tanto nos ha esquivado. Saldremos de la prisión que nosotros mismos construimos.

Texto Básico, "Algo más será revelado"

Del Editor

¡Bienvenido a *Reaching Out*! Ya sea que estés experimentando tu recuperación desde adentro o desde afuera, este boletín de noticias de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos (SMNA) es para ti. Como dice nuestra literatura "El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual". *Reaching Out* está diseñado para ayudar a los adictos recluidos a conectarse con el programa de Narcóticos Anónimos (NA) y para reforzar los esfuerzos de Hospitales e Instituciones (HeI).

Hay dos secciones: "Desde Adentro", integrado por cartas de adictos recluidos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, para encontrar y mantener su recuperación de la adicción a través de NA; y la segunda sección, "Desde Afuera", en la que miembros de NA que ya están afuera o que participan en Subcomités de HeI, tienen la posibilidad de ofrecer su experiencia, fortaleza y esperanza. Muchas de estas cartas son de miembros profundamente comprometidos en llevar el mensaje de recuperación de NA a los adictos que no pueden asistir a reuniones regulares. También, puedes encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que escucharon el mensaje de NA al estar encarcelados y que ahora disfrutan de 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. ¡Gracias por ayudarnos a pasar nuestro mensaje de esperanza!

Envíanos tus colaboraciones a *Reaching Out*: NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91490-9999; USA o a HandI@na.org

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Abril 2015	15 de enero 2015
Julio 2015	15 de abril 2015
Octubre 2015	15 de julio 2015
Enero 2016	15 de octubre 2015



Querido Reaching Out,

Mi nombre es GP y soy un adicto. He estado entrando y saliendo de las prisiones de Texas toda mi vida. Entré en la primera institución en 1988 y he vuelto cinco veces. Siempre debido a las drogas, alcohol, robos, robo de autos, asaltos, etc. He hecho 21 años de una condena de 25. Lo perdí todo: mi mamá y mi papá fallecieron al igual que mis tíos, tías, primos y abuelos, todos fallecieron mientras he estado en la cárcel. No empecé siendo un adicto a las drogas, era divertido para estar con el "grupo de moda" y ser "cool". Al ser aceptado por la multitud sentía que no era un nerd. Ahora me gustaría serlo, ya que un nerd es mi abogado mientras estoy aquí sentado pensando en toda mi vida.

Tenía 25 años en 1988 y ahora tengo 51. Tendré 55 cuando cumpla esta condena. ¿Valió la pena? No. Si tan sólo pudiera regresar el tiempo, pero no puedo. Mi única hija tiene 29 años y me odia. Mi familia que aún vive me detesta, pero en medio de todo este dolor e ira, me encontré con un amigo en NA. Él es de las afueras de Austin y agradezco a mi Poder Superior, Dios, por él. Él es mi padrino y me guía a través de nuestras reuniones de estudio de pasos. Con el libro de NA y el estudio de los pasos he llegado a saber que hay una vida más allá de estas rejas y que un día voy a ser libre y a convertirme en lo que mi Poder Superior quería que fuera. Así que, mientras escribo esto, espero motivar a alguien, en algún lugar, a mirar hacia arriba, no hacia abajo porque estamos en el fondo y sólo podemos ir hacia arriba desde aquí con la ayuda de NA y los hermanos que están adentro. Para aquellos que desinteresadamente dan su tiempo para hacer servicio de HeI, nosotros también podemos ser los que ayuden al próximo a mantenerse limpio.

Gracias.

GP, TX

Querido Reaching Out,

Hola familia. Mi nombre es JB y soy un adicto. Actualmente me encuentro en una cárcel de California y he empezado una reunión de NA en mi galerón los domingos por la noche. Es una pequeña reunión de una hora que tiene un gran potencial de crecimiento. La mitad de los presos en este galerón están aquí por drogas. Echo de menos mi libertad pero, afortunadamente, otra vez estoy libre de la adicción activa. Mi fecha de tiempo limpio es el 20 de marzo de 2014. ¡Esta recaída fue feroz! Esta enfermedad es una bestia indomable. Hace años me dejé ir cuando sucumbí a la complacencia y a normas socialmente aceptadas que no se aplican a mí. En desesperación afloran actos desesperados del carácter y consecuencias impensables como resultado. Es una locura que todo esto tenía que suceder para detener la adicción activa; sin embargo, de alguna manera estoy agradecido de haber sobrevivido y de tener otra oportunidad en recuperación y libertad de la adicción activa.

JB, CA

Querido Reaching Out,

Mi nombre es SJ y soy un adicto. Tengo 26 años de edad y 12 de ser adicto, y esta es mi segunda vez en prisión. Hasta que conocí NA, no había sido capaz de mantenerme limpio por más de cuatro meses. La adicción era mi muleta y escape de la realidad. Lo usé para huir de mi pasado y evitar el mundo real. Al final, lo único que quería hacer era morir. Creo que mi Poder Superior me puso en la cárcel para salvarme de la muerte, y sin Él creo que hoy no estaría escribiéndoles. Ahora estoy limpio con su ayuda y la de NA y tengo una nueva perspectiva de vida y una segunda oportunidad. Para el recién llegado: sentimos tu dolor, desesperación y penuria. ¡Le debo tanto a NA, a *Reaching Out* y a todos mis hermanos y hermanas en recuperación! Recuerda: esto se pone mejor. Estamos aquí para ti; todo lo que tienes que hacer es extender la mano. ¡Les agradezco su ayuda y apoyo! "¡Sí, nos recuperamos!"

SJ, OR



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.





Desde Afuera

Querido Reaching Out,

He prestado servicio en HeI por unos ocho años. Hice un poco de servicio enseguida de completar seis meses limpia, pero eso no funcionó muy bien. Fui persuadida a comprometerme en un centro de tratamiento hospitalario en Virgina. No tenía tanta recuperación; apenas estaba limpia y con suerte. Las chicas en el programa estaban muy mal – habían estado consumiendo por un largo, largo tiempo y habían ido durante décadas a programas orientados a alcohólicas. Nunca logré que nadie me acompañase; no fue una buena experiencia para mí ni para los tipos en tratamiento. Después de eso, hice la mayor parte de mi servicio como RSG o en actividades y días de unidad, y ayudé con la convención regional. Siempre pensé que HeI y RRPP eran para los «expertos», y me alejé de ese tipo de servicio. Tuvimos un comité de alcance por un tiempo y realizaron un taller de recién llegados para ayudar a que la gente «entendiera» de qué se tratan las reuniones de NA. Me ofrecí como secretaria de ese taller una vez al mes y así mejoré la forma en que compartía lo que NA había hecho por mí y cómo NA podía ayudar a cualquier adicto a parar de consumir, perder el deseo y encontrar una nueva forma de vida.

Otra amiga mía que era «adicta al servicio» se enganchó con HeI y no paraba de repetir cuánto amaba el servicio. Con el tiempo llegó a ser coordinadora de nuestro comité local de HeI. En ese momento había sólo una o dos personas que tenían autorización para entrar al centro de detención juvenil. Mi amiga realmente me impulsó a intentar obtener una autorización. Mis condenas criminales eran de más o menos ocho años en el pasado y no había violencia en mi registro; entonces, obtuve autorización, y lo siguiente que supe fue que estaba yendo al grupo de chicas para servir en una reunión de HeI. Estaba en una reunión llena de mujeres adolescentes y pensé, en mi interior: «no supe cómo hablar con chicas de 15 años cuando era adolescente y ahora – 40 años después- me sigue resultando

problemático comunicarme. » Pero luego recordé que no estaba allí para decirles cómo ser mujeres; estaba allí para hablarles sobre la recuperación. Pude notar que no se sentían más cómodas consigo mismas que yo en el pasado. Fue entonces que se me «encendió la lamparita», y compartí sobre cómo siempre había sido la persona rara dondequiera que estuviera y en cualquier situación en que me encontrara. Compartí cómo había pensado que consumir drogas era la solución para mis problemas y cómo luego de consumirlas se convirtió en la fuente de mis problemas. Compartí sobre cómo fui capaz de salir del pantano en el que me había metido, cómo aprendí a valorar la vida, de mi deseo de una vida mejor y dar los pasos necesarios para salir del lodo. Hablé de tener una vida que era un regalo y de la gratitud para valorar el regalo en que se había convertido mi vida.

Compartí cómo es posible para cualquiera sentirse cómoda consigo misma, cómo NA había hecho posible encontrar una vida gratificante y pude remarcarles que ellas – de hecho – tenían el derecho a estar contentas con ellas mismas y con sus vidas. Pude compartir que no sólo su vida no había terminado por haber sido encarceladas a una edad tan temprana, sino que ahora tenían la oportunidad de apretar el botón de reinicio de su historia de vida y comenzar una nueva.

Al principio, salía de esas reuniones agradecida de haber podido ir. Pero pronto, a medida que compartía mi recuperación, sinceramente comencé a valorar en profundidad el significado que es vivir una vida realmente *limpia*, y el sentimiento de gratitud se transformó en una relación más cercana con mi espiritualidad. El servicio de HeI se convirtió en algo más que solamente devolver; se convirtió en la fuente de mi crecimiento. Un poco después, me dieron permiso para ir a la cárcel de hombres, pero mi horario me impidió ir hasta que tuvieron reuniones los viernes por la noche. Ahora voy a la cárcel al menos dos veces al mes. ¿Quién sale con un grupo de adictos y adictos potenciales en una atmósfera relajada en la cárcel y luego se va y aún así llega a una reunión de NA a las 10 p.m.? ¡Yo! Y amo hacerlo.

Ir a la cárcel es muy diferente a ir al centro juvenil porque los chicos de la cárcel tienen una mejor perspectiva de cómo sus vidas se han vuelto ingobernables. No todos lo entienden, pero tienen la oportunidad de escuchar que hay una salida. Algunos salen, algunos dejan de consumir, algunos se mantienen

limpios y algunos vuelven conmigo para llevar el mensaje de esperanza y la promesa de libertad. Me siento condenadamente afortunada de tener su compañía. Gracias NA por permitirme compartir.

CB, Área de la Península, Región de California Norte.

Querido Reaching Out,

Mi nombre es S y soy un adicto. Con el fin de que puedan entender mi compartir y experiencia, tengo que preparar el escenario y regresar unos cinco años atrás. Estaba literalmente impotente sobre toda mi existencia, atado a lo peor que había sido hasta este momento. He arruinado o al menos dañado severamente cada relación significativa en mi vida. No tengo dinero ni ninguna forma legítima de mantenerme, así como también estoy en bancarrota espiritual y emocional. Tengo varias órdenes de arresto. Cosas como dormir, comer y hacer ejercicio parecen un recuerdo lejano. Estaba a punto de quedarme sin hogar porque no podía cubrir un presupuesto suficiente con mis ingresos mal habidos para mantenerme drogado y pagar cualquiera de mis cuentas. Entonces, de la nada, me digo a mí mismo "Suficiente es suficiente" y tomo la firme decisión de no volver a hacer esto. Literalmente, diez minutos más tarde estoy consumiendo, llamando al traficante y haciendo lo necesario para conseguir dinero para hacer esas cosas. Mi novia me dice que está embarazada. ¡Un bebé! No puedo cuidar un bebé, ni siquiera puedo cuidarme a mí mismo. Sigo corriendo en círculos destruyéndome a mí y a cualquiera que esté dispuesto a acercarse. Mi vida seguramente llegará a su fin en cualquier momento.

Fue justo en ese momento que intervino "lo que hoy reconozco como mi poder superior". El 14 de febrero de 2010, la policía se presentó en mi puerta y me llevó a la cárcel por un robo que había cometido unos días antes. El proceso comenzó: puedo recordarme sentado en esa celda, quebrantado. No tenía ninguna fe en ser capaz de vivir una vida normal alguna vez. Ser productivo, exitoso, padre de familia, feliz, proveedor, realizado, responsable...eran solo puras fantasías que jamás me ocurrirían.

HeI entró en mi historia alrededor de un mes después de mi arresto. Firmé para asistir a las reuniones de NA, sinceramente, sólo para salir de mi celda. Pero en esas reuniones hablaban de cosas que se aplicaban a mi vida: de la misma locura e ingobernabilidad que había experimentado y de ser capaces de enfrentar un día a la vez. No sólo hablaban de maneras de permanecer en abstinencia, sino también de maneras para realmente cambiar tu vida, salir adelante y nunca tener que volver a usar, “un día a la vez”. La idea sonaba muy bien para mí. Lo admito, todavía había una voz en mi cabeza que tenía poca fe en que esto me funcionase, pero decidí probarlo.

En ese momento mi programa era muy simple: no consumir y leer el libro que me dieron. Apliqué a un programa de tratamiento de drogas a pesar de que mi defensor público me dijo que era una pérdida de tiempo y nunca me aceptarían. Me mantuve limpio, evité dramas carcelarios, leí mi libro, fui a las reuniones de NA que pude y traté de mantener una actitud positiva. El juez determinó suspender el periodo de sanción y decidió enviarme a tratamiento: fue el primer paso en la dirección correcta. Cuando me pasaron a un nivel de baja seguridad a la espera de mi traslado, apliqué para el tratamiento institucional de drogas. Una vez allí, trabajaba medio día y pasaba el otro medio día en clases de tratamiento y reuniones de HeI. En una de esas reuniones conocí al hombre que más tarde se convertiría en mi padrino.

Al llegar al tratamiento estaba lleno de incertidumbre. Por un lado, escuchaba todas estas opiniones negativas de mis compañeros. Por otro, escuchaba a personas que parecían ser sinceras y me prometían que si aplicaba lo que estaba aprendiendo allí para mi propia vida, sería capaz de mantenerme limpio. Fui aplicado y me dediqué a lo mejor de mi capacidad: ponía atención en las reuniones, conseguí un padrino, empecé a desarrollar un grupo de apoyo. Traté de concentrarme en los aspectos positivos del programa sin dejarme atrapar por el drama que se puede encontrar en esa clase de ambiente. Algo estaba sucediendo: estaba empezando a desarrollar un poco de fe, me estaba manteniendo limpio, mi vida estaba mejorando, me sentía mejor, estaba empezando a desarrollar la confianza en mi habilidad de mantenerme limpio.

Después de unos tres meses en tratamiento cerrado, pasé a la fase de vuelta a la sociedad, tenía algunos nuevos privilegios y también algunos nuevos retos. Conseguí un trabajo y pude empezar a practicar ser de fiar, acudiendo cada día y desarrollando una ética de trabajo. También empecé a ser capaz de ir a reuniones de NA en la calle, eran bastante diferentes a las reuniones de HeI. Esta gente estaba allí porque querían estar allí, había salas llenas de adictos que estaban manteniéndose limpios y viviendo sus vidas. Tres meses después, me dieron el alta del programa de tratamiento. Entonces fue el momento de poder poner en práctica las cosas que había estado aprendiendo: aplicaba los primeros pasos que había trabajado en mi vida diaria y seguía avanzando, iba a reuniones de NA porque quería y porque estaba empezando a disfrutarlas también, empecé a conocer y a quedar con otros que se estaban manteniendo limpios y viviendo la vida. La semilla que se plantó en esas primeras reuniones de HeI no tiene precio, era el comienzo de la vida que tengo hoy en día.

En la época que me dieron el alta, nació mi hijo y pude estar allí para verlo. La vida en este punto daba bastante miedo, pero yo había desarrollado algo de confianza en el programa e iba a seguir haciendo lo correcto. Una cosa correcta a la vez, iba avanzando. Completé la libertad condicional sin violaciones, no he vuelto a la cárcel desde entonces y seguí quedando con mi padrino y asistiendo a reuniones, y no sólo he seguido apareciendo, sino que también he tenido varios servicios y soy un miembro activo en mi comunidad local de NA. He podido mantener un trabajo con éxito y eventualmente convertirme en trabajador autónomo, a causa de esto he aprendido a ser responsable económicamente y mantener a mi familia, mi hijo nunca me ha visto intoxicado ni en un ataque de ira. Actualmente estoy en el Décimo Paso, y he aprendido muchísimo acerca de mí que no sabía que se podía aprender trabajando los pasos, ya no estoy atrapado por la obsesión de drogarme; de hecho, el pensamiento es muy poco habitual.

Soy feliz hoy en día, mi vida es gobernable. Mi padrino y yo a veces nos reímos de los problemas con los que le aparezco, porque él recuerda de donde vengo, tengo cuatro años y siete meses de limpieza y HeI, desde luego, tuvo mucho que ver en poner los cimientos para eso. Recientemente me he unido a mi subcomité de HeI local y estoy deseando poder devolver lo que tan libremente me

fue entregado. Si crees que podrías tener un problema, intenta mantener una mente abierta, date un respiro, y ve a una reunión de NA.

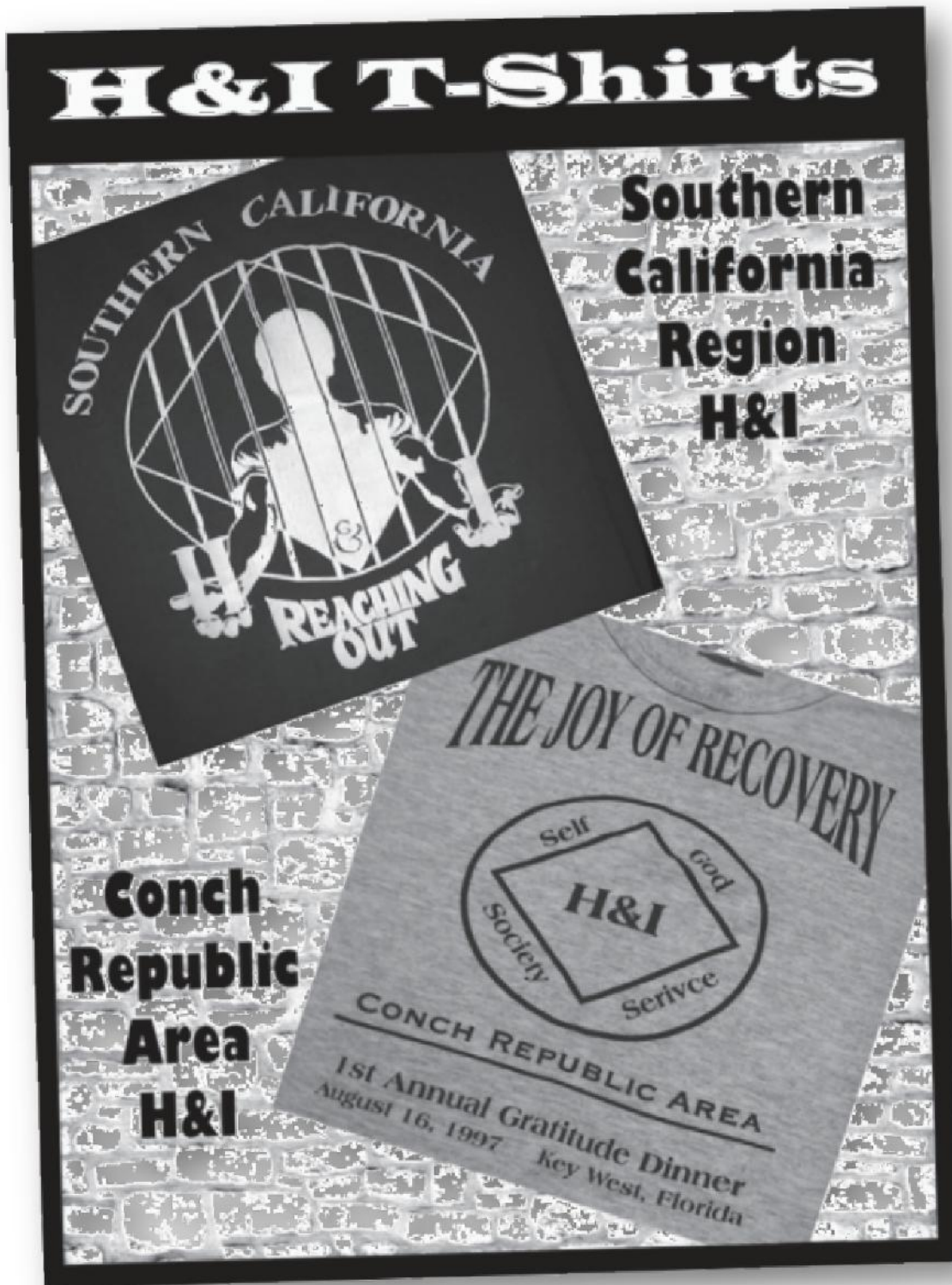
SH, CA

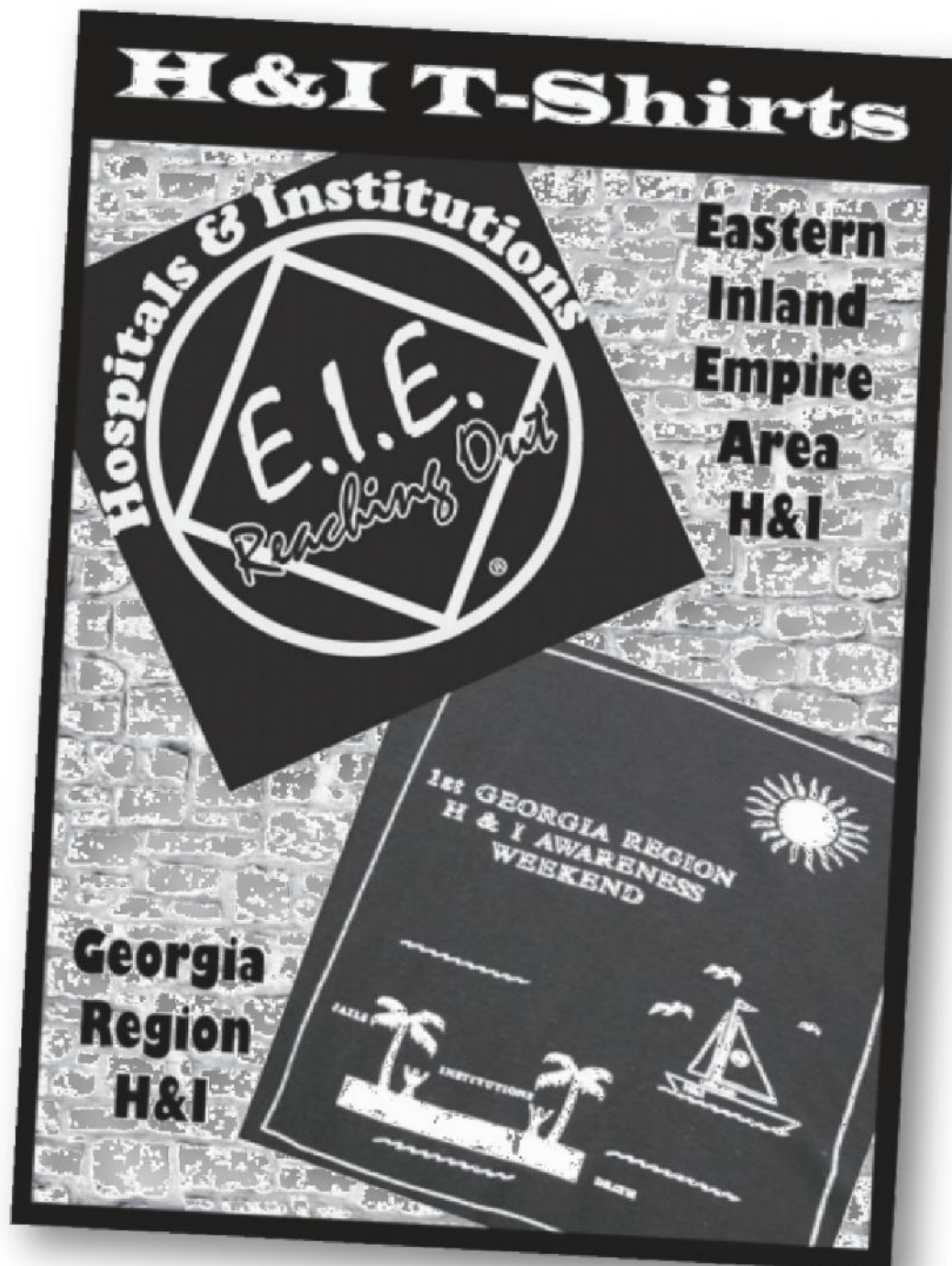


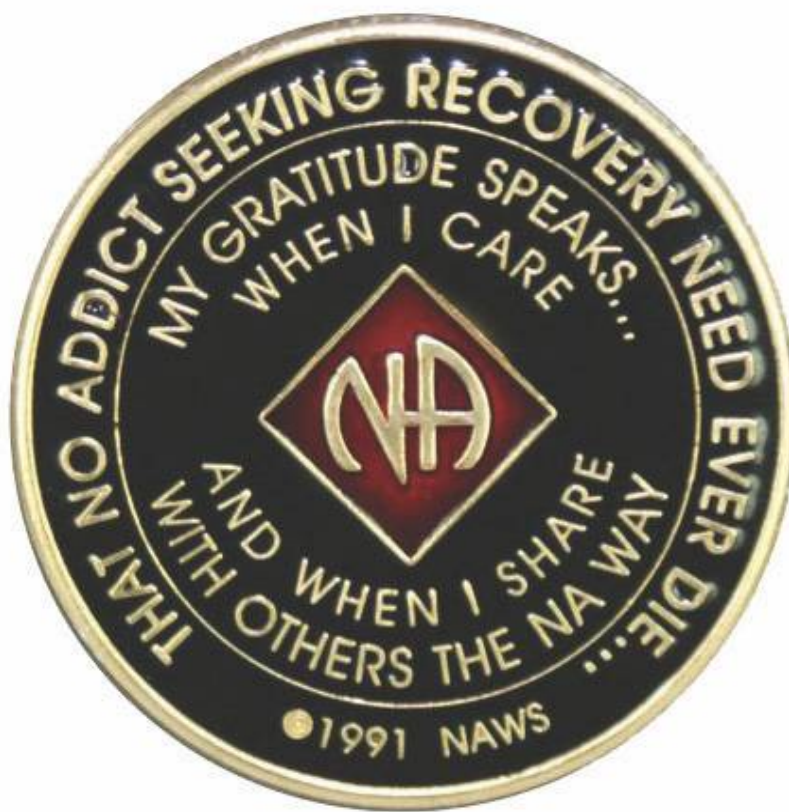
ART FROM THE BESIDE

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 y un arte creativo. ¡Por favor comparte fotos de tu camiseta de Hel con nosotros! Nos gustaría exhibir tu arte. Handl@na.org









“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