

Reaching ut

Octubre 2016



Región 51 - Padrinazgo Tras las Rejas

Bienvenidos.....	2
Desde Adentro.....	3
Desde Afuera	7
Transicionando.....	12
Orden de Pedido.....	16

“El mensaje es que un adicto - cualquier adicto - puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida. Nuestro mensaje es esperanza y una promesa de libertad.”

Texto Básico, “Quinta Tradición”

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 91490-9999; 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 2017	15 de octubre 2016
Abril 2017	15 de enero 2017

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,

Un domingo de junio de 1988, en una cárcel del estado de Oregón, algunos adictos en recuperación abrieron una reunión de NA. El primer encuentro tuvo lugar en la capilla. Los miembros del grupo no tenían nada más que una copia del Texto Básico y el deseo de mantenerse limpios.

Llegamos a creer que la recuperación es un trabajo interno. Con la ayuda de nuestro padrino externo, conformamos una reunión de estudio del libro. Fue en esta reunión que muchos de nosotros llegamos a saber de qué se trata el programa de NA, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Cuando registramos nuestro grupo en septiembre de 1992, la Oficina de los Servicios Mundiales nos dio un Kit de Inicio de Grupo. Desde entonces, se ha expandido para incluir cinco grupos específicos de recuperación basados en NA que se reúnen regularmente.



Las reuniones de los sábados son en las que todos somos bienvenidos a esta nueva forma de vida. Somos un club de actividades de recuperación; de adictos ayudando a adictos. Somos un grupo de auto-ayuda y estamos aquí para ayudarnos unos a otros. Encontramos que el valor de un adicto que ayuda a otro no tiene igual. Un incontable número de adictos han cambiado sus vidas en prisión trabajando con personas afines y asistiendo a nuestros servicios. Muchos de nuestros miembros han recuperado lo imposible: cordura, esperanza y cambio. ¡Ah, y sí, su libertad, tanto en sentido literal como figurado!

Nuestra reunión es abierta para muchos nuevos en la cárcel y con su primera experiencia en recuperación. La emoción cruda, la verdad y la fuerza -así como la devastación de nuestra enfermedad- están siempre presentes en estos grupos. Es aquí donde aprendemos a no ser egoístas, a pedir ayuda, a dar, a recibir, a ser honestos y a sacrificarnos. Aprendemos a ser abiertos y dispuestos para con los demás y nosotros mismos; a confiar, tener fe y cambiarlo todo.

Aprendemos a amarnos a nosotros mismos y a los demás en la medida que evolucionamos y crecemos a través de los Pasos y Tradiciones. Aprendemos a través de la revolución iniciada por unos cuantos adictos y de la esperanza e ideas que comenzaron hace muchos años. Nuestra gratitud habla más fuerte cuando nos ayudamos unos a otros.

SH, OR

Querido Reaching Out,

Mi historia no es muy diferente a la de la mayoría de la gente que conozco. Al crecer, siempre oculté mis sentimientos. Empecé a consumir drogas a los 13 años. El consumo fue mi manera de aumentar mi confianza. Mientras estuviera drogado, sentía que podía hacer cualquier cosa. Todo lo que dije que nunca haría, lo hice consumiendo. Mentí, engañé y robé a los que más me importaban. Era arrestado con regularidad y los patrones de conducta eran cada vez más grandes. A los 15 años me metí en una banda delictiva y a consumir drogas más duras; dediqué mi vida a la delincuencia. Mi mayor demanda era que podía manejar cualquier cosa a mi manera, siempre y cuando estuviese drogado.

Tengo 35 años y, como resultado directo de mi adicción activa, me encuentro recluso nuevamente. Hice daño a muchas personas que realmente quería. No pude mantener una relación real. Tengo seis hijos con tres mujeres diferentes. Perdí a mis dos hijas y casi a mis cuatro chicos debido a mi adicción. Mira, cuando estoy en consumo, no me importa nada ni nadie. Termina dañándote o tomando cualquier cosa que tengas. Haría cualquier cosa para conseguir mis drogas, aunque me atraparan. Nadie podía hacer o decir nada porque me volvía loco. Después de todo, lo que me hacía a mí era más fácil de lo que tú podías hacer.

Sé qué se siente al despertar con síndrome de abstinencia y estar controlado por el siguiente impulso de consumir y desear estar muerto. Estaba dolido, enfermo e impotente. De esa manera, la locura comenzó de nuevo. Empecé a robar a mi familia porque era lo más fácil de manipular. Ya no podía continuar pasando por alto el problema que tenía. "Tengo un problema, y no hay vida sin el consumo de drogas, y lo quiero." Algunos días mi cabeza me decía que estaba bien consumir, especialmente si estaba haciendo daño. Los sentimientos de culpa y vergüenza, o el miedo, eran siempre suficientes para comenzar la carrera. Hoy mi

Desde Adentro



Poder Superior y mi grupo de apoyo dicen que el dolor y el sufrimiento pasarán. Consumir nuevamente sería autodestrucción.

El milagro es que si no consumo drogas, los problemas que tengo serán más fáciles de sobrellevar. Hoy me enfrento a la vida tal como es. Hoy estoy limpio y acercándome a mis dos años. Hoy tengo un programa y un Dios de amor de mi comprensión. Me dijeron que tengo la oportunidad de ser feliz y vivir una vida sin drogas y, de hecho, me disfruto. También me dijeron que hay una manera de reparar los daños que he hecho en mi pasado; que puedo aprender a amarme a mí mismo y a los demás nuevamente, y ayudar a otros a mantenerse limpios.

Me gustaría terminar esto diciendo a todos los adictos que todavía sufren en adicción activa que pueden ser restaurados a la cordura. Hay un programa que podemos seguir y nos puede ayudar en la recuperación. Ese programa es Narcóticos Anónimos.

Quiero darle las gracias por tomarse el tiempo para leer mi historia y recordarles que no estamos solos. Sólo una idea: es mejor intentarlo y fallar que no intentarlo en absoluto.

MC, CA

Querido Reaching Out,

Gracias a Dios encontré el programa de NA. He hecho de todo y nunca se me ocurrió pensar cómo había perdido la cabeza. Terminé recibiendo cadena perpetua y fue ahí cuando reconocí el fondo de mi adicción. Un amigo mío me invitó a una reunión de NA, y todo tuvo sentido después de ella. Había perdido el control total de mi vida. Yendo a través de los Doce Pasos realmente se me abrieron los ojos al sentido común. Comprendí que no podía manejar esto por mí mismo. Si no hubiera tomado en serio mi adicción como una situación de vida o muerte, estaría físicamente muerto. Una vez más, agradezco a Dios por NA. Yo, como millones de personas, era un desastre. He estado limpio durante diez años y tres meses. Sugiero este programa para todos los que sufren de las muchas formas de abuso de sustancias y adicción. Esta es mi esperanza y mi oración para el 2016 para todos nosotros. Paz y recuperación.

GW, MI

Querido Reaching Out,

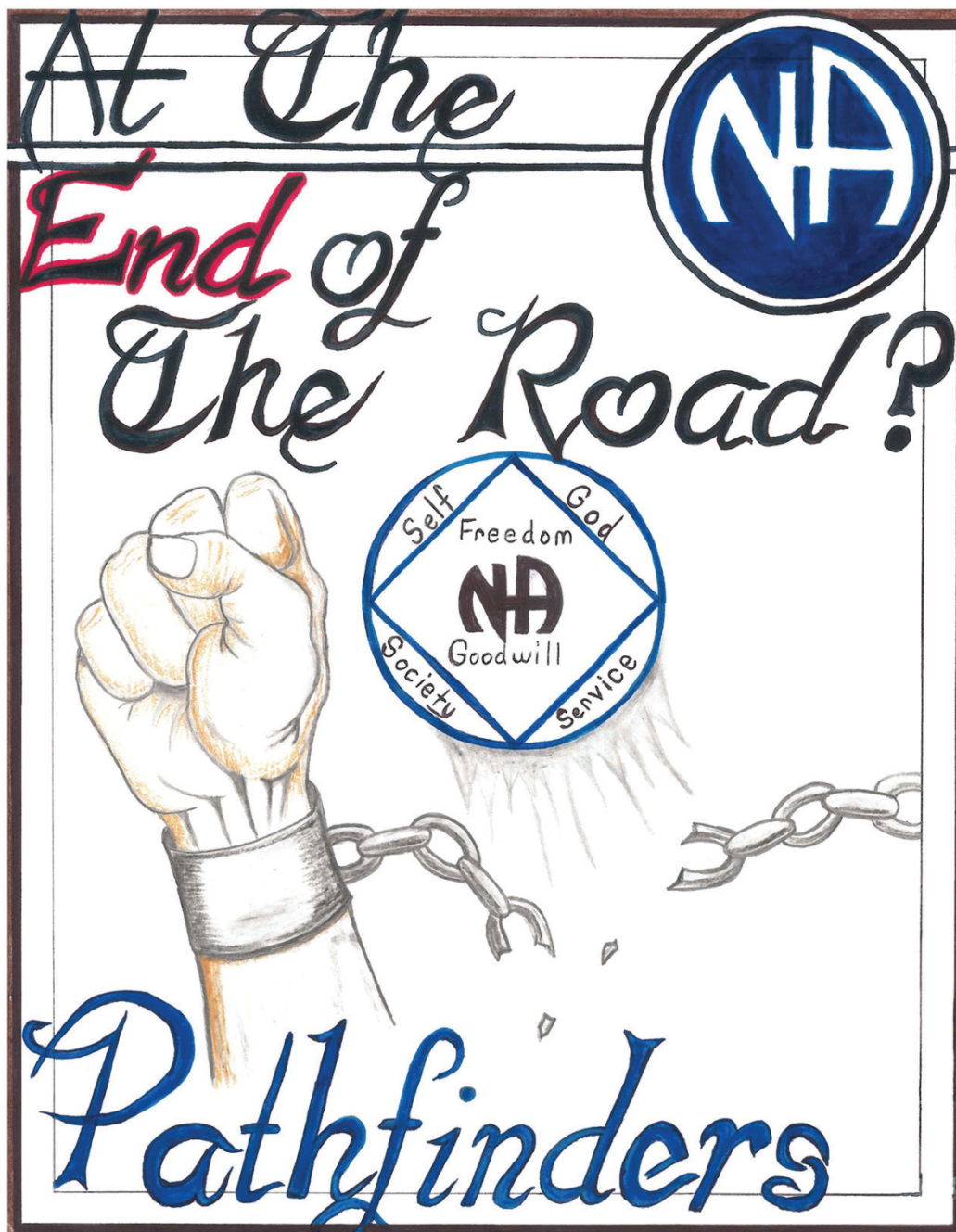
Mi nombre es BG. Estoy en una prisión en Australia. Tengo un problema de drogas que ha jugado un papel importante para yo terminar aquí. Solía beber, pero consumí otra sustancia que se convirtió en mi droga de preferencia. Desde que estoy aquí he empezado a asistir a la presentación semanal de NA en mi unidad. Me gusta ver a los compas de NA cada semana. Me ayudan a comprender mejor mi problema. Me ayuda a mí y a los otros hombres que también asisten cada semana. NA ha sido lo mejor para los que estamos aquí luchando con la adicción. Cuando salga espero seguir asistiendo a reuniones y hacer amigos con otros que serán capaces de ayudarme a mantenerme limpio. Gracias por estar aquí.

BG, Australia

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.





Desde Afuera

Querido Reaching Out,

Soy una adicta llamada MC y he estado asistiendo a las reuniones en la prisión de Lowell durante aproximadamente cinco años. Actualmente tenemos cuatro reuniones en marcha, tres en la unidad principal y una en la recepción.

Tener el privilegio de ir a la cárcel y unirme a las mujeres en sus reuniones de NA me ha dado lo máximo que he tenido en mi vida y las mejores herramientas para mi recuperación y ser un buen miembro productivo de la sociedad. Poder ver de primera mano que un adicto -cualquier adicto- puede perder el deseo de consumir y descubrir una nueva forma de vida, y que puede aplicar los principios espirituales en su vida, inclusive en la cárcel, me ha dado una prueba total que este programa funciona.

Estoy en contacto con muchas adictas en recuperación que han salido de prisión y totalmente sorprendida ante la forma en que llegaron a creer que necesitan este programa con el fin de continuar su recuperación, aun cuando salen. El único problema real que tengo es la gran necesidad de ayuda para continuar con las reuniones en la prisión de Lowell. Necesito a otras adictas en recuperación para plantar esa semilla y mostrarles que no las olvidamos y no están solas en su proceso de recuperación. La mayoría de nosotras ha empujado sus vidas hasta el borde de la muerte absoluta; estamos tan golpeadas que el único lugar para ir es la recuperación y encontrar una nueva manera de vivir. Una de las reclusas dijo recientemente: "¿Qué más hay que hacer? No puedo morir. Eso no funcionó para mí. Ahora estoy aquí, en la cárcel. Cuando abandoné la lucha y comencé a cambiar, creo que he ganado, incluso en la cárcel. Esto es lo más feliz que he sido en mi vida."

Esta adicta es una de las tantas reclusas en recuperación que han trabajado los Doce Pasos. Entrás en Lowell y nos muestran qué es realmente la gratitud. Al llegar a ella, estamos ante una situación: "ganar – ganar" para todas las mujeres y los hombres dentro del programa de NA. Por favor, las internas no pueden tener una reunión sin ustedes, y ustedes no pueden realmente tener una recuperación más humilde sin ellas.

MC, FL

Querido Reaching Out,

Mi nombre es MB y soy un adicto de una isla en la Costa Oeste de Noruega. Quería compartir mi historia aquí porque la combinación del servicio de HeI en la cárcel y conocer el programa de NA mientras estaba encarcelado salvó mi vida y me dio algo que nunca tuve: las herramientas o la capacidad de lograrlo por mi cuenta y sin un programa.

Mi vida era una historia que comenzó bien en el papel. Luego hizo algunos giros y vueltas desafortunadas que no fueron culpa de nadie. A continuación se activó mi adicción, alimentada por primera vez por los químicos de una operación; seguida por la adrenalina, el crimen, el dinero y una falsa sensación de poder e influencia. A cantidades cada vez mayores de drogas, les permití tomar más y más el control de mi vida.

La primera vez que intenté estar limpio fue mientras cumplía mi primera sentencia de prisión, en 2003, sin NA y sin rendirme al hecho de que era un adicto y necesitaba ayuda.

A un hombre con quien estábamos cumpliendo condena, que también experimentaba su primer intento de recuperación, le permitieron salir y asistir a las reuniones de NA. Este fue el comienzo de lo que hoy es la única reunión de NA en esta pequeña ciudad en Noruega. Así que para mí fue tal vez un año y medio antes de darme cuenta que no podía vivir con drogas o sin ellas, pero para él fue el comienzo de nuestra Confraternidad de NA aquí y el principio de todos ellos para aprender a mantenerse limpios y prestar servicio de HeI e Información Pública para empezar a llevar el mensaje en esta área.

Cinco años más tarde estaba de vuelta en la misma prisión por un poco más tiempo, con mayores consecuencias. Ahora experimentaba el miedo y la desesperación en todo nivel de conciencia; con ganas de parar pero sin saber cómo. En tanto mi viejo amigo y otros miembros de NA habían logrado la confianza de las autoridades de la cárcel para empezar las reuniones de NA una vez al mes. Éste fue el tiempo divino, perfecto. Finalmente, me encontré listo para rendirme y abrir la puerta de la recuperación al pedir ayuda y admitir que era impotente por primera vez en mi vida. Estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para detener el caos horrible que me comía por dentro y controlaba cada pensamiento y movimiento.

Poco después, le pedí a este viejo amigo que fuera mi padrino. Me dio la *Guía para trabajar los Pasos* y alguna otra literatura y, al principio empecé a trabajarlos de mala gana. Al año siguiente hice esta rutina todos los días más o menos. Leía el *Sólo por Hoy* en la mañana y más literatura, y respondía al menos una pregunta cada noche. Dos veces a la semana me permitían llamarlo por un total de 20 minutos. Sólo me salteaba las preguntas sobre las que no estaba seguro, escribía una lista y le preguntaba. Hubo muchas en las que necesitaba ayuda y no logro ver cómo podría haber hecho esto sin un padrino y una relación que se reveló lentamente con un Poder Superior bondadoso. Mi padrino venía y visitaba cuando podía para compartir los pasos; y otras veces, los enviaba por correo para que pudiera leerlos y diese la retroalimentación por teléfono. Después de seis meses, fui increíblemente afortunado que se me permitiera salir de esta prisión de alta seguridad dos veces a la semana para asistir a mi primera reunión de NA. Luego solicité y obtuve una transferencia a una prisión de baja seguridad, donde podía salir para asistir a una reunión completa por semana.

Necesité cada segundo de los siguientes doce meses en aislamiento y trabajé los Pasos y -poco a poco- empecé a reprogramar mi mente y personalidad notoriamente delictivas e infectadas de drogas. Cuando salí, el tiempo divino se manifestó nuevamente: la primera reunión de NA en la isla de donde vengo se inició tres días antes de mi liberación final y regreso a casa. Este fue el comienzo para mí. Finalmente ser capaz de empezar a ser yo, hacer servicio y a vivir mi nueva vida en libertad de la adicción activa un día a la vez, con la inestimable ayuda de mis hermanos y hermanas de NA que estaban allí para amarme cuando yo no era capaz de amarme a mí mismo, y tener fe en mí cuando no era capaz de tenerla. Me mostraron los sorprendentes regalos de crecimiento, libertad y recompensas espirituales que provienen de asistir a las reuniones, trabajar los pasos, hacer servicio desinteresado y llevar el mensaje a otros de muchas maneras diferentes.

Hoy celebré cinco años limpios. Soy el coordinador de panel en la misma prisión donde vivía. Todavía tenemos una reunión al mes, y ahora tengo ahijados y ahijadas que están haciendo este importante servicio junto conmigo. Hemos conseguido la plena confianza del personal de prisiones, ya que en los últimos años han visto que eso que hacemos realmente funciona; que los reclusos anteriores – casos aparentemente sin esperanza, como el mío u otros hermanos –

seguimos viniendo aquí limpios, años después, ansiosos de compartir el mensaje de esperanza con otros internos.

Hoy tengo una vida más emocionante e increíble, viajando por el mundo a visitar nuestra Confraternidad en otros países, hacer reuniones y servicios de NA. Hace poco tuve que hacer una pequeña reunión de HeI dentro de una prisión peruana con 2,100 reclusos. Estoy comprometido con la más bella -para mí- mujer especial, con tres hijos maravillosos y una nieta preciosa. Son de Oklahoma y estoy esperando se publique un perdón y una visa para entrar y vivir con ellos allá. Soy copropietario de una pequeña empresa emocionante y prometedora, tengo muchos buenos amigos en todo el mundo que están limpios gracias a NA, que me aman y los amo por completo a otro nivel. Tengo ahijados que se están formando con bondades increíbles y nos queremos mucho. Mi padrino se ha convertido en mi mejor amigo y hermano del amor. Pronto iré a la Convención Mundial, en Río de Janeiro, para celebrar mis cinco años limpios.

Ante todo, estoy agradecido que hoy en día no estoy lleno de culpa y vergüenza. Hoy me amo a mí mismo, me auto acepto. Ya no me identifico con la locura y el comportamiento insano que fueron mi realidad destructiva durante años. No tengo necesidad de huir y auto medicarme con drogas, en el intento de afrontar y sobrevivir. SOY LIBRE.

Mucha simpatía, fuerza y amor están con todos los que están limpios -o con el deseo de lograrlo- dentro de las cárceles en todo el mundo. Hay esperanza. Tú puedes hacerlo un día a la vez; y si quieres un padrino, es posible conseguirlo.

Gracias NA. Estoy eternamente agradecido de servir a nuestra maravillosa Confraternidad.

MB, Noruega

1



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

¡Bienvenido a la Libertad! Convención Portuguesa de NA 2016



Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Querido Reaching Out,

Hola, mi nombre es Al y soy un adicto que vive en Nueva Zelanda. Mi tiempo limpio es desde el 17 de enero de 2013, día que llegué a rehabilitación.

Hice un programa de 16 semanas. Después del alta me enviaron a una casa con dos de los otros de mi grupo. Tuvimos algunas reglas, como no menos de tres reuniones por semana y otras. Hice seis sesiones a la semana y sólo acompañado de otros miembros de la Confraternidad de NA o de mi iglesia. Seguí en contacto regular con el centro de tratamiento y a las reuniones quincenales de cuidado posterior con regularidad. Hoy tengo 32 meses limpios y trabajo en el centro de tratamiento como supervisor de la noche y me encanta. Tengo una relación impresionante con mis hijos adultos y nietos, y mi vida es diferente a la anterior, como el negro es del blanco. No tengo nada más que amor.

AL, New Zealand



¡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

LAS SUSCRIPCIONES IMPRESAS ESTÁN DISPONIBLES SÓLO EN INGLÉS