

DÉCIMO

SEGUNDO

Contenido

Informes RegioNAles	4
Viviendo el Programa	6
Conceptos de NA	10
COMPartimientos.....	16
Madri-NA-s.....	20
Experiencias interNAcionales	30

Queridos compañeros de Narcóticos Anónimos,

Es un placer dirigirme a todos ustedes en mi rol como coordinador del sub-comité de nuestra querida revista Décimo Segundo de Narcóticos Anónimos. Quiero comenzar expresando mi profundo agradecimiento por ser parte activa de nuestra comunidad y por su compromiso continuo con la recuperación. Juntos, estamos construyendo un camino de esperanza y apoyo mutuo.

La revista de Narcóticos Anónimos es una parte esencial de nuestra comunidad, ya que ofrece un espacio para compartir experiencia, fortaleza y esperanza entre nosotros. Quiero aprovechar esta oportunidad para recordarles que sus compartimientos personales son extremadamente valiosos para nuestra revista y, sobre todo, para nuestros compañeros en recuperación.

Nos gustaría extender una cordial invitación a cada uno de ustedes a considerar compartir sus experiencias personales, reflexiones y testimonios. Sus historias personales pueden ser una fuente de inspiración y apoyo para otros miembros que están pasando por desafíos similares. Además, al compartir sus vivencias, contribuyen al fortalecimiento de nuestra comunidad y a la promoción de la recuperación en un entorno seguro y solidario.

Las historias que pueden ser de interés incluyen:

- Historias de recuperación.
- Lecciones aprendidas.
- Consejos y estrategias.
- Superación de recaídas.
- El impacto en la vida cotidiana.
- Experiencias en convenciones internacionales.

Para enviar sus compartimientos, por favor, pueden ponerse en contacto con su RSG o enviar su compartimiento a **revista@naguete.org**. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del proceso y garantizar que su historia se comparta de manera respetuosa y significativa.

Nuestra revista es un testimonio de la fuerza y la resiliencia que cada uno de ustedes posee en su búsqueda de una vida libre de adicciones. Sus voces son un faro de esperanza para aquellos que aún luchan contra la enfermedad de la adicción.

Agradecemos sinceramente su participación y esperamos contar con sus valiosas contribuciones. Juntos, continuamos construyendo un camino hacia la recuperación y la transformación.

Con gratitud y respeto, deseandoles muchas 24hrs.

Jose Pablo F.
Coordinador del Subcomité de Revista.

Un Año de Crecimiento y Unidad en Narcóticos Anónimos Región Guatemala

Informe Anual 2024-2025

El ciclo de servicio 2024-2025 ha sido un año de logros significativos, crecimiento organizacional y fortalecimiento espiritual dentro de Narcóticos Anónimos (NA) en la Región Guatemala. A través del trabajo comprometido de los distintos subcomités y la participación activa de los grupos, hemos presenciado un avance notable en el desarrollo de nuestra confraternidad. A continuación, compartimos un resumen de los principales hitos alcanzados durante este período.

Un Incremento histórico en los Iniciados

Uno de los indicadores más positivos del presente ciclo ha sido el aumento constante de nuevos iniciados en los grupos. Según la bitácora y el informe final de RSGS, durante el período 2024-2025 se registraron 360 nuevos iniciados, un incremento notable en comparación con los 263 del ciclo anterior y los 124 del 2022-2023.

Los grupos con mayor número de iniciaciones fueron:

- Callejón con Salida: 67
- Virtual Sin Fronteras: 62
- Ciudad Vieja: 45
- Libertad: 36

Este crecimiento refleja un trabajo sólido en llevar el mensaje de recuperación a más adictos que aún sufren.

Página Web

El subcomité de Página Web logró una renovación completa de la imagen visual, mayor presencia en redes sociales con 84 publicaciones y 51 historias, y una tienda en línea operativa. Además, el subcomité de Línea Informativa reportó 150 llamadas y 389 contactos por WhatsApp, atendiendo a 257 personas interesadas en NA.

Hospitales e Instituciones (H&I)

El subcomité de H&I expandió sus servicios de 8 a 11 centros atendidos, incluyendo un hospital psiquiátrico, y duplicó su equipo de servidores. Este trabajo abrió camino para integrar nuevas regiones como Huehuetenango, Xela y Cobán.

Relaciones Públicas

Se fortaleció el vínculo con la comunidad a través de actividades como volanteos, talleres y presentaciones informativas (IP) en colegios e instituciones de rehabilitación, alcanzando a cientos de personas, entre ellas 350 padres y catedráticos en el Colegio Santa María de Jesús.

Coordinación Regional

Uno de los logros más trascendentales fue la consolidación administrativa de la confraternidad: ahora contamos con representación legal, cuentas bancarias, una oficina regional y la integración efectiva de grupos departamentales y virtuales.

Historias de Servicio: Transformación y Esperanza

Los servidores coincidieron en que este año les permitió experimentar un crecimiento espiritual profundo, aprender a confiar, trabajar en equipo y servir con amor. Como expresó uno de los miembros: “El servicio me permitió fortalecer mi compromiso con la recuperación y devolver un poco de lo que gratuitamente he recibido en Narcóticos Anónimos”.

Retos y Propuestas para el Futuro

Entre los desafíos identificados se encuentra la necesidad de fomentar la participación activa de la membresía, especialmente en la producción de contenidos escritos para la revista regional. Se sugiere implementar herramientas digitales para facilitar el envío de compartimientos y organizar espacios de escritura compartida.

Otro aspecto clave será dar continuidad a la digitalización de procesos, con el fin de mejorar la gestión documental y comunicación entre los comités y grupos.

Viviendo el Programa



Principios para una Nueva Vida

Cuando llegué a Narcóticos Anónimos, no tenía idea de lo que significaban palabras como "humildad", "receptividad", "honestidad" o "buena voluntad". Para mí, eran conceptos bonitos, tal vez incluso vacíos, que usaban otras personas para verse bien. Yo solo sabía que estaba roto, atrapado en una vida que ya no podía sostener, y que no quería seguir viviendo de la misma manera.

Pero en esas primeras reuniones, mientras escuchaba a otros compartir, algo se despertó en mí. Empecé a ver que esas palabras no eran adornos espirituales, sino herramientas prácticas. Eran cimientos. Eran caminos que otros habían seguido para lograr algo que yo anhelaba con todo mi ser: vivir limpio. Y lo más importante, permanecer limpio.

Humildad: Aceptar que no tengo el control. Mi adicción me convenció durante años de que yo tenía la razón, que podía manejarlo solo, que no necesitaba ayuda. Pero el sufrimiento me enseñó lo contrario. Aprendí que la humildad no es rebajarse, sino reconocer mi verdad: soy un adicto y no puedo consumir de forma segura. Esa aceptación me abrió la puerta al cambio.

La humildad es lo que me permite pedir ayuda, escuchar a mi padrino, dejarme guiar por los principios del programa. Sin humildad, me vuelvo arrogante, me cierro, me aíso... y cuando me aíso, mi enfermedad toma fuerza.

Receptividad: Abrirme a nuevas ideas y caminos. Si quiero algo diferente, tengo que estar dispuesto a hacer algo diferente. La receptividad me ha permitido escuchar sin defenderme, recibir sugerencias, probar nuevas formas de vivir. Recuerdo que cuando alguien me sugirió que orara en las mañanas, mi primera reacción fue reírme. Pero probé... y hoy es una parte esencial de mi día.

Ser receptivo no significa que todo me va a gustar. Significa que estoy dispuesto a considerar que hay otra forma de ver las cosas. En este programa, lo que no entendía al principio se ha convertido en mi salvación.

Honestidad: Verme tal como soy. La honestidad fue difícil al principio, porque estaba acostumbrado a mentir —a los demás, y sobre todo, a mí mismo. Me mentía para justificar el consumo, para evitar responsabilidades, para escapar del dolor. Pero vivir limpio exige verdad. Ser honesto conmigo mismo me permite

reconocer mis defectos, pero también mis cualidades. Me permite crecer. No se trata solo de confesar errores, sino de vivir con integridad, de que mis acciones reflejen mis principios. La honestidad me conecta con la realidad, y eso es vital para mi recuperación.

Buena voluntad: Dar el paso incluso cuando tengo miedo. Este programa funciona... si estoy dispuesto a hacerlo funcionar. La buena voluntad es lo que me ha llevado a seguir viniendo, a trabajar los pasos, a servir, a compartir cuando no tengo ganas. Muchas veces he hecho las cosas con miedo, con dudas, incluso con enojo... pero las he hecho.

La buena voluntad no siempre se siente cómoda, pero es poderosa. Me impulsa a seguir adelante cuando mi mente me dice que me rinda. Es el motor silencioso que mantiene mi recuperación en marcha.

Hoy puedo decir que la humildad, la receptividad, la honestidad y la buena voluntad no son virtudes lejanas o inalcanzables. Son decisiones diarias. Son prácticas concretas que me ayudan a mantenerme limpio un día a la vez. No soy perfecto. Pero gracias a estos principios —y gracias al poder superior que encontré en este programa— hoy tengo una vida que vale la pena vivir.

Si tú estás leyendo esto y te sientes perdido, solo quiero decirte: no estás solo. Esta confraternidad funciona. Agárrate de estos principios. Dale una oportunidad. Porque sobre ellos, podemos construir una nueva manera de vivir.

Solo por hoy, podemos vivir libres.

El servicio en tres palabras

Una mirada colectiva desde la experiencia de la recuperación

En Narcóticos Anónimos, el servicio es mucho más que una actividad o una responsabilidad; es una forma de vida que nos conecta con nuestro propósito, nos ayuda a mantenernos limpios y nos permite devolver lo que con tanto amor se nos ha dado. A través del servicio, aprendemos a salir de nosotros mismos, a practicar la unidad y a crecer en principios.

Para esta edición, quisimos escuchar directamente a los miembros de nuestra comunidad. Les hicimos una pregunta simple, pero profunda: "¿Cuáles tres palabras representan para ti el servicio en tu recuperación personal?"

Las respuestas reflejan la diversidad de nuestras experiencias, pero también los principios comunes que nos sostienen. Cada palabra compartida es un testimonio vivo del poder del servicio como

parte esencial del proceso de recuperación.

Esto fue lo que nos compartieron:

- Me mantiene limpio.
- Fortalece mi compromiso.
- Sentido de pertenencia.
- Compromiso en recuperación.
- Sano juicio, amor incondicional para mí y para los demás.
- Crecimiento, unidad y gratitud.
- Alegría, compromiso, tolerancia
- Una vida nueva.
- Madurez, realización, gratificación, amor.
- Dar sin esperar nada a cambio, gratitud, humildad, dejar mi ego a un lado.

Estas palabras, cargadas de significado, nos recuerdan que el servicio no solo transforma al grupo o a la confraternidad: transforma al servidor. Nos ayuda a sanar, a madurar y a mantenernos en el camino de la recuperación, un día a la vez.





Sanando desde Adentro: El Camino Espiritual de los Pasos

En Narcóticos Anónimos, los Doce Pasos son el corazón del proceso de recuperación. No se trata solo de un conjunto de ideas o lecturas, sino de una guía práctica y espiritual que nos permite transformar nuestras vidas desde lo más profundo. Para muchos de nosotros, llegar a NA fue el resultado de una vida marcada por el dolor, la desesperación y la incompreensión de lo que realmente nos pasaba. A través del trabajo de los pasos, descubrimos que no se trataba solo de dejar de consumir, sino de entender la verdadera naturaleza de nuestra enfermedad: la adicción.

El Primer Paso nos confronta con una verdad liberadora: somos impotentes ante la adicción y nuestras vidas se han vuelto ingobernables. A partir de ahí, cada paso nos invita a asumir responsabilidad, a rendirnos, a confiar en un Poder Superior y a sanar desde adentro. Esta práctica nos ayuda a mirar nuestras conductas, nuestras relaciones y nuestras creencias distorsionadas, para poder cambiarlas.

Trabajar los pasos es un acto de valentía. Es mirarnos sin máscaras, reconocer el daño causado y abrirnos a una nueva forma de vivir. Al hacerlo, comenzamos a experimentar una transformación real. Aprendemos a vivir sin consumir, pero también a vivir con propósito, con conexión y con esperanza. Nos volvemos capaces de enfrentar la vida tal como es, sin necesidad de huir.

Entender nuestra enfermedad a través de los pasos nos permite dejar atrás la negación, la culpa y la vergüenza, y nos abre la puerta a una vida limpia, útil y feliz. No se trata de perfección, sino de progreso y de disposición. Los pasos son una guía hacia la libertad, y cuando los aplicamos, no solo dejamos de consumir, sino que aprendemos a vivir plenamente.

Los pasos no solo nos ayudan a dejar las drogas, nos enseñan a vivir en paz con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Conceptos de NA

Cuarto Paso: "Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos"

Si quieres una recuperación sólida tienes que hacer bien los primeros tres pasos, esos son la base de tu recuperación, me dijo mi madrina. Los doce pasos llevan un orden lógico y ordenado, es por tal motivo que están enumerados, y lo importante de practicar los primeros tres antes de entrar al cuarto paso.

Resumiremos los primeros tres pasos:

Primer paso: Admitimos que somos impotentes ante nuestra adicción y que nuestra vida se había vuelto ingobernable, así comienza nuestro despertar espiritual.

Segundo paso: Llegamos a creer en un Poder Superior que podría devolvernos el sano juicio.

Tercer paso: Llegamos a reconocer que nuestra voluntad y nuestra vida estarían mejor al cuidado de nuestro Poder Superior.

Empezamos a entender que podíamos utilizar el recurso ilimitado de nuestro Poder Superior para obtener todo lo necesario para sanar espiritualmente. Esto incluía el valor que sabíamos que necesitaríamos para practicar el Cuarto paso.

¿Cómo saber si estamos poniendo nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios? Trabajamos el resto de los pasos, comenzando por el cuarto.

Aunque algunos todavía les persiguen la obsesión de consumir drogas. Otros descubrimos que la sensación de malestar es algo más sutil: un fastidioso presentimiento de que las cosas no están del todo bien, una sensación de inminente catástrofe, o sentimientos de miedo y enojo sin motivo aparente. La experiencia ha demostrado que los miembros que no practican este paso decisivo, tarde o temprano recaen. Muchos hacemos el cuarto paso por un motivo bastante sencillo: estamos en un programa de recuperación y queremos seguir adelante. Tenemos que cambiar la forma en que vemos el mundo y el papel que jugamos en éste. Tenemos que cambiar de actitud. En realidad no importa si nuestra motivación es el deseo de alejarnos de la adicción o el de acercarnos a la recuperación.

El cuarto paso es un punto decisivo en nuestro viaje de recuperación. Es un momento de profunda reflexión personal. Nos embarcamos en busca de una comprensión interna de nosotros, de nuestros sentimientos, nuestros miedos, nuestros resentimientos y de los patrones de comportamiento que figuran nuestra vida.

¿Qué necesitamos para perder el miedo para empezar el cuarto paso?

Fe y confianza en nuestro Poder Superior. Creemos que la voluntad de Dios para con nosotros consiste en que practiquemos los pasos. Confiamos que el resultado final del Cuarto paso será la sanación prolongada de nuestro espíritu, encontramos el valor necesario para hacer el cuarto paso.

Honestidad. Esencial para hacer el cuarto paso, sin guardarnos nada. Decir la verdad es un acto de valentía, pero con la fe y confianza hallamos el valor necesario para ser detallados y no tener miedo. Con nuestro valor podemos escribir sobre cosas que creíamos que nunca íbamos a contar.

¿Qué significa un detallado y valiente inventario moral? Hacemos inventario de nuestras cualidades positivas y negativas. Tratamos de llegar al fondo de lo que somos, sacar a la luz las mentiras que nos hemos dicho sobre nosotros. Podemos dejar de ser la persona que habíamos

inventado y tener la libertad de ser quienes somos.

Podemos poner a un lado nuestras reservas acerca de la palabra moral, el cuarto paso es un viaje al interior para poder examinar nuestros instintos, deseos, motivaciones, tendencias y las rutinas compulsivas que nos mantuvieron atrapados en nuestra adicción.

Como seres humanos estamos sujetos a defectos y faltas. Un inventario nos permite ver nuestra naturaleza básica, tanto con sus flaquezas y fortalezas. No solo vemos nuestras imperfecciones si no nuestras esperanzas, nuestras aspiraciones, nuestros sueños, y en qué punto nos descarriamos. Nuestra experiencia nos dice que el miedo egocéntrico es el nudo de nuestra enfermedad.

Muchos fingíamos ser audaces cuando en realidad sentíamos terror. El miedo nos obligaba a actuar precipitadamente en un intento de protegernos y, a menudo, dejábamos de actuar paralizados por el miedo.

El cuarto paso nos permite identificar patrones, comportamientos y creencias que nos muestran la naturaleza exacta de nuestras faltas.

El cambio es lo único constante que tenemos, si no cambiamos no nos recuperamos.

Cuarto Concepto de Servicio

*El Liderazgo eficiente tiene gran valor en Narcóticos Anónimos.
Las cualidades de liderazgo deben tomarse en cuenta
cuidadosamente al elegir servidores de confianza.*

¿Qué cualidades deben tener nuestros servidores de confianza? Ningún líder será un ejemplo de todas estas cualidades juntas; son el ideal de un liderazgo eficiente al que aspiran todos los servidores de confianza. Cuanto más consideremos estas cualidades al seleccionar los líderes de NA, mejores serán nuestros servicios.

Humildad: Es una experiencia de humildad que a un adicto en recuperación se le pida liderar, servir y aceptar responsabilidades. Mediante el trabajo constante de los Doce Pasos, nuestros servidores de confianza han llegado a conocer no sólo sus virtudes sino también sus defectos y limitaciones. Como los conocen, han accedido a servir a nuestra confraternidad lo mejor que pueden.

Pedir Ayuda: Los buenos líderes de NA no piensan que tienen que hacerlo todo por ellos; piden ayuda, consejo y orientación con regularidad. El liderazgo capaz ejercido con espíritu de servicio funciona a través del ejemplo y la invitación al respeto. Y nada nos invita a respetar más a nuestros servidores de confianza que la clara evidencia de su humildad.

Integridad: Nuestros líderes deben tener la integridad necesaria para escuchar bien a los demás, pero al mismo tiempo deben saber

mantenerse firmes ante principios sólidos; transigir y disentir sin ser desagradables; demostrar la valentía de sus convicciones y saber rendirse.

Estudiar material de servicio: Buscamos servidores de confianza dispuestos a emplear su tiempo y energía en el servicio diligente a los demás, estudiar los materiales de servicio disponibles, consultar a quienes tienen mayor experiencia en su esfera de responsabilidad y cumplir cuidadosamente con las tareas encomendadas de la forma más completa posible.

Honestidad, receptividad y buena voluntad: Las cualidades como honestidad, receptividad y la buena voluntad son indispensables en recuperación y son esenciales en el liderazgo.

Distinción entre principios y personalidades: Un líder eficiente, para ocuparse de la distinción entre principios y personalidades, también reconoce la importancia de respetar la práctica de la rotación.

Comunicación: Otra de las cualidades es saber comunicarse para compartir información e ideas, tanto en el trabajo de comité como en el de informar a aquellos a quienes sirven.

Organización: El talento organizativo los ayuda a mantener la sencillez en las pequeñas responsabilidades de servicio e incluso en el cumplimiento de tareas complejas.

Responsabilidad: Podemos darles a los líderes eficientes la libertad de servir, especialmente cuando demuestran que son responsables ante nosotros, que nos informan con regularidad de su trabajo y nos piden, si es necesario, orientación adicional. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza, no gobiernan; sin embargo también esperamos que nos guíen. Si los elegimos con cuidado, podemos dejar que lo hagan con toda confianza.

Madurez espiritual: Debemos recordar que para el cumplimiento de muchas responsabilidades de servicio sólo hace falta la buena voluntad de servir. Aunque otras responsabilidades requieran ciertos conocimientos específicos, su cumplimiento depende mucho más de la madurez espiritual e integridad personal del servidor de confianza. La buena voluntad, la profundidad espiritual y la fiabilidad son manifestaciones sólidas del tipo de liderazgo que más se valora en Narcóticos Anónimos.



Cuarta tradición

"Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad"

¿Cómo podemos contribuir como miembros aplicando la cuarta tradición?

Diversidad de experiencias: Nuestros grupos son libres de ofrecerle la recuperación a cualquier adicto. La cuarta Tradición pone de relieve esa libertad permitiendo que la rica diversidad de nuestras diferentes experiencias nos ayude a servir.

Responsabilidad de nosotros mismos: En recuperación, nos volvemos responsables de nosotros mismos. A medida que aceptamos esta responsabilidad, vemos cómo la Cuarta Tradición nos anima a actuar responsablemente como grupo y como confraternidad.

Compromiso personal: Los grupos de NA son vehículos del mensaje de recuperación. Con la fuerza del compromiso personal que los miembros de un grupo contraen entre sí, se forma el carácter del grupo. Los miembros de cada grupo trazan un plan de reuniones que refleja la personalidad de ese grupo en particular.

Libertad Creativa: La autonomía de grupo le da a los grupos la libertad creativa de encontrar formas propias de llevar el mensaje. NA tiene una enorme diversidad de adictos unidos bajo la fuerza de su compromiso mutuo con la recuperación. Hablamos muchos idiomas diferentes y vivimos en distintas culturas; no hay un solo

tipo de reunión que atraiga a todos los adictos que vienen a Narcóticos Anónimos. Para poder llegar a todos los adictos que necesiten nuestra ayuda y darle apoyo a la recuperación de todos los miembros, los grupos tienen la libertad de variar su formato y otras facetas de una reunión.

Cada grupo tiene la libertad de dedicarse a nuestro propósito primordial de la manera que funciona mejor. La libertad creativa es un estímulo para que los grupos sean fuertes y responsables.

Responsabilidad colectiva: Del mismo modo, los grupos crecen y se fortalecen cuando sus miembros se hacen responsables colectivamente de mantener sus reuniones. Los grupos reflejan la responsabilidad y el compromiso de sus miembros.

Formato de reunión: Una de las formas más comunes en que los grupos expresan su autonomía es la elección del formato de reunión. Hay diferentes tipos de reunión, desde reuniones de orador hasta estudio de pasos, pasando por discusiones de temas o cualquier otro formato o combinación de formatos que cubra las necesidades de los miembros locales. Algunas reuniones están abiertas al público mientras que otras son sólo para adictos.



Respeto: Tratamos de respetar, con un espíritu de cooperación, la autonomía de otros grupos permitiéndoles la libertad de llevar el mensaje de la forma que mejor les parezca.

Espíritu de autonomía: Muchos grupos celebran reuniones que atraen a miembros con necesidades similares. La ausencia de hacer juicios expresada en la tercera tradición tiene como propósito facilitar que cualquier adicto se sienta cómodo en NA, siempre y cuando se mantengan centradas en la recuperación de la enfermedad de la adicción, respete las doce tradiciones y adopte los doce pasos en sus reuniones, puede considerarlas reuniones de Narcóticos Anónimos.

Bienestar común: Cuando tomamos decisiones en nuestros grupos, tenemos en cuenta el bienestar común. Los adictos que llegan por primera vez a NA suelen fijarse mucho en las diferencias porque de algún modo piensan que no van a encajar. Es importante pensar en el mensaje que le damos a los recién llegados en las reuniones.

Cómo nos ve la sociedad: También es importante tener en cuenta cómo nos ve la sociedad. Ayudamos a proteger nuestra reputación como confraternidad cuando utilizamos los locales de reunión con respeto, manteniéndolos limpios y en buen estado. Debemos esmerarnos en actuar como buenos vecinos, comportándonos respetuosamente. Hasta algo tan sencillo como el nombre que un grupo elige, puede ser un reflejo de NA en su totalidad. Si la reputación de NA se deteriora de alguna forma, pueden morir adictos.

Inventario de grupo: Siempre es bueno llevar a cabo un inventario de grupo, que ayuda a los miembros a sopesar su éxito en llevar el mensaje y llegar a los adictos de la zona. A su vez, los grupos pueden examinar el papel que juegan en contribuir a la unidad de NA en su conjunto.

La cuarta tradición nos aleja del egocentrismo dándonos la libertad de actuar responsablemente como grupo.

Entre la muerte y el milagro

Mi nombre es José A. Soy adicto en recuperación. Tengo exactamente cinco meses limpio, estoy a quince días de cumplir seis meses. Desde que inicié el viaje de la recuperación, todo ha sido distinto en mi vida. De pasar a querer quitarme la vida en diferentes escenarios, pasé a amar el propósito que el Poder Superior tiene para mí.

Siempre me pregunté por qué no me moría. Siempre me pregunté por qué nunca me dio una sobredosis, por qué no me mataron en el punto, por qué no me accidenté en un carro o una moto, por qué algún dealer al que le debía dinero no me mató. Esa respuesta nunca vino a mi vida hasta que estuve en el programa. Ahora que lo estoy, sé que hay muchos propósitos que el Poder Superior tiene para mi vida. Él es quien me ha ido poniendo en diferentes escenarios para ayudar a distintas personas y poder ser luz en la oscuridad.

Para contarles un poco acerca de mi experiencia, fortaleza y esperanza... consumí durante 17 años. Empecé, como muchos, fumando cigarro. Bueno, no todos, pero la mayoría empieza así. Luego, como no me dejaban tomar

en mi casa, siempre me cachaban por el aliento. Entonces eso me hizo optar por la sustancia verde. Prefería consumir sustancia verde porque, con un par de gotas, se me quitaba lo rojo de los ojos y podía andar tranquilo en mi casa.

Después de eso me cambié de colegio, comencé a conocer muchas personas y empecé a buscar dealers con buen material. Siempre me importó mucho convencer y ganarme el amor de mi familia, porque siempre tuve una familia amorosa. A pesar de ser una persona que murió por dentro a causa de la adicción, siempre tuve amor. Sin embargo, no tuve guía o personas que me orientaran en el camino de la vida con mano firme.

Conocí personas que veía como hermanos, pero no lo eran. Eran personas que solo estaban en mi vida para darme mi primera dosis de muerte, con X o Y sustancia. En una kermés de un colegio solo de mujeres al que fui con un amigo —bastante experimentado en el tema, mayor que yo y con más recorrido— fue cuando probé por primera vez una sustancia más fuerte que el alcohol y que la verde.

Un día me dijo: “¿Querés probar tal cosa? Vamos a comprar.” Estábamos ebrios. Yo, por no verme como que no sabía, acepté. Fuimos a comprar. Fue la primera vez que tuve posesión de esa sustancia en mi vida. La probé, comencé ese camino... y no pude parar. Lo hacía cada fin de semana. Empecé a juntarme con personas que también disfrutaban ese estilo de vida. Me mantenía de fiesta en lugares de música electrónica, que están llenos de sustancias de todo tipo.

Después de eso no me quedé ahí: comencé a probar alucinógenos y sustancias que estimulan la serotonina. Me gustaron tanto que empecé a venderlas. Era curioso porque se podría pensar que estaba haciendo carrera como dealer, pero no: todo lo que ganaba, trabajaba o decía, era para consumirlo o pagar drogas que debía y ya había consumido.

Todo eso me llevó a ser una persona inestable. No podía tener un trabajo duradero, no tenía paz en el corazón. Veía a personas equivocadas como familia: eran aleros de fiesta, no amigos verdaderos. Perdí muchas oportunidades. Las relaciones sentimentales que tuve siempre estuvieron inclinadas hacia el mundo de las drogas, la música electrónica, el vicio y el alcohol. Nunca encontré una mujer en un contexto sano.

Así se pasaron 17 años de consumo activo. Bueno, se podría decir que 16. Viví en todo tipo de pueblos alrededor de Guatemala: Antigua, San Pedro La Laguna, Panajachel... lugares donde es más fácil ser adicto. También viví un tiempo en la zona 1, el centro histórico de Guatemala. Ahí hay hoteles para consumir, bares en cada esquina, gente adicta, bisexual, trans... con quienes me rodeé por mucho tiempo.

En 2022 estaba en una relación muy tóxica. Yo no tenía estabilidad económica, de pareja, ni fortaleza mental o espiritual para llevar una relación. De tantas cagadas que le hice a mi novia, un día ella me dijo: “Hasta aquí.” Para calmar la lluvia, conocí el programa de Narcóticos Anónimos. Pero no dejé de consumir sustancias.

Entré pensando que el alcohol era mi problema. Así que dije: “Está bien, el alcohol es mi problema”. Entré por eso, pero no tomé el programa al 100%, no lo tomé de manera sincera ni honesta. Por eso recayé rápidamente, a los dos meses exactos.

Después siguieron los problemas en mi relación, problemas con mi familia, con todo. Probé una droga que no tenía que probar, la droga que me tiene aquí hoy. La cociné yo mismo, la miré, la fumé... y eso me hizo tocar fondo.

Se me cruzaron muchos pensamientos de suicidio, de dañar a personas, de robar, de buscar las artes oscuras. Incluso quería entrar a la iglesia satanista. Todo eso me alejaba de tener una espiritualidad buena. Así conocí nuevamente el programa, después de muchos hechos que me hicieron tocar fondo.

Ya estaba a punto de terminar en una cárcel, en un hospital o muerto. Tengo varias motos y ya estaba cerca de un accidente grave. Entonces un día levanté la mano en el programa. Estaba confundido, con una semana y media limpio, vomitando, débil, mal físicamente.

Mi padrino actual me mandó el link del grupo, y logré encontrar un nuevo propósito de vida. Encontré la conexión con mi Poder Superior. Inicié abstinencia de drogas, luego abstinencia de personas, luego abstinencia de comida... Me metí al gimnasio. Empecé a controlar lo que meto a mi cuerpo: tanto en alimentación como en sustancias. Eso me ha llevado a un nuevo camino de vida.

Regresé a la iglesia. Ahora estoy muy involucrado en servicio: soy parte de la Junta de Servicio de mi grupo, trabajo en sonido en la iglesia. Estoy próximo a servir en hospitales e instituciones. He encontrado un propósito de vida. Estoy siguiendo los pasos al margen, no estoy intentando controlar, simplemente no consumo desde hace casi seis meses.

A veces extraño un poco la fiesta, pero sé las consecuencias que vienen después de eso. Sé lo que se siente después, y sé que una cosa lleva a la otra. Gracias a las

herramientas del programa, uno se vuelve un toro espiritual y encuentra un camino. Sé que sí se puede. Sé que el programa funciona si lo trabajo.

Ahora estudio, trabajo, voy al gimnasio, sirvo. Hago muchas actividades que sin recuperación no podría hacer. Me siento feliz con mi Poder Superior. Mi familia me ha ido recuperando, y yo me estoy recuperando poco a poco. He ganado confianza, amistades nuevas, gente que no consume y que ha encontrado un modo nuevo de vivir.

Así que ánimo. Si estás escuchando esto: mucho ánimo, porque sí se puede. No hay mal que dure 100 años. Todo pasa. Todo es una temporada, una etapa. El signo de oscuridad se puede revertir. Pero no exponernos a vivir todas esas situaciones negativas de la vida es porque necesitamos aprender para poder llegar a encontrar la luz de la recuperación.

Muchas gracias. Felices 24 horas.



El regalo de vivir limpio

Vivir en recuperación a través de Narcóticos Anónimos ha transformado completamente mi vida. Cuando llegué a las salas, venía cargado de miedo, dolor y desesperanza. Me sentía completamente solo, como si ya no quedara nada por lo cual seguir viviendo. Había perdido el rumbo, las ganas y, sobre todo, había perdido la fe en mí mismo y en los demás. No entendía cómo un grupo de personas que no me conocían podían ofrecerme amor, comprensión y una nueva manera de vivir. Pero así fue.

Al comenzar a asistir a reuniones, poco a poco fui escuchando historias similares a la mía. Me sentí identificado, comprendido, y sobre todo, aceptado. Fue la primera vez en mucho tiempo que sentí que no estaba loco, que no era el único, y que quizás había esperanza para alguien como yo. Esa fue la chispa que encendió la llama de mi recuperación.

El programa de NA me ha dado herramientas para vivir limpio un día a la vez. Los Doce Pasos me enseñaron a mirarme por dentro, a hacerme responsable de mis actos y a comenzar un proceso de cambio profundo. La honestidad, la humildad y la buena voluntad no eran cualidades naturales en mí, pero con el tiempo, se han convertido en pilares de mi nueva manera de vivir. He aprendido que no tengo que hacerlo solo, que la recuperación es un camino que se transita en compañía, hombro a hombro con otros adictos en recuperación que comprenden lo que es esta enfermedad.

Hoy mi vida tiene sentido. Me despierto sin el peso de la culpa, sin el vacío de la desesperanza. Tengo relaciones más sanas, me esfuerzo por ser útil a los demás, y sobre todo, me mantengo en contacto con un Poder Superior que me guía y me da fortaleza. No soy perfecto, y la vida sigue teniendo retos, pero ahora sé que no necesito consumir para enfrentar lo que venga.

He descubierto que el verdadero cambio comienza desde adentro. Aprendí a perdonarme, a soltar el pasado y mirar hacia adelante con esperanza. También he aprendido a vivir con gratitud, a valorar las cosas simples: una conversación honesta, una risa compartida, una noche de sueño tranquilo. Cada día limpio es un milagro, y trato de no darlo por sentado.

Además, el servicio ha sido clave en mi recuperación. Compartir mi experiencia, apoyar a un compañero, abrir una reunión o simplemente estar disponible para otro adicto me conecta con algo más grande que yo mismo. Me recuerda de dónde vengo y me motiva a seguir adelante. La recuperación no solo me ha devuelto la vida, sino que me ha enseñado cómo vivirla con propósito y dignidad.

Vivir en recuperación ha significado recuperar mi vida. Significa poder mirar a los ojos a mis seres queridos, reír sinceramente y dormir en paz. Significa haber encontrado un lugar al que pertenezco, una hermandad que me sostiene, y una espiritualidad que me acompaña.

Gracias a Narcóticos Anónimos, hoy soy libre.

Madri-NA-s



Ser vista, ser oída, ser libre

Mi nombre es Milena, soy una adicta en recuperación, agradecida por estar limpia. Comparto con ustedes que tengo 8 años y 6 meses limpia y serena, al estilo de NA. Pertenezco a la Región Colombia y vivo en la ciudad de Medellín. Hoy quiero compartir mi experiencia como mujer dentro de Narcóticos Anónimos.

Cuando llegué por primera vez al grupo, tuve una experiencia muy dolorosa. Usé la herramienta del directorio porque no tenía celular y quería ir a una reunión. Me atendió un compañero que fue hasta

mi casa, supuestamente para llevarme a una reunión, pero no lo hizo. Aunque tenía muchos años limpio, no me llevó a un grupo, sino que me propuso consumir. Yo tenía muchas ganas de hacerlo, así que acepté. Ese compañero, en lugar de llevarme a reuniones, me compraba drogas. A veces me llevaba a alguna, pero la mayoría de las veces consumíamos. Toqué muchos fondos en ese tiempo. Mi mamá me decía: "Vaya con el que la va a ayudar", sin saber lo que realmente ocurría. Yo no quería salir, porque cada vez estaba peor.

Un día decidí ir sola a un grupo. Allí solo había una mujer, y cuando yo llegaba, era la segunda mujer en la sala. Le pedí ayuda porque necesitaba dejar de consumir, y ella me respondió: "Nunca vas a dejar de consumir porque te vas con un compañero que te da drogas". Le pregunté: "¿Ustedes sabían?" Y me dijo que sí, que todos lo sabían. Me resentí profundamente. No sentí apoyo y pensé que esto no valía la pena, que nadie me iba a ayudar. Me fui y seguí consumiendo.

Pasaron unos meses y otro compañero del mismo grupo me llamó. Me dijo que no sabía lo que me había pasado y que quería llevarme a una reunión. Aunque tenía ganas de consumir, acepté. Pensé: "Otro que me va a invitar a consumir", pero esta vez fue diferente. Él sí me llevó a una reunión, y no a cualquier reunión, sino a otro grupo. En Medellín hay muchos grupos, y él me llevó a uno en el centro de la ciudad. Allí escuché el mensaje: "Cualquier adicto puede dejar de consumir, perder la obsesión y encontrar una nueva manera de vivir". A partir de ahí comenzó mi recuperación.

Empecé a asistir regularmente. Todos los compañeros fueron muy respetuosos. Nunca había contado esta experiencia porque no sentía la necesidad de compartirla, solo quería parar de consumir. Pero fue el mensaje claro y directo el que me ayudó: las sugerencias, no juntarme con personas que consumen, no ir a sitios donde se consume, y empezar a integrarme. Así fui conociendo otros grupos, al norte, al sur, hasta que encontré mi grupo base: "El Camino", el primer grupo de NA en Latinoamérica.

Cuando llegué, sentí calma. Sentí que había llegado a casa. Continué con mi programa de

recuperación. Fui a mi primera convención con el propósito de ver cómo se recuperaban las mujeres en NA. Debido a mi experiencia, me propuse que si llegaba una mujer nueva, la iba a acompañar, la iba a presentar, la iba a acercar y no la iba a dejar sola. Podía hacer lo que quisiera, pero debía saber que también había una compañera para acompañarla, que no estaba sola.

Fue muy bonito llegar a mi primera convención en Bucaramanga con esa intención: ¿Cómo se recuperan las mujeres en NA? Y descubrí que nos recuperamos de la misma manera. Este es un programa para hombres y mujeres, sin importar edad, raza, identidad sexual, credo, religión o falta de ella. Solo nos interesa qué quieres hacer con tu problema y cómo podemos ayudarte.

No hay diferencia en si fue más difícil para unos u otros. No nos recuperamos para salvar a nuestra familia o porque fue más duro, sino porque queremos hacerlo por nosotros mismos. Eso me enseñaron los pasos: trabajar en mi proceso. A partir de ahí, voy recuperando muchas cosas, pero ese no es el propósito principal. Si lo fuera, fallaría.

Una vez tuve un problema familiar muy fuerte. Busqué ayuda, llamé a un compañero y le conté lo mal que me sentía. Cuando regresé a casa, me dijeron que me había ido a consumir, pero no era cierto. No me creyeron, y eso me dolió mucho. Pero recordé que mi recuperación era por mí, no por los demás.

Hoy comparto igual con hombres y mujeres, desde la recuperación, desde los principios, desde la unidad. Siento que eso no tiene género. La única identidad es que somos adictos. Nos une la adicción, y mucho más nos une la recuperación. Para mí no hay diferencia.

He tenido madrina. Siempre escuché que solo hombre con hombre y mujer con mujer, pero un día mi madrina ya no pudo seguir acompañándome. Estaba en el Sexto Paso, en plena pandemia, y escuché en una reunión virtual a quien hoy es mi padrino. Tiene 39 años limpio y vive en Miami. Compartió justo desde el punto donde yo estaba: sintiéndome como un defecto andante, mala hija, mala madre, envidiosa, egocéntrica. Me sentía abrumada. Y él compartió su proceso, cómo lo vivió y lo superó. Pensé: "Este es el que necesito". Le pedí que fuera mi padrino, y él aceptó con gratitud, porque hacía mucho tiempo que no tenía una compañera que le pidiera ser su ahijada.

Ya llevo aproximadamente 4 años compartiendo con él. Avanzamos en los pasos con respeto y amor. Lo veo como un padre. Me inspira. Quiero ser como él cuando sea grande. Otras compañeras también se animaron a pedirle apadrinamiento. Yo también he tenido la experiencia de apadrinar, principalmente a mujeres. Tuve la

experiencia con dos compañeros recién llegados que se sentían perdidos. Les dije: "Te acompaño hasta que encuentres tu padrino, te escucho como me han escuchado a mí". Pero sí, con recién llegados hombres, es complicado, porque se pueden confundir.

Hoy tengo dos hijas, una vive en Uruguay y otra en Medellín. Y no tengo otra experiencia que compartir que no sea decirle a un ahijado o ahijada: "El programa es igual para hombres y mujeres". A mí me lo han enseñado así. Esa es mi experiencia como mujer en NA, donde he recibido respeto, amor, igualdad y tolerancia. Si alguien, en este punto, con los años que llevo limpia, con lo que he trabajado y servido, llegara a hacerme sentir menos o me agobia, hoy gracias al programa tengo la libertad de decidir. Y si me equivoco, será conscientemente, no por ignorancia.

Solo por la gracia de mi Poder Superior, sigo en mi programa, viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas. Y sinceramente, no siento que haya una diferencia por el hecho de ser mujer. Respeto que se hagan reuniones exclusivas para mujeres, pero no siempre las comparto, porque pienso: "El mensaje es el mismo para todos". que se hagan reuniones exclusivas para mujeres, pero no siempre las comparto, porque pienso: "El mensaje es el mismo para todos".



Sanar lo que parecía imposible

Mi nombre es Belén. Nací en la Región Argentina y desde hace cinco años vivo en Uruguay. Llevo 21 años limpia y un poco menos de un mes. Estoy en la confraternidad desde el 25 de noviembre de 1999.

Cuando llegué a los grupos, traía una historia muy parecida a la de muchas compañeras: una vida difícil marcada por el consumo de drogas y todo lo que hice para conseguir más. Había sido expulsada de muchos espacios, y antes de conocer las drogas ya había atravesado situaciones de abandono y abuso. No solo abuso emocional o psicológico, sino también abuso sexual intrafamiliar. Venía cargada de desconfianza, bronca y odio, sobre todo hacia mi sexualidad, hacia las mujeres que no me pudieron cuidar —mi madre,

por ejemplo—, y hacia los hombres que me hicieron tanto daño: mi padre, mi padrastro, mi tío, el padre de mi hijo...

Llegué a la confraternidad con un hijo de poco más de un año. Me sentía profundamente abandonada y herida. A pesar de todo, los hombres eran mi zona de confort. Las compañeras trataban de acercarse, pero yo las miraba con mucha desconfianza. Llegué muy joven, tenía 20 años, y en algún punto sentí rechazo por parte de algunas mujeres. Entiendo hoy que también era parte de sus propios procesos, de su dolor no trabajado. Algunas me veían como competencia: una chica joven, nueva en el grupo, en un entorno donde las relaciones afectivas a veces se vuelven confusas.

Me refugié en los varones. Decía que las mujeres eran envidiosas, competitivas, malas. Que los hombres eran “copados”. Era un discurso que me sostenía, con el que había aprendido a sobrevivir. Pero cuando comencé a trabajar el programa, por primera vez tuve una madrina. Tenía apenas un año limpia. Ya había estado cuatro años limpia, había recaído, y ahora estaba comenzando de nuevo.

Mi primera madrina se llamaba Ivana. Fue la primera mujer que me enseñó ternura. Venía de la calle, de contextos muy duros, y ella me esperaba en su casa, me cocinaba... Para mí eso era una locura. Después de un año trabajando juntas, Ivana se fue a vivir a Brasil. Entonces empecé a trabajar con Isabel, otra compañera que me decía que yo era una mujer con brillo, con posibilidades. Yo no le creía nada. Sentía que era un discurso vacío, tipo “coaching barato”. Me sentía una persona oscura. Pero como se dice en los grupos, esas mujeres me quisieron hasta que yo empecé a quererme.

Al año, Isabel también se fue — esta vez a España—. Pensé que era una especie de maldición. Ivana un año, Isabel un año... Coincidió con la crisis económica en Argentina entre 2001 y 2002, cuando mucha gente emigró. No tenía que ver conmigo, era el contexto.

Después trabajé con Candy, una compañera de mi barrio. Aprendí muchísimo. Ella estaba emparejada con un compañero y me decía: “Tengo un mueblecito con fotos de la vida de Fabián, su ex pareja, su familia”. Yo, que era posesiva, celosa y desconfiada, no podía creer que

conviviera con eso. Ella me decía: “Cuando tengas una relación desde el amor y la confianza, vas a aprender a respetar la historia del otro”. Para mí eso era impensable.

Candy fue mi última madrina antes de que se fuera a vivir a Europa. Después de eso, tuve un período de recaídas y luego empecé a trabajar el programa solo con padrinos. Fue clave. Pude sanar algo muy profundo con los varones, algo que me impedía tener una relación sana conmigo, con mi hijo mayor, con mi esposo, con mis amigos varones.

Mi primer padrino, Mauri, fue con quien trabajé especialmente los abusos sexuales en el Cuarto Paso. Un día, mientras yo lloraba mucho compartiendo, él me puso la mano en el pecho, debajo del mentón, para calmarme. En ningún momento sentí miedo. No hubo nada sexual ni insinuación. Fue una mano de contención y amor. Él fue el primer hombre que me mostró que los varones también pueden cuidar, que no hay que pagar con sexo, que no tenía que usar mi cuerpo, mi género ni mi sexualidad para ganarme un lugar de afecto.

La recuperación me enseñó a habitar me como mujer. A soltar el discurso de “los varones son mejores” o “las mujeres son malas”. La vida me mostró que, en realidad, quienes más daño me hicieron fueron varones. Obvio que también tuve heridas de mujeres, como mi madre que no me supo cuidar, pero gran parte del trauma vino de varones. Para reconstruir, pasé al otro extremo: durante muchos años solo quería estar con mujeres.



Con el tiempo, el programa me regaló equilibrio. Me dio la posibilidad de seguir limpia y reconciliarme con hombres y mujeres en recuperación. Entiendo y respeto las disidencias, no creo en un mundo binario, pero mi experiencia personal ha sido con mujeres y varones, por eso hablo desde ahí.

Recuerdo que una de las primeras veces que escribí el programa, trabajé sobre el daño que le había hecho a algunas mujeres a las que no podía pedir perdón directamente. Mi madrina me dijo: "La enmienda tiene que ser con las compañeras". Así, hace más de 10 años, un grupo de mujeres decidimos abrir un comité de eventos. En 2017 hicimos la primera convención de mujeres de NA en Argentina. Yo fui la coordinadora. Éramos 150 mujeres en Buenos Aires, recuperándonos a la manera de NA.

Hubo críticas, se dijo que rompíamos la unidad, que nos separábamos... Pero también hubo muchos compañeros que nos apoyaron. Me contacté

con el grupo Sisters in NA de EE. UU., que llevan más de 30 convenciones, y me contaron que también vivieron discriminación, pero aprendieron algo que hoy llevo conmigo: para hacer algo bueno no hay que pedir permiso ni perdón. Solo hay que hacerlo.

El alcance de aquella primera convención fue mucho más grande de lo que imaginé. Todo comenzó con 20 compañeras en la portería de la madre de una amiga, diciendo: "Hagamos una convención, nos necesitamos".

Nosotras también asistimos a todas las convenciones mixtas, porque NA es para todas y todos. Esto no es contra nadie, es a favor de nosotras. Las mujeres estamos acostumbradas a recuperarnos en salas con 15 o 20 varones y solo 1 o 2 mujeres. Le digo a los compañeros: imaginate que fueras vos el que pasa un año entero compartiendo tu historia solo entre mujeres. El mensaje es el mismo, pero las historias no lo son. Y la identificación es lo que nos hace quedarnos.

Nuestra oradora de apertura fue una compañera trans. Algunas personas criticaron esa elección, pero en NA respetamos la identidad. No somos una organización religiosa ni moralista. El programa me enseñó que no soy nadie para decirle a otro quién es. Aprendí a respetar a las demás y a respetarme a mí misma.

No creo en los extremos: ni que las mujeres somos genias ni que los varones son una porquería. Somos adictos y adictas intentando vivir limpios 24 horas a la vez.

Recuerdo que al cerrar esa convención les dije a las compañeras: "Ustedes no tienen idea lo que esto significa para mí". Me dolía el cuerpo de tanto abrazar, me dolía la cara, pero era mi manera de retribuir. Sabía lo que había hecho en mi vida activa. Esto era lo mínimo que podía devolver. Desde entonces tengo un

compromiso muy fuerte con las mujeres en recuperación. También con mis compañeros, por supuesto. Llevo casi ocho años de casada. Un día le dije a mi esposo que él fue el primer varón al que respeté. Aprendí eso acá, en esta confraternidad, y muchísimo con las compañeras.

Mi madrina es un pilar no solo de mi recuperación, sino de mi forma de vincularme. Veo a las mujeres en las convenciones y pienso: guau, qué hermosas. A algunas les beso la mano, y se sorprenden. Tal vez sea un gesto raro, pero lo hago desde el respeto más profundo.

Todo lo que soy como mujer en recuperación se lo debo a esta confraternidad y al amor incondicional de mis madrinas. No puedo hacer menos que devolverlo.



Entre el silencio y la fortaleza: mi verdad como mujer adicta

Mi nombre es Adriana S. Soy una adicta más en recuperación, de Colombia. Experiencia como mujer en NA. Hay algunos compañeros dentro de los grupos que dicen que el proceso de una mujer en los grupos no es diferente. ¿En qué está mal que una diga que sí es diferente?

Pero hay un tema particular que a mí siempre me ha gustado trabajar, y es que los grupos le devuelven a una la dignidad que como mujer se pierde. Porque, por más que sea, al hombre siempre se le va a reconocer esa figura masculina. Entre más groserías diga, entre más mujeres tenga, entre más defectos tenga, en algunos, tiende a verse más varonil, porque se ve más fuerte, porque se ve con más seguridad. Incluso demostrar esa clase de adicción... en la mujer no.

En algunos casos es muy raro el hombre que una ve que cambia su cuerpo o degrada su dignidad por consumo; en las mujeres tiende a ser más frecuente. La figura de la mujer como mamá, el ejemplo que tiene que darle a sus hijos... compañeras que estando en embarazo, en todo el embarazo consumen. Esos dolores de culpa de que tú tienes un hijo y tu hijo nació con síndrome de abstinencia porque una, como mamá, consumió... Es algo que es muy diferente para una como mujer vivirlo.

Existe todavía el tabú donde nosotras, como mujeres, no tenemos derechos. No tenemos derecho a sufrir, no tenemos derecho a tener ciertas reservas porque somos mujeres, y somos las que somos fuertes, somos las que nos levantamos a hacer el desayuno, el almuerzo, a tener a los hijos, a cuidar a los papás. Entonces, si una flaquea, la familia se cae. Por eso la mujer no tiene derecho a ser débil y a caer.

Muchas mujeres guardan esa adicción precisamente por ese miedo a que las juzguen, porque una no fue capaz, porque no pudo. Buscar ese refugio, donde emocionalmente se han tenido múltiples problemas con parejas, con la familia, papá, mamá... entonces ¿qué hace una? Lo esconde más. Normalmente, el adicto tiende a esconderse, a veces en el tema del alcoholismo, a veces no tanto, pero la mujer sí tiende a esconderse más, a esconderlo más.

Que una como mujer sea capaz de llegar a la puerta de un grupo y vea 7, 8, 10 hombres, y una sea la única mujer... ¡uy!, es súper complejo. Hay algunos compañeros que caen en el error de decir: "Como es mujer, entonces busquémosla de una manera diferente a un proceso de recuperación". Y eso también es duro para una como mujer.

Hay muchas compañeras que han dejado el programa, han dejado el proceso precisamente por eso. Entonces, no es fácil y no es sencillo porque las historias no son las mismas. Hay compañeros que suben a un atril, utilizan una silla para decir: "Las mujeres son de lo peor, son vagabundas, las de las cantinas, prostitutas..." Pero no todas las mujeres adictas reconocen ese mismo patrón. Hay mujeres que son de su casa, estudian, son profesionales y son adictas funcionales.

Ese era mi caso: muy funcional. Trabajaba, estudiaba, súper competente e inteligente. Entonces, es aún más difícil reconocer el proceso y quedarse, porque todavía está el estigma de los compañeros, y una no se siente minimizada dentro de los procesos... por ser mujer. Que yo sí lo reconozco, y digo: en los procesos de recuperación de las mujeres sí son diferentes a los de los hombres.

Tenemos que regresar a esa figura femenina original que nosotras — considero yo— debemos mostrar o debemos tener: ese amor propio, esa ternura y esa compasión que tenemos nosotras, incluso para poder tener esa figura dentro de una familia, los hijos, la casa. Tener un hogar, que no es lo mismo que hablar de una casa. Sí es construir un hogar con principios, con valores. Pero una, como mujer, si no los tiene, pues no los puede dar, no los puede ofrecer.

Las peleas de muchas compañeras cuando recién ingresan a un grupo es estar en recuperación para recuperar a sus hijos. Es lo primero con lo que sueñan, y por qué no los han podido tener por consumo. Entonces, son cosas muy diferentes. Es muy raro el compañero que diga eso: "Ah, yo procuro que mi hijo no me vea mal", ya, pero no pelean por recuperar un hijo como lo hacen las mujeres.



Entonces sí es como tratar de tener esa empatía en cuanto a las compañeras y a los compartires, porque para una tiende a ser difícil. El número de hombres dentro de las comunidades es muchísimo más alto que el número de mujeres. Por eso hay muchas mujeres que no se quedan, abandonan el programa.

La importancia de poder, dentro del grupo, nosotras que somos mujeres, ofrecer ese apoyo. No prestarse a la segregación, no excluirlas, sino ofrecer esa mano femenina y ese apoyo en cuanto a esa ternura que muchas veces nosotras necesitamos, porque tendemos a ser más lloronas, más sentimentales, más sensibles. Podemos tener recaídas más fácil por el tema de que el novio, el marido, el amante, el vecino me miraron... y se nos mezcla un tema hormonal que es súper complejo, así no se quiera tener en cuenta. Hay un tema biológico hormonal que a nosotras, las

mujeres, nos afecta muchísimo en cuanto a la ambivalencia y a todo este tema de los estados de ánimo que debemos manejar.

Entonces, cómo reconocer eso y ser conscientes de que no es por hablar de que se tengan grupos aparte, porque yo digo que nosotros somos una sociedad y tenemos que aprender a vivir y a convivir hombres y mujeres. Porque a los hombres, dentro y fuera de los grupos, les hacía falta como esa relación con las mujeres. Y a nosotras también nos hacía falta aprender a ver diferente al hombre. Sí.

Entonces se tiene que dar. Y digo "se tiene" porque, pues, eso es lo que nosotros le damos a la sociedad, y lo que le decimos al adicto que todavía está en la calle, que aún sufre: eso es lo que tenemos que devolverle a la sociedad y a los compañeros que todavía están por llegar a los grupos.



Experiencias interNacionales



From Ink to Inspiration: The Spiritual Labor Behind the Basic Text

I'd like to share my experience with publishing the Narcotics Anonymous Basic Text. As you know, I've been at the World Service Office for a very long time. When I first arrived in 1980, books were still being published the old-fashioned way.

Back then, we typeset books using a machine that produced strips of text on paper. These strips were cut and glued by hand to create a master image that would then be used to produce what's called a blue line — a draft version of the book for the printer. Needless to say, it was a time-consuming and meticulous process. A book the length of the Basic Text took a long time to prepare.

Fortunately, we had an employee at the time named David who was highly skilled in typesetting and could complete the work with very few errors. However, the biggest challenge of the cut-and-paste method was the potential for mistakes. Strips of text could be misplaced, or glue might lift a line from the layout when pages came into contact with each other. Since each line or paragraph was manually pasted in, extreme care was always required.

Once the layout was complete and the blue line created — literally a draft printed in blue ink — the printer would require us to sign off on its accuracy before moving forward. But that wasn't the only step. While the book was still being typeset, we also had to source and supply our

own paper. We were very particular about the quality, using a bright white stock known as Miami Blue White. If you look at early printings of the Basic Text, many still hold up today thanks to the high-quality paper and binding used back then.

To get this paper, we contacted mills, often in the state of Tennessee. If unavailable in the U.S., we'd source it from Canada. A typical order consisted of 50,000 pounds of paper — usually in five 10,000-lb rolls — for use on a web printing press. These massive rolls were shipped by rail to our printer, which at the time was located in Kansas.

Once the blue line was approved and the paper delivered, the printer would create digital plates — the surfaces that transfer ink to paper during printing. Then they'd run what's called an off-press proof, printing a small number of copies to ensure everything was aligned and printing correctly.

Printing the pages was only the beginning. The next step was trimming and binding. Pages were cut to size and grouped into sections known as signatures — typically 16 pages folded in half. These were stitched together, often using a method called saddle stitching, and then combined into what's called a book block. The block would be bound using either glue or, in our case, a method called Smythe sewing, known for its durability and longevity. That's one of the reasons early Basic Texts have held up so well over time.

Once bound, the final cover was added, and the book was complete. It took approximately one pound of paper to produce each copy of the Basic Text, so we would order paper based on the size of the print run — typically 50,000 copies at a time.

Over the years, sourcing Miami Blue White became impossible, so we eventually switched to different paper stock that was more readily available, though not quite as bright. In my 33 years of doing this work, we've had to change the paper used in the Basic Text about four times.

Fast forward to today: everything is digital. PDF files now serve as typeset drafts. You send the file directly to the printer, who creates a digital proof, much like the old blue line, which still needs to be reviewed and signed off. But the entire process — which once took around 75 days — now takes roughly 10 days from final draft to printed books.

Even though the process is digital now, we still request physical blue line copies and sample books from the first print run to ensure quality standards are met.

Now, when it comes to translated versions of the Basic Text, the first step, of course, is translating the book from English into the target language. As of today, there are 39 translated versions in languages other than English. With our fellowship growing worldwide, the demand for translated literature continues to increase.

In line with our vision that every addict in the world has the chance to experience our message in their own language and culture, we work hard to translate materials as quickly

and accurately as possible. But this is not a fast process. It usually takes about two years to go from a draft to a fully published translated book.

The process involves close collaboration between the local Literature Translation Committee (LTC), which creates the initial draft, and our production department. Great care is taken to ensure accuracy and consistency. We often hire local proofreaders who speak the target language fluently to verify terminology against a glossary — a standardized list of commonly used NA terms created early in the translation process. This glossary becomes the foundation for all translated materials in that language.

Today, we're exploring the use of AI-based technology to generate translation drafts. While AI is improving rapidly, it still struggles with the nuances of NA's unique terminology and language. So, even when AI is used, human correction and oversight remain essential to ensure the message is preserved.

In summary, producing a translated Basic Text is a complex, labor-intensive process that involves dedication from both the local community and World Services. There's no such thing as a quick translation-to-print project — but we remain committed to the work so that every addict, everywhere, can access our message.

Anthony
(World Services Office)



De la Tinta a la Inspiración: La Labor Espiritual Detrás del Texto Básico

Quiero compartir contigo mi experiencia con la publicación del Texto Básico de Narcóticos Anónimos. Como sabes, he trabajado en la Oficina Mundial de Servicios durante mucho tiempo. Cuando llegué por primera vez, en 1980, los libros aún se publicaban a la antigua.

En aquel entonces, los libros se componían utilizando una máquina que generaba tiras de

texto impresas en papel. Estas tiras se cortaban y se pegaban manualmente para crear una imagen maestra que luego se usaba para producir lo que se conocía como una prueba azul — una versión preliminar del libro que se entregaba a la imprenta. Como te imaginarás, era un proceso lento y laborioso. Preparar un libro de la extensión del Texto Básico llevaba bastante tiempo.

Afortunadamente, en esa época teníamos un empleado llamado David que era muy bueno en ese trabajo y podía hacer la composición con muy pocos errores. Sin embargo, el principal desafío del método de “cortar y pegar” era el riesgo constante de errores: se podían extraviar tiras de texto o el pegamento podía levantar líneas completas al pegar una hoja sobre otra. Cada línea o párrafo se colocaba manualmente, así que había que tener mucho cuidado.

Una vez que se completaba el montaje y se generaba la prueba azul —literalmente una copia impresa en tinta azul—, la imprenta nos pedía aprobarla oficialmente antes de proceder. Pero eso era solo una parte del proceso. Mientras se hacía la composición, también teníamos que encargarnos de conseguir el papel. En ese entonces, usábamos un tipo de papel muy específico llamado Miami Blue White, un papel blanco muy brillante. Si miras las primeras ediciones del Texto Básico, muchas aún se conservan en excelente estado gracias a la calidad del papel y la encuadernación que usábamos.

Para obtener ese papel, nos comunicábamos directamente con fábricas de papel, muchas veces en el estado de Tennessee. Si no estaba disponible en Estados Unidos, lo conseguíamos de Canadá. Por lo general, pedíamos 50,000 libras de papel, distribuidas en cinco rollos de 10,000 libras cada uno, los cuales se usaban en una imprenta rotativa de gran escala. Estos rollos se transportaban en vagones de tren hasta la imprenta, que en ese tiempo estaba ubicada en Kansas.

Una vez aprobado el diseño y entregado el papel, la imprenta creaba las planchas digitales —las superficies que transfieren la tinta al papel. Luego realizaban una prueba fuera de prensa (off-press proof), imprimiendo una cantidad mínima de copias para asegurarse de que todo estuviera correcto.

Imprimir las páginas era solo el comienzo. Después venía el recorte y la encuadernación. Las hojas se cortaban al tamaño adecuado y se agrupaban en secciones llamadas signatures (pliegos), que normalmente contenían 16 páginas dobladas. Estas se cosían, generalmente con un método llamado saddle stitching (grapas centrales), y luego se juntaban todos los pliegos para formar el bloque del libro. Este bloque se encuadernaba usando pegamento o, en nuestro caso, una técnica llamada Smythe sewn, una encuadernación de alta calidad que prácticamente dura para siempre. Por eso los primeros Textos Básicos no se deterioran fácilmente.

Finalmente, se colocaba la cubierta, y el libro estaba listo. Aproximadamente, se necesitaba una libra de papel para producir un ejemplar del Texto Básico, por lo que ordenábamos el papel de acuerdo con el número de copias en cada tirada. Generalmente, hacíamos tirajes de 50,000 libros.

Con los años, conseguir el papel Miami Blue White se volvió imposible, y tuvimos que cambiar tanto la calidad como el color del papel. En los 33 años que llevo haciendo este trabajo, hemos tenido que modificar el tipo de papel utilizado en el Texto Básico unas cuatro veces.

EHoy en día, todo el proceso es digital. Los archivos PDF sustituyen a los antiguos diseños en papel. Se envía el archivo directamente a la imprenta, que genera una versión de prueba similar a la antigua prueba azul, la cual aún debe ser revisada y aprobada. Pero ahora, lo que antes tomaba unos 75 días, puede completarse en solo 10 días: desde tener el borrador final hasta los libros impresos.

A pesar de la tecnología, todavía solicitamos una copia física de la prueba azul por mensajería exprés, así como algunas de las primeras copias impresas, para asegurarnos de que se mantengan nuestros estándares de calidad.

Respecto a las traducciones del Texto Básico, el primer paso, por supuesto, es traducirlo del inglés al idioma deseado. Actualmente, tenemos 39 versiones en idiomas distintos al inglés. A medida que nuestra hermandad crece en todo el mundo, la demanda de literatura traducida también sigue aumentando.

De acuerdo con nuestra declaración de visión —que todo adicto en el mundo tenga la oportunidad de escuchar nuestro mensaje en su propio idioma y cultura—, nos comprometemos a traducir el material lo más rápido posible. Sin embargo, este no es un proceso rápido. Suele tardar alrededor de dos años desde la creación del primer borrador hasta la publicación del libro traducido.

Este trabajo requiere una estrecha colaboración entre el Comité de

Traducción de Literatura (LTC, por sus siglas en inglés) local, que redacta el primer borrador, y nuestro departamento de producción. Ponemos mucho cuidado en asegurar que no haya errores. Generalmente contratamos lectores o hablantes nativos del idioma que se está utilizando para verificar la terminología con base en el glosario de NA creado para cada lengua. Ese glosario, que recopila los términos más utilizados en nuestra literatura, es siempre el primer paso de cualquier proyecto de traducción, y se convierte en la base para todo el trabajo posterior.

Actualmente, estamos comenzando a explorar el uso de tecnologías de inteligencia artificial para generar borradores preliminares de materiales a traducir. Aunque la IA mejora constantemente, todavía no comprende bien el lenguaje único que usamos en nuestra hermandad, así que los documentos generados requieren muchas correcciones humanas.

En resumen, producir un Texto Básico traducido es un proceso complejo y largo, que requiere mucho trabajo de la comunidad local y de la Oficina Mundial de Servicios. No existen atajos. Pero seguimos comprometidos con este esfuerzo para que nuestro mensaje esté disponible para todo adicto, en cualquier parte del mundo.

Anthony
(Oficina de Servicios Mundiales)

Sigamos Juntos, Un Día Más

Al cerrar una edición más de nuestra revista, queremos extender una invitación profunda, nacida desde el corazón de la recuperación: sigamos caminando juntos, un día a la vez, abrazando este nuevo estilo de vida que nos ha devuelto la esperanza, la dignidad y el amor propio.

Vivir en recuperación no es simplemente dejar de consumir; es aprender a vivir con principios, a convivir con otros, a respetarnos en nuestras diferencias y a crecer como seres humanos. Cada paso que damos en este programa es un acto de valentía, porque decidimos enfrentarnos a nosotros mismos con honestidad, humildad y fe. No estamos solos. La hermandad de Narcóticos Anónimos es un reflejo del amor que está disponible para todos aquellos que desean recuperarse.

Hoy, más que nunca, nuestra comunidad necesita servidores dispuestos a dar desde el amor, la tolerancia y el respeto. El servicio es una expresión de gratitud, una forma poderosa de devolver lo que gratuitamente se nos ha dado. No importa si llevamos días

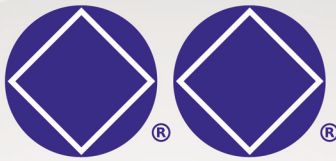
o años limpios: todos podemos aportar, escuchar, compartir, sostener y acompañar. Desde la sencillez de preparar una reunión, hasta ser parte de un comité regional, cada acto de servicio fortalece nuestra recuperación y nos conecta con algo más grande que nosotros mismos.

Invitamos a cada compañera y compañero a no rendirse, a seguir asistiendo, compartiendo y creciendo. No importa lo difícil que parezca el camino: juntos lo hemos logrado y juntos seguiremos adelante. Cada historia, cada abrazo, cada mirada de comprensión en una sala de reuniones nos recuerda que sí funciona.

Terminamos esta edición con un mensaje claro: tú eres valioso, tu recuperación importa y tu servicio transforma. Sigamos unidos, sirviendo con el corazón abierto, con empatía y unidad, porque cuando servimos con amor, también sanamos.

Con cariño y compromiso,
Sub-Comité Revista.





DÉCIMO

SEGUNDO

**MIENTRAS SIGA ESTE CAMINO
NO TENGO NADA QUE TEMER**

