

Reaching Out



Volumen 28, Número 1

Enero 2013

Bienvenidos

PAGINA 2

Desde Adentro

PAGINA 3

Desde Afuera

PAGINA 10

Hoja de Pedido

PAGINA 16

Del Editor

¡Bienvenidos a Reaching Out! Ya sea que estés viviendo tu recuperación desde el interior o desde el exterior, este boletín de noticias y cartas de los Servicios Mundiales de NA es para ti. Como lo dice nuestra literatura “El valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro no tiene igual”. Reaching Out ha sido diseñado para ayudar a los adictos que se encuentran reclusos a conectarse con el programa de NA y para reforzar los esfuerzos de HeI.

Consta de dos secciones, “Desde Adentro” integrado por cartas de adictos reclusos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, referente a cómo ellos han encontrado y mantenido su recuperación de la adicción a través de NA. En la segunda sección, “Desde Afuera”, miembros de NA que ya están afuera o que participan en subcomités de Hospitales e Instituciones, tienen la posibilidad de ofrecer su experiencia, fortaleza y esperanza. Muchas de estas cartas son de miembros profundamente comprometidos en llevar el mensaje de recuperación de NA a los adictos que son incapaces de asistir a reuniones de forma regular. También, puedes encontrar la experiencia personal de aquellos miembros que recibieron el mensaje de NA al estar encarcelados y que ahora disfrutaban de la vida en el exterior.

Por este medio, también deseamos animarlos a que nos hagan llegar colaboraciones para Reaching Out por parte de miembros y de Subcomités de HeI. Por favor, consideren que es preferible publicar escritos enfocados en cómo NA ha ayudado a individuos a recuperarse durante su reclusión, más que aquellos centrados en los horrores de la adicción. ¡Gracias por ayudarnos a pasar nuestro mensaje de esperanza! Envíanos tus colaboraciones a Reaching Out: NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91490-9999; USA o mediante correo electrónico a: HandI@na.org.

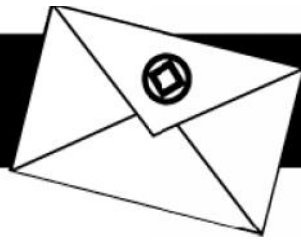
Comparte tu gratitud en *Reaching Out*! Necesitamos cartas de miembros que descubrieron NA estando encerrados y ahora mantienen su recuperación en el exterior. Si éste es tu caso, o tienes alguna historia conmovedora referente a HeI, por favor comparte tu experiencia, fortaleza y esperanza. En este número encontrarás un formulario en la página 13, diseñada para ayudar a las contribuciones de experiencias de nuestros miembros. Además, las herramientas de *Reaching Out* están disponibles en nuestra página web:

http://www.na.org/?ID=reaching_out-index

Nuestros plazos previstos por publicación son los siguientes:

Número	Fecha límite:
Abril 2013	15 de enero 2013
Julio 2013	15 de abril 2013
Octubre 2013	15 de julio 2013
Enero 2014	15 de octubre 2013

DESDE ADENTRO



Querido *Reaching Out*,

Me llamo AJ y soy adicto. ¡Oh, qué poderosa declaración de es esa! Estoy muy agradecido con la Confraternidad de Narcóticos Anónimos por proporcionar un velero al que puedo subir a bordo y navegar hacia adelante en mi camino personal de vida. He estado encarcelado durante los últimos 13 años y voy a volver a la sociedad en los primeros meses de 2013. Decidí asistir a una reunión un martes por la noche en mayo de 2008. Bueno, las emociones, el apoyo, el amor y la sensación general de no estar solo por más tiempo totalmente superaron todo mi ser. ¿Cómo lo describiría? Sinceramente, no creo que pueda hacer eso. Desde adentro, he participado en numerosos programas de rehabilitación, quizá más de 80, y actualmente estoy involucrado en un programa intensivo para pacientes internos para hacer frente a los elementos exactos de mi crimen. Estos programas me han preparado con el coraje que en realidad necesitaba para asistir a una reunión de NA. Pero la Confraternidad de NA ha llevado mi recuperación totalmente a otro nivel. He luchado con la autoestima, el abandono, la baja autovaloración y muchos otros problemas emocionales muy serios. Pero nada de eso importaba en el momento que fui abrazado por el hombre que ha ofrecido voluntariamente su tiempo para supervisar nuestra reunión. ¡Caramba! ¿Cómo describo eso?

Empecé a compartir y se sentía tan bien. Fui nominado para ser el encargado de literatura y, finalmente, fue elegido secretario. ¡Dios mío! ¿Qué estaba pasando aquí? Los sentimientos de aceptación incondicional poseyeron totalmente mi espíritu y de todo corazón me convertí en un fiel servidor de confianza de nuestro grupo. Esta experiencia fue tan nueva para mí, porque todas esas otras cuestiones emocionales y mi orientación sexual me han hecho sentir que yo nunca podría ser parte de algo sano y me incluyeron a mí, a J la persona, no a J el tipo gay, el marginado, el perdedor.

Pronto, abracé la ayuda, el apoyo y el mensaje de NA. Envié una carta a los Servicios Mundiales y, con la ayuda de un oficial de correccionales genial, solicité el envío de unos libros para nuestro grupo. Pues bien, ¡el día en que los libros llegaron fue como la Navidad para mí! Basta con mirar el poder de recuperación, de ayudarse mutuamente, de hacer *Reaching Out* unos a otros, es simplemente tan

poderoso. Nuestro grupo cuenta ahora con una sala de recuperación específica y está llena de carteles, incluso algunos enviados por los Servicios Mundiales de NA. Sí, hice otra petición y la contestaron. He llegado a ganar tanta confianza, paz y autoestima que me da miedo, pero sé que mientras siga trabajando en mi recuperación, voy a seguir convirtiéndome en un ser humano más fuerte, más compasivo, más pacífico. ¿Y saben qué? Eso es exactamente lo que yo quiero ser.

Gracias a los Servicios Mundiales de NA, muchas gracias a todos los chicos en el grupo del martes por la noche y un agradecimiento muy especial a nuestros dos voluntarios por venir cada semana y ser los capitanes de nuestro velero de recuperación de puerto en puerto.

He sido realmente bendecido de haber entrado en las salas de Narcóticos Anónimos, y voy a seguir mi recuperación durante el resto de mi vida. Tengo planes para unirse a otro grupo al ser liberado y convertirme en miembro activo de ese grupo. ¿Quién sabe realmente adónde me llevará mi viaje de recuperación? Yo sí sé que estoy agradecido por sus servicios y por todo lo que ofrece el programa de NA en todo el mundo en la difusión de la pasión de la recuperación, de la esperanza, de vivir una vida buena, tranquila y saludable. ¡Oh, muchas muchas, gracias!

Sinceramente,

AJ, Carolina del Norte

Querido *Reaching Out*,

Mi nombre es JH y soy adicto. Actualmente estoy en la cárcel y estoy tratando de trabajar el programa de NA. Voy a las reuniones cuando están disponibles, pero sólo hay unas pocas aquí. Es difícil tratar de trabajar un programa desde adentro, porque no todo el mundo aquí realmente quiere la recuperación. Algunos de los que van a las reuniones sólo lo hacen para pasar el tiempo. Me siento solo y me encantaría estar ahí para otro adicto que quiera recuperarse.

Mi historia no es simple, pero ¿la de quién lo es? Pasé la mayor parte de mi vida detrás de estas paredes, escondiéndose de mí mismo y huyendo de los fantasmas. Se ha dicho a mí: "Dondequiera que vayas, ahí estás." Es verdad. Tengo 35 años de edad y esconderme de mí mismo ya no es aceptable. Tengo una esposa encantadora y cuatro hijos. Trato extra-duro para librarme de los fantasmas, no por

ellos, sino por mí mismo. Quiero ser un padre. Yo sé que puedo. No soy nuevo en NA. Cuando estaba a unos cuantos meses de tener tres años limpio, recaí.

Una vez más, me encontré en este lugar, sólo que ahora estoy mirando una cadena perpetua. La historia de mi recaída comenzó hace casi un año. Tuve un accidente y mi espalda quedó mal herida. Los doctores me pusieron la medicación a causa del dolor. Yo les dije que era adicto, pero el dolor era tan intenso que me mantuvo paralizado. Traté de estar sin medicinas por aproximadamente un día, pero mi médico me dijo que tenía miedo que yo tuviera un ataque al corazón porque mi presión arterial era demasiado alta.

Me rendí después de una reflexión seria. Me dije que yo era lo suficientemente honesto para trabajar mi programa y los Doce Pasos. Me olvidé de que esta enfermedad es un poder superior a mí. Inmediatamente me di cuenta de mi personalidad adictiva empezando a tomar el relevo. Me sentaba allí largos ratos, con dolor, mirando mis pastillas. Mi esposa vio mi dolor y me rogó que las tomara.

Yo sabía lo que me estaba pasando. Me quedé pensando: "¿Cómo le digo a mi mujer que el hombre que ella pensaba que era perfecto no es más que un adicto?" Yo no quería decirle que las píldoras me estaban convirtiendo en la persona que estaba tratando duramente de no ser. Debería haber sido honesto. Debería haber llamado a mi padrino. Estaba tan avergonzado de estar en pastillas después de todo este tiempo limpio.

En su lugar, intenté diferentes cosas para luchar contra los comportamientos y aún así estar libre de dolor. Hablé con los médicos, que trataron otro tipo de medicación, pero nada funcionó. Le di las pastillas a mi mamá para que las escondiera de mí, pero las encontré. Ninguno de estos intentos de controlar la enfermedad funcionó, yo estaba enganchado de nuevo.

Ahora estoy limpio de nuevo y trato de hacer enmiendas. Estoy trabajando mis pasos y tratando de mantener mi cabeza en alto. No he sido tan honesto por años. Perder todo lo que amo por la adicción me hizo ver cuán poderosa es esta enfermedad. Tengo que estar alerta. Sólo tengo dos opciones: quedarme en mi adicción o convertirme en polvo a mí mismo y volver a intentarlo. Ya le he dado esta enfermedad demasiado de mi vida. Elijo vivir.

JH, CA

Querido *Reaching Out*,

Hola, Mi nombre es EP y soy adicto. He estado en el programa durante más de dos años. Le escribí a *Reaching Out* por primera vez en 2009 y mi carta fue publicada. Pensé darles una actualización.

En el último año, trabajé todos los pasos de la *Guía para trabajar los pasos de NA* con dos ahijados. Ambos se han ido a casa y están bien en el exterior. Puede que esté haciendo vida en prisión, pero poder llevar el mensaje a estos dos chicos fue increíble. Espero haberles ayudado a aprender una mejor manera para que no vuelvan a la cárcel. Dos menos y rezo por que vengan más.

Mi programa personal es genial. Tengo a mi primer padrino afuera y él me está guiando a través de todos los pasos de nuevo. ¡No puedo conseguir suficiente trabajo de pasos! Nuestro grupo "Hope Inside" (Esperanza Interior) se reúne todos los jueves por la noche. Nuestros dos padrinos de reunión han estado viniendo desde hace más de diez años y esto transmite un mensaje poderoso. Son gente estupenda que tiene una riqueza de conocimientos y experiencia que tiene un efecto profundo en nuestra conciencia de grupo. Siempre están aquí, incluso en días festivos.

Creo que este año en el programa estará lleno de humildad, apertura de mente, buena voluntad, la honestidad y trabajo de servicio. Quiero lanzar un desafío a todos los que han escrito antes a *Reaching Out* para volver a escribir y nos hagan saber cómo lo están haciendo. Si todavía estoy aquí y mi programa es cada vez más fuerte, los demás deben hacer lo mismo. ¡Háganse oír mis hermanos y hermanas de la confraternidad!

EP, FL

Querido *Reaching Out*,

Soy un adicto llamado B. Estuve limpio por primera vez 1982. Digo limpio porque sólo estaba limpio (abstinente) y no hablaba en serio acerca de la recuperación. Estuve limpio durante dos años porque me pusieron en rehabilitación por orden de un juez del condado. En otras palabras, lo hice por ellos y no por mí.

Luego, después de perder otro trabajo y estar encerrado de nuevo, finalmente

me rendí a mi adicción y recibí ayuda otra vez, pero esta vez era por mí. Esta vez estaba dispuesto a hacer cualquier cosa para mantenerme limpio e hice todo lo que me fue sugerido. En aquel entonces era la "vieja escuela" – ¡me dijeron qué hacer y lo hice sin preguntar por qué! Yo estaba en una casa de recuperación y me dijeron que buscara un padrino, ir a 90 reuniones en 90 días y no meterme en una relación. Yo abrí mi mente esta vez. Trabajé los pasos y estuve en recuperación 14 años. Estos fueron los mejores 14 años de mi vida. Tuve el mismo empleo durante nueve años y cerraron la planta en la que estaba trabajando. Tuve nueva camioneta, bote, motocicleta e incluso una cuenta bancaria. No digo esto para presumir, pero para mí esto fue un logro. Ahora, la parte difícil es lo que vino después.

Puedo resumirlo en una palabra: recaídas. Todo lo que había logrado salió por la puerta, vendí todo lo que tenía para consumir drogas. Lo que quiero decir es todas esas "cosas" no me mantuvieron limpio y en recuperación. Las reuniones de NA y mis amigos adictos en recuperación, mi padrino y trabajar los pasos y mi contacto consciente con mi Poder Superior es lo que me mantiene limpio y en recuperación.

Actualmente, estoy encarcelado por conducir bajo influencia por quinta vez y haciendo 3 ½ a 7 años. Tengo 55 años y tendré 62 cuando salga bajo libertad condicional, y tengo dos hijos que son adictos. ¡Sé que la recuperación es posible con ayuda! En este momento, tengo un año limpio y asisto a las reuniones de NA en el interior. Sé que si me rindo a diario, voy a mis reuniones, hablo cuando siento ganas de usar y mantengo un contacto consciente con mi Poder Superior, la recuperación es posible.

Me gustaría mostrar algo de gratitud a todos los que hacen posible que los reclusos obtengan la meditación *Sólo por hoy* y todo lo demás que recibimos en el correo. Yo personalmente comienzo el día con la lectura del *Sólo por hoy*. Sé que con ayuda "Sí, nos recuperamos." Una vez más, muchas gracias a todos por apoyar a los reclusos.

Solo x Hoy,

BK, PA



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 se puede encontrar en NA.

Si te gustaría ver a tu arte impreso aquí, por favor envía imágenes JPEG o archivos PDF a HandI@na.org o por correo a:

Reaching Out;
c/o NA World Services, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409.

DESDE AFUERA



Querido *Reaching Out*,

Hola, mi nombre es D y soy adicto. Temprano en la vida, pensé que necesitaba algo. No era mamá y no era papá, eran drogas. Mi primera droga fue a los once años, seguida de muchos centros juveniles. Empecé a inyectarme drogas a los 16 años, lo que duró diez años. Asistí a mi primera reunión de NA en una prisión de mínima seguridad en Nebraska. Después de ser liberado, salió a la carretera como un nómada, viajando de ciudad en ciudad, terminando encerrado en salas de psiquiatría o en cárceles de condado. Finalmente conseguí un poco de GOD (good orderly direction – dirección buena y ordenada) en un hospital mental donde pasé siete meses.

Fue allí donde conocí a mi futura familia de NA, gracias un panel de Hospitales e Instituciones. Pronto me doblegué y me topé con el Texto Básico, comencé a trabajar los pasos y, sorprendentemente, me mantuve limpio después de salir del hospital. Fui a una casa de recuperación para hombres y aprendí algunos principios espirituales en – sobre todo por las malas – e incluso tuve que recoger los pedazos un par de veces, pero gracias a NA y mi Dios, ahora estoy limpio. A partir de hoy, soy empleable y tengo una linda esposa, gracias a NA. Mi familia de NA me ayuda en los asuntos de la vida diaria y ya no tengo que usar drogas nunca más. Estoy aprendiendo más sobre el servicio y no puedo esperar para llevar el mensaje, no el desorden. Para cualquiera que lea esto, sólo recuerda, en este momento ya no tienes que drogarte. Este programa es amor y unidad. Por último, yo, mi esposa, mi mamá, y mi Dios somos felices.

D, Ohio

Querido *Reaching Out*,

Empecé a involucrarme con Hospitales e Instituciones de NA (HeI) cuando un panel llegó al Sistema de Carcelario del Condado de Los Angeles Jail mientras yo estaba allí. Tenía 51 años de edad. Siempre me he desintoxicado en la cárcel del condado. Después de trece años limpio, se me ocurre que HeI me encontró a mí.

HeI me ha cambiado la vida. No me han encerrado en la cárcel desde entonces. No he tenido que desintoxicarme en la cárcel o en cualquier otro lugar desde entonces.

Una vez, un adicto involucrado en HeI me pidió hablar en un panel en la víspera de Navidad en una unidad de desintoxicación. Me convertí en líder de grupo un año después. Desde entonces, siempre he tratado de encontrar un panel en la víspera de Navidad y Año Nuevo.

Para los adictos que están leyendo esto desde adentro, mi mensaje es que nunca tienen que ir a la cárcel otra vez.

Anónimo, CA

Querido *Reaching Out*,

Mi nombre es EM y soy adicto. Tuve mi primer contacto con Narcóticos Anónimos durante una pena de prisión. Antes de ser encerrado, mi vida estaba controlada por las drogas. Como dice nuestra literatura, "vivíamos para consumirlas y las consumíamos para vivir." Nunca entendí esta frase hasta hace pocos años. Ahora, quiero compartir mi historia. Quiero que cualquier preso que piense que no puede vivir sin drogas sepa que eso es una mentira.

Toda mi vida me dijeron que nunca llegaría a nada porque era adicto a las drogas. Lo oí tantas veces que empecé a creerlo. La prisión se convirtió en mi estilo de vida. Hoy en día, pienso atrás y estoy muy agradecido al miembro de HeI que se tomó el tiempo para ir a las cárceles y compartir el mensaje de esperanza que encontró a través de NA. No voy a mentir, no decidí mantenerme limpio mientras estaba en prisión. Iba a las reuniones por el café y las donas. Una vez salía, usaba.

Cuando di un antidoping positivo, me enfrenté a una elección. Podría volver a prisión por un año o ir a 30 reuniones en 30 días. Tomé la tarjeta de asistencia y fui a mi primera reunión en el exterior. Yo todavía no quería recuperación. Pensé que podía ir a las reuniones por un tiempo para mantener felices a los tribunales y luego volver a consumir drogas. Iba dopado a las reuniones, no hablaba y nunca hice contacto visual. No podía creer que tantos adictos podrían estar realmente limpios. Mi forma de pensar estaba tan nublada por la enfermedad que no recuerdo lo que compartían las personas.

Durante esos 30 días, algo sucedió. Empecé a escuchar "sigue viniendo" y "te amaremos hasta que puedas amarte a ti mismo." Después de 30 reuniones, dejé NA y seguí usando. Todas las pequeñas frases y lemas de NA seguían sonando en mi mente arruinándome el viaje. Estuve así seis años y me atraparon de nuevo. Terminé en la cárcel otra vez. Esta vez, reconocí a los miembros de NA que vinieron con el panel de H & I para llevar el mensaje. Por fin escuchó sus historias. Tuve primer mi despertar espiritual. Me di cuenta de que si no dejaba de usar, me iba a morir.

Estoy agradecido de decir que he estado limpio desde el 5 de diciembre de 2006. Realmente me rendí en la cárcel ese día. Después de seis años de llegar a los cuartos, mi mente finalmente se abrió. Ahora, debido al programa de NA, tengo una vida increíble. Tengo un trabajo, un perro y un hogar. Solía tener tiempos difíciles imaginando que alguien puede tener todas estas cosas sin robar, pero he trabajado duro para todo. Por

encima de todo, tengo una familia increíble en todo el mundo en la confraternidad de NA. Hoy, soy libre de la adicción activa. Mi gratitud a todos mis predecesores que me han mostrado cómo vivir *The NA Way*. Estoy eternamente agradecido.

EM, CA

Querido *Reaching Out*,

Recientemente, tuve la oportunidad de hablar en la cárcel de mujeres de Nebraska como miembro del panel de HeI. Probablemente no olvidaré la experiencia que tuve. Nunca he estado en la cárcel, así que no estaba preparada para las restricciones y el sentido de pérdida de libertad. Esta experiencia me ha ayudado a ser más agradecida por la libertad que ahora tengo gracias a la recuperación en NA.

Una vez me llegó el momento de compartir en el panel de HeI, me di cuenta de que el mensaje de recuperación necesitaba venir de mi corazón y no de mi ego. Después de la reunión, hubo muchas preguntas y algunas lágrimas mientras las internas compartieron conmigo sus experiencias similares.

Debo decir que cuando salí de la instalación con mis joyas de vuelta en mi cuerpo, mi teléfono celular en la mano y la libertad de ir a casa con mi familia, sentí que fue una experiencia gratificante que no podré olvidar. Gracias, NA, por permitirme servir.

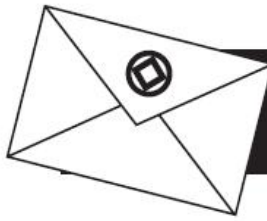
LF, NE

Muchos miembros de NA, los grupos, las comunidades y obras de arte de diseño orientada 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 se puede encontrar en NA.

ARTE DESDE AFUERA

*The Old Me
is
Dead and Gone*





ADENTRO / AFUERA

¡ LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE HeI!

Por favor comparte tu historia en el boletín trimestral de NA, *Reaching Out*. Estamos buscando a adictos en recuperación como tú, para que compartan su experiencia de haber encontrado y experimentado la recuperación en confinamiento y que han logrado mantenerla en el exterior. Tu historia conlleva un gran mensaje de esperanza para los adictos que se encuentran reclusos!

¿Cuál fue tu primer contacto con NA estando tras las rejas? _____

¿Cómo trabajaste el programa de NA en prisión? _____

¿Tienes alguna historia especial de HeI que quisieras compartir? _____

Describe cómo fue la transición de estar en la cárcel a incorporarte a la comunidad de NA en el exterior. _____

Cuéntanos cómo fue tu primera reunión de NA en el exterior. _____

¿Qué beneficios de la recuperación has experimentado? _____

Gracias por compartir! Tu experiencia en el programa de NA puede inspirar a otros adictos que están buscando la recuperación y una confraternidad.

Por favor envía tu historia a:

Narcotics Anonymous World Services;

PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409,

o al correo HandI@na.org.

Para descargar este formulario en pdf visita

http://www.na.org/?ID=reaching_out-index.



“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"

FORMULARIO DE SUSCRIPCIÓN

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 tú permanecerás 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 \$32.60. 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 \$32.60 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 _____

Por favor, si se trata de una solicitud de suscripción anual, incluir cheque o giro postal.

**Envíe por correo a:
Reaching Out
c/o NA World Services
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
USA**