

Reaching Out

Abril 2026



ahoma, EEUU

Bienvenido	_____	2
Desde Adentro	_____	3
Transitando	_____	7
Desde Afuera	_____	9
Formulario de Pedido	___	12

**“Pedir ayuda es el comienzo de la lucha
que nos liberara.
Es la única manera de romper
las cadenas que nos
mantienen prisioneros”**

— *Texto Básico*

Del Editor

Nos gustaría darles la bienvenida a todos ustedes al boletín de Servicios Mundiales de NA, *Reaching Out*. Esperamos que el contenido de este boletín le ayude en sus esfuerzos de recuperación o H&I. Hay tres secciones para llegar a *Reaching Out*. La primera sección, "Desde adentro", está llena de cartas de adictos encarcelados, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza a medida que encuentran y mantienen la recuperación de la adicción a través de NA.

La segunda sección, "Desde afuera", es una oportunidad para que los subcomités de Hospitales e instituciones ofrezcan sus experiencias obtenidas al llevar el mensaje de recuperación de NA a los adictos que no pueden asistir a reuniones regulares. También puede encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que escucharon el mensaje de NA en el interior y ahora están viviendo y disfrutando de la vida en el exterior.

La tercera y más reciente sección, "Transicionando del Interior al Exterior", presenta a los miembros que comploten sobre la transición exitosa del tratamiento, un hospital o una institución a vivir en el exterior. Alentamos las presentaciones para *Reaching Out* de los miembros y los subcomités de H&I. Tenga en cuenta que es más probable que publiquemos artículos que se centren en cómo NA ha ayudado a un individuo a recuperarse mientras está encarcelado en lugar de aquellos que se concentran en los horrores del consumo de drogas. Envíe todas las presentaciones a *Reaching Out*; SMNA, apartado de correos 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; Estados Unidos, o a handi@na.org.

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

Nuestros plazos de publicación previstos son los siguientes:

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

¿Sabías que las publicaciones electrónicas para ***Reaching Out*** son gratuitas?

Las nuevas publicaciones se le enviarán por correo electrónico cuatro veces al año.

Para inscribirse, visite www.na.org/reachingout



Desde Adentro

Estimado Reaching Out....

Mi nombre es TF, y estoy sentado aquí en una celda fría y húmeda nuevamente, preguntándome a dónde conduce este camino. Me resistí al cambio durante tanto tiempo, y no me trajo más que miseria. Consumí durante los últimos 20 años, entrando y saliendo de la recuperación. Nunca trabajé los Pasos y seguía recayendo, y ahora estoy sentado aquí en prisión otra vez. Esta vez no haré lo mismo. Estoy en NA, trabajando los Pasos y ayudando a los compañeros en el patio. Tal vez los más jóvenes escuchen mi historia y también encuentren esperanza. No tienen que caminar en mis zapatos. Voy a darme una oportunidad, aprender a vivir una nueva forma de vida y perdonarme por mi adicción. Gracias, NA.

TF, Ubicación desconocida

Estimado Reaching Out....

Soy un nativo americano nacido en Nuevo México y trasladado a California. Vengo de un hogar donde las drogas y el alcohol eran comunes. Seguí el mismo camino, lo que me llevó a una sentencia de 15 años a cadena perpetua. Utilizo los Doce Pasos de Narcóticos Anónimos y mi libro "Solo por Hoy" para ayudarme a darme cuenta de que ya no se trata solo de mí. Soy parte de una familia de NA, de la conciencia de mi grupo de NA y de la Comunidad mundial de NA. El Primer Paso es la clave para el éxito y funciona para mí y también puede funcionar para ti. Gracias, Narcóticos Anónimos.

Desconocido, California, EE. UU. Narcóticos Anónimos.

Estimado Reaching Out....

Mi nombre es AS. Empecé a usar a los 16 años y ahora tengo 24, estoy en prisión. Cuando caí preso, decidí dejar de cavar. Paso mis días ayudando a otros adictos que no pueden aún ver la luz. Ahora tenemos reuniones semanales de NA. Estoy agradecido por NA y ustedes han hecho todo por mí.

AS, Wisconsin, EE. UU.

Reaching Out

Estimado Reaching Out....

Me llamo AE y soy un adicto en recuperación, actualmente encarcelado. He entrado y salido de la cárcel desde 2003 debido a mi consumo de drogas, pero mi adicción me ha mantenido prisionero de mis miedos y pensamientos negativos desde que tengo memoria. Estoy aprendiendo que la verdadera libertad es un estado mental. Incluso antes de estar encarcelado, mi libertad dependía de mi adicción.

Siempre me pregunté cómo podría desintoxicarte. ¿Cómo me recupero de la adicción? Descubrí que primero tenía que ser honesto conmigo mismo, admitir que tenía un problema con las drogas y que necesitaba ayuda. Tenía que estar dispuesto a esforzarme para mantenerme limpio. Durante muchos años, me guié por mi propia voluntad, pero no conseguí nada: una vida llena de caos e ingobernabilidad. Mi vida carecía de identidad y propósito. No tenía ni idea de quién era ni cuál era mi propósito en la vida.

El programa de Narcóticos Anónimos y los principios espirituales de los Doce Pasos me han ayudado a comprender qué es la verdadera libertad, incluso estando encarcelado. Estoy aprendiendo a vivir un día a la vez, a veces un momento a la vez.

No tengo que esperar a mi fecha de liberación para ser libre.

AE, Texas, EE. UU.

Oración de la Serenidad

*Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las que puedo,
y sabiduría para reconocer la diferencia.*

ARTE DESDE ADENTRO



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

Gracias...





MC, Ubicación Desconocida

MIEMBROS ENCARCELADOS

¿Su instalación permite el uso de tabletas?

¿Sabías que NA ha estado agregando literatura gratuita de NA a muchas tabletas en todo el sistema penitenciario?

Verifique y vea si está disponible donde se encuentra y, de lo contrario, pídale a su director social que haga una solicitud para que se agregue!

Adentro hacia Afuera

Estimado Reaching Out....

Mi nombre es LJ, y soy una mujer y una adicta. He caminado ambos lados de la línea entre la adicción y la recuperación. Estoy agradecida por las experiencias que he tenido y por el crecimiento que he obtenido de ellas. Después de que la adicción me llevó a tocar fondo, encontré Narcóticos Anónimos y logré mantenerme limpia durante diez años. Fui muy activa en el programa e incluso llegué a ser consejera en adicción a drogas y alcohol.

Amaba en quien me estaba convirtiendo; sin embargo, permití que la relación en la que estaba, se volviera más importante que mi recuperación. Poco a poco, le di la espalda a mis creencias espirituales y me volví intolerante e indiferente hacia ellas. Una vez más, me encontré enfrentando el no gustarme a mí misma ni a quien era. Quería terminar con mi vida.

Tomé un arma y la puse en mi pecho, intentando terminar con todo. Resultó que mi Poder Superior tenía otros planes para mí. Sobreviví a toda la experiencia, pero no sin consecuencias. Perdí un pulmón, parte de mi abdomen y el bazo, lo que me dejó con mucho dolor. Me recetaron analgésicos fuertes y no pasó mucho tiempo antes de que regresara a la pesadilla total de mi adicción.

Esta vez llegué a niveles más bajos que nunca antes había enfrentado. Esto me llevó a la situación actual que enfrentó hoy: actualmente estoy encarcelada cumpliendo una condena de ocho años de la cual no tengo recuerdo alguno. Les aseguro que la vergüenza me abruma. Durante mis primeros años aquí, estuve perdida y sin esperanza. Resulta que hay muchas drogas aquí en la prisión.

Gracias a H&I, encontré el camino hacia una reunión de NA. Aunque la prisión solo las ofrece una vez por semana, fue suficiente para volver a encender el fuego en mi alma. He reencontrado mis principios nuevamente. Uno de los voluntarios incluso me está ayudando a trabajar mis pasos. Mi espíritu ha despertado y, una vez más, estoy en el camino de la recuperación. Sigo la Quinta Tradición, llevando el mensaje al adicto que aún sufre.

Reaching Out

Es difícil creer que mi tiempo aquí está por terminar y que volveré a la sociedad en diez meses. Sin NA, no estoy seguro de que hubiera sobrevivido este mundo. La prisión es un entorno duro para sobrevivir, impulsado por la rabia y el enojo, y hay muy poca integridad que encontrar. NA me mantiene con los pies en la tierra y con sano juicio. Estoy deseando ser liberado y poder participar allá afuera. He extrañado la confraternidad y el sentido de pertenencia que sentí cuando llegué por primera vez.

Sé que va a ser difícil porque comenzaré desde cero una vez más. Sé que necesitaré el apoyo de un grupo base y de la confraternidad para lograrlo, para mantenerme humilde y agradecido. Espero volver al servicio. Gracias, NA, y especialmente a H&I por salvar mi vida, nuevamente. Sigán viniendo.

LJ, Florida, EE. UU



2018 Group Anniversary Art, Mexico



Desde Afuera

Estimado Reaching Out....

Mi nombre es LM. Conocí NA por primera vez en 1987 mientras estaba en la cárcel. Acababa de participar en un robo a mano armada: una invasión de morada que salió mal. Me arrestaron (rescataron) y me acusaron de 21 delitos graves. Estaba bajo la influencia de la cocaína y la heroína cuando acepté participar en ese crimen. Cuando la nube se disipó, no podía creer hasta dónde me había llevado mi adicción.

Aproximadamente una semana después de llegar a la cárcel, me encontré con alguien con quien ya había estado encarcelada anteriormente. Le compartí parte de mi historia y ella me invitó a acompañarla a mi primera reunión de H&I. Los miembros del panel compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza. Todavía no estaba segura de si la adicción era mi problema, o si yo pertenecía a ese lugar, pero seguí asistiendo. Un día, una mujer vino y compartió su historia personal. Era idéntica a la mía. Ella me dio mi primera dosis de esperanza. Pensé que si ella podía cambiar, yo también podía hacerlo, pero tenía que pasar por mi propio proceso. Llegué a un acuerdo para cumplir una sentencia de ocho años en prisión, y aún así me mantuve involucrada con NA mientras estuve adentro y después de salir.

Hoy sirvo en un panel de H&I y estoy muy agradecida de poder devolver lo que se lo que tan generosamente me fue dado.

LM, Illinois, EE. UU.



Llamando a todos los miembros de Hel

Envíe su historia al boletín trimestral de NA,
Llegar. Estamos buscando adictos en recuperación, como tú, para compartir su experiencia
de encontrar la recuperación detrás de las paredes y manteniéndolo en el exterior. Su
historia lleva un poderoso mensaje de esperanza para el adicto encarcelado!

Gracias.

Por favor envíe su historia a:

Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos;
apartado de correos 9999; Van Nuys, CA 91409,
o a HandI@na.org



Transición del Interior al Exterior

Ya sea que haya salido de un centro de tratamiento, cárcel, prisión, hospital o institución, se le traslada del “adentro” al “afuera” para ser miembros productivos y libres de drogas de la sociedad. Creemos que su experiencia puede ser invaluable para otros a medida que se embarcan en su transición.

Estamos ofreciendo preguntas para ayudar a estimular su pensamiento para que desee compartir su experiencia con nosotros; publicaremos su artículo en **Reaching Out** para ayudar a otros.

1. ¿Qué hizo el primer día de su alta/liberación?
2. ¿Qué pasos tomó para ayudar a su recuperación en la comunidad? ¿Crees que los pasos de transición son los mismos para los adictos que salen después de 30 días o diez años?
3. ¿Cuáles son algunos de los desafíos que encontró cuando volvió a ingresar a la comunidad?
4. ¿Cómo te ayudó NA con la información para que pudieras asistir a una reunión cuando te dieran el alta?
5. ¿Cómo crees que NA podría haberte ayudado mejor en tu transición? ¿Tienes alguna sugerencia que ofrecer para que NA pueda ayudar mejor a otros en su transición?

Esperamos leer su experiencia y brindar esta información a otros. Gracias por ayudarnos a asistir a otros en su transición.



Cuando al final del camino nos damos cuenta de que no podemos seguir funcionando como seres humanos, ni con drogas ni sin ellas, todos nos enfrentamos al mismo dilema: ¿Qué queda por hacer?

Parece que hay dos alternativas: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (cárceles, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir. Años atrás, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Hoy en día tenemos más suerte. Por primera vez en la historia de la humanidad, existe a disposición de todos nosotros un sencillo programa espiritual —no religioso— llamado Narcóticos Anónimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.

“ Si Nos Recuperamos” Narcóticos Anónimos

”

Formulario de pedido

Formulario de Pedido

Reaching Out es un boletín trimestral orientado a la recuperación que se pone a disposición de los adictos encarcelados de forma gratuita a través de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos. Si está encarcelado durante al menos seis meses más y desea una suscripción gratuita a Reaching Out, complete y envíe el siguiente formulario

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

www.na.org/reachingout.

Reaching Out también está disponible mediante una suscripción masiva de 20 copias a un costo de \$38.05 al año. Si está interesado en comprar una suscripción masiva, complete el siguiente formulario y devuélvase junto con un cheque o giro postal

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

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

Nombre _____

Numero de identificación _____

Nombre de la institución _____

Dirección _____

Ciudad Estado / Provincia _____

País _____ Código postal _____

Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. © P.O. Box 9999 © Van Nuys, CA 91409 © USA

www.na.org/reachingout

ATENCIÓN RECLUSOS

Si se está mudando y su dirección postal cambia mientras está encarcelado, actualice su nueva dirección con nosotros para que podamos mantener su suscripción a Reaching Out.