



Libres para *Vivir,*  
y libres  
para *Decidir*



■ **EN VOZ ALTA**

- Funciona
- Estación Esperanza
- Objetivo conseguido
- El Vacío

■ **CRENA 2M15**

- Santiago

■ **DESDE DENTRO**

- Internos al habla

# Sumario



BIENVENIDA	PAG 03
33ª CRENA	PAG 04
CRENA EN SANTIAGO DE COMPOSTELA	PAG 06
LO MARAVILLOSO ES QUE FUNCIONA	PAG 08
PRÓXIMA ESTACIÓN: ESPERANZA	PAG 10
OBJETIVO CONSEGUIDO	PAG 14
EL VACÍO. POESÍA	PAG 16
SOY TU ENFERMEDAD	PAG 17
LA HUMILDAD	PAG 18
10 NÚMERO DE LA REVISTA	PAG 19
MI YO MÁS SINCERO	PAG 20
MI NOMBRE ES PACO	PAG 21
ME LLAMO TEO	PAG 22
LAS DOS PELÍCULAS	PAG 23
CONVIVENCIA ÁREA DE VALENCIA	PAG 24
CONVIVENCIA GRUPOS DE NORTE	PAG 25
DIARIO DE DECISIONES DEL CSR	PAG 26

## Staff



**Narcotics Anonymous**  
**Narcóticos Anónimos**

Edita: Comité Región Española

[www.narcoticosanonimos.es](http://www.narcoticosanonimos.es)

Teléfono: 902114147

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser alterada sin previa autorización del editor.

### CONSEJO EDITORIAL:

Manolo B., Pablo N., Ernesto, Borja M., Eduardo H.

Si quieres hacer aportaciones: la revista NA España está abierta a las cartas de todos los miembros que deseen compartir su experiencia en recuperación. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas y recortar todas las aportaciones que recibamos en la redacción, a través del e-mail

**revista@narcoticosanonimos.es.** Todas las cartas deben llevar firma, una dirección válida y un número de teléfono. Se utilizará el nombre y la inicial del apellido como firma, a menos que se solicite que sea anónima. EL AUTOR/A de los textos remitidos a ésta publicación cede a EL EDITOR los derechos de reproducción, distribución en forma de revista y edición digital para su publicación no comercial en cualquier territorio.

La revista NA España publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto éstas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de la Confraternidad.●

# Bienvenido

Queridos compañeros y compañeras

## Me llamo Eduardo y soy adicto Otro año más tenéis en vuestras manos el ejemplar de la revista de Narcóticos Anónimos de la región española.

Aunque hace ya varios meses que he cumplido mi servicio, para mí sigue siendo un placer poder hacer la revista cada seis meses y llevar hasta vuestras reuniones las experiencias de otros adictos en recuperación que se atreven y deciden compartirlas para todos nosotros.

Resulta curioso como el número de ejemplares va creciendo casi tanto como crecen las reuniones y el número de personas en recuperación de nuestra región. De 160 ejemplares originalmente ya casi editamos cerca de 200 y gran parte de ellos van a las instituciones centros de tratamiento presiones y profesionales. Sin quererlo también la revista sea convertido en un medio de comunicación muy válido para nuestra

labor de relaciones públicas y de H&I.

## En este número varios servidores de hospitales e instituciones que están asistiendo a las cárceles me han facilitado cartas de internos que querían compartir su experiencia en NA dentro de la prisión.

Quiero agradecer personalmente a todos aquellos servidores que no sólo han hecho su servicio con buena voluntad sino que se han preocupado en facilitarme cartas y contenido para la confección de esta revista.

## Además en este número tiene un protagonismo especial la nueva CRE-NA 2015 que por primera vez se va a hacer en Galicia.

Por eso es intención prioritaria de nuestra publicación hacer saber a todos los miembros de NA de la región española que varios miembros y compañeros de los grupos se están ocupando con su tiempo y con su esfuer-

zo en que la fiesta de la recuperación de una convención Nacional de narcóticos anónimos por primera vez vaya al norte de la península.

Significa todo un reto. Por eso desde aquí queremos mandarles todo nuestro apoyo. Podréis informaros en:

[www.crena2015.org](http://www.crena2015.org)

Os agradezco la oportunidad de seguir sirviendo en la revista y os animo a que me relevéis en este servicio cuando cualquiera de vosotros quiera. Contaréis con mi apoyo y mi asesoramiento. Disfrad de nuestra revista... Espero vuestros artículos en la dirección de email:

[revista@narcoticosanonimos.es](mailto:revista@narcoticosanonimos.es)

Un fuerte abrazo y...  
Muchas 24 horas.●

**Eduardo**  
**Campo de Gibraltar**

**GRATITUD SERVICIO**

**X CONVIVENCIA AREA DE VALENCIA**

Hola compañeros:

Con nuestra mayor ilusión queremos invitaros a celebrar la que será la X convivencia del área de Valencia y que tendrá lugar durante los días 20, 21 y 22 de febrero.

Podéis tener una información detallada sobre cómo llegar, el hotel, la agenda, precios... visitando la página y <http://www.narcoticosanonimos.es> y pinchando en la pestaña de eventos nacionales.

El lugar elegido es el hotel AGH Canet \*\*\*\* situado en la playa de Canet. Sugerimos visitar su Web <http://www.hotelagcanet.com> Los precios de inscripción son:

Anticipada	100€ (A la llegada 110€)
Familiares	82€
Niños de 0 a 2 años	Gratis
Niños de 2 a 12 años	41€
Individuales (Anticipada)	145€ (A la llegada 155 €)

Los precios incluyen alojamiento, cenas, desayunos y comidas desde el viernes por la noche hasta el domingo al medio día.

Para solicitar dietas especiales, (vegetarianos, celiacos...etc) o para cualquier duda sobre alojamiento o cómo llegar no dudéis en hablar con la servidora de alojamiento Noelia 654 983 799.

El número de cuenta para hacer los ingresos es: ES20 2100 1950 74 0200058397, no olvidéis conservar el resguardo para entregar en la mesa de bienvenida. Tesorero Miguel Angel 661 661 722

**NA** Narcóticos Anónimos **GRUPOS DEL NORTE**

**AL OTRO LADO DEL TUNEL**  
**IV CONVIVENCIA GRUPOS DEL NORTE**

Queridos compañeros:

Estamos muy ilusionados de poder celebrar la IV Convivencia de los Grupos del Norte en el Santuario de Loyola, un hermoso lugar en mitad del Valle de Urola, los días 13, 14 y 15 de marzo de 2015.

Os animamos mucho a venir a esta fiesta de recuperación para compartir fortaleza, esperanza y seguir creciendo juntos.

**IV CONVIVENCIA GRUPOS DEL NORTE**  
Santuario de Loyola, Arzpettia-Gutuzcoo- Euskadi  
<http://www.santuariodeloyola.org/>

**Precio Adultos:** 100 € anticipada - 110€ momento de inscripción  
**Precio Niño:** contactar con el coordinador  
**Fecha límite de reserva:** 2 de Marzo 2015  
**Número de cuenta:** 2100-1594-10-0100476398 La Caixa

**IMPORTANTE:** Poner en concepto nombre de la persona, área y cantidad de personas inscritas

Os pedimos que lo transmitáis en vuestros grupos, desde ya contamos con la presencia de todos vosotros.

Recibid un fuerte abrazo y buenas 24 para tod@s!!!

Os esperamos

Contacto: Juan (San Sebastian) 607722788 - Diego (Valladolid) 639565513  
[vivirmejornavalladolid@gmail.com](mailto:vivirmejornavalladolid@gmail.com)

XXXIII - CRENA 2015 - GALICIA  
29, 30 Y 31 DE MAYO DE 2015

“MIENTRAS  
SIGA ESTE  
*Caminho...*”

33ª CRENA  
SANTIAGO  
2015

HOTEL CONGRESO  
SANTIAGO DE COMPOSTELA  
29, 30 y 31 de mayo de 2015



Narcotics Anonymous®  
Narcóticos Anónimos

Coordinación:	Fabián	670.626.080
	Crís	664.121.999
email:	crena2015@narcoticosanonimos.es	

[www.crena2015.org](http://www.crena2015.org)

SANTIAGO DE COMPOSTELA - CRENA XXXIII - ÁREA GALICIA

# 33ª CRENA

29, 30 y 31 de mayo de 2015 - Hotel Congreso de Santiago de Compostela.

Queridos compañeras y compañeros. Tenemos el placer de invitaros a la 33ª Crena. Por primera vez, se realizará en la mágica ciudad de Santiago de Compostela, Galicia.

Estamos trabajando con mucha ilusión y amor para poder acogeros un fin de semana con el fin de compartir, disfrutar y celebrar todos juntos nuestra recuperación.

## ALOJAMIENTO.

**Nota importante: En este punto que-remos explicaros bien el tipo de alojamiento. Hay dos opciones.**

1º- Hotel Congreso (4 estrellas) dispone de 110 habitaciones dobles.

2º-Compostela Inn, un complejo de bungalows, situado frente al hotel.

Estamos trabajando con mucha ilusión y amor para poder acogeros un fin de semana con el fin de compartir, disfrutar y celebrar todos juntos nuestra recuperación



Las habitaciones del hotel se irán ocupando por orden de inscripción. Una vez cubiertas directamente os alojareis en los bungalows, al precio de estos últimos. También, si lo preferís podéis inscribiros directamente en estos. Os facilitamos los enlaces del hotel y bungalows para que podáis ver las instalaciones.

[www.hotelcongreso.com](http://www.hotelcongreso.com)  
[www.compostelainn.com](http://www.compostelainn.com)

o personas que os inscribís, teléfono y área. Presentar en el momento de la inscripción.

- El precio incluye, derecho a convención con regalo conmemorativo, alojamiento en pensión completa desde el viernes al domingo a mediodía.
- El servicio de comida es buffet libre.
- Inscripción in situ se incrementara 10 €.
- Sólo derecho a convención (incluye regalo conmemorativo, no incluye comidas) 30€.

	DOBLE	INDIVIDUAL	FAMILIAR
HABITACIÓN	100 €	140 €	90 €
BOUNGALOW	90 €	130 €	80 €

## INSCRIPCIÓN Y PRECIOS: ANTICIPADA:

Antes del 15 de mayo por transferencia bancaria al nº de cuenta ES62 2100 2043 2202 0014 4585 entidad La Caixa, importante que nos indiquéis el nombre de la persona

La estancia de los niños hasta 3 años es gratuita y hasta los 12 años es de 70€.

● Sin más, un gran saludo de todo el Comité de la 33ª CRENA 2015 de Galicia.

# 33ª CRENA SANTIAGO 2015

[www.crena2015.org](http://www.crena2015.org)



**E**stimados compañeros. Hace un poco más de 8 años llegamos a Galicia, Candy y yo (ya miembros de NA) y necesitábamos seguir con nuestra recuperación, (sobre todo lo demás) y decidimos abrir un grupo, el de Vigo. Lo abrimos, pedimos apoyo a la región española, a la región argentina, que nos envió literatura para el grupo y al poco tiempo empezaron a venir compañeros de la región de Portugal, ya que el grupo de NA, más cercano quedaba allí, a unos 100 Km..

Empezaron a llegar recién llegados y algunos empezaron a quedarse .

La región española, a través de C+D, nos dieron talleres y apoyo, empezamos a con-

Será una oportunidad super importante para el desarrollo de NA en esta parte del mapa, donde todavía la mayoría de grupos están, algunos, aislados y otros en proceso de crecimiento.

tactar con otros grupos del Norte, con características similares, aislados y alejados, o sea que no pertenecían a ningún área o estaban apadrinados por alguna pero la distancia geográfica influía.

Pedimos que nos apadrinara Barcelona y así fue, visitamos otros grupos que se abrían, a apoyarlos, como Valladolid, a tener contacto... Después de unos años abrió otro grupo en Galicia, el de Santiago.

Una vez, estando en una convivencia en Huelva, Moisés, de C+D, nos tiró la inquietud de si nos animábamos a hacer una convivencia. Junto con los compañeros de Valladolid, con mucha ilusión y algo de temor organizamos la 1ª convivencia de grupos del Norte, ¡¡que fue fantástica!!.. Tan fantástica que hicimos una segunda, al año siguiente.



Para muchos compañeros será la primera vez en asistir a una convención regional y para otros muchos además la posibilidad de hacer servicio en una CRENA.



Se abre un grupo más, en Ourense y otro en Coruña. Intentamos mantener y sostener el contacto y hace 3 años con mucho esfuerzo, los grupos deciden crear el área Galicia.

Nos reunimos, tratando de hacer servicios para el crecimiento de los grupos gallegos.

El área empieza a tener un representante en la región (¡de ser grupos aislados y alejados!)

Surge la inquietud y la ilusión de hacer nuestra propia convivencia, y apareció la posibilidad de la CRENA.

Hemos conseguido la confianza de la región y por 1º vez en los 30 años de NA España se celebrará una convención regional en el norte y será en Santiago de Compostela.

Creemos que será una oportunidad super importante para el desarrollo de NA en esta parte del mapa, donde todavía la mayoría de grupos están, algunos, aislados y otros en proceso de crecimiento.

Hoy en el área Galicia, hay alrededor de 45 miembros recuperándose gracias a

nuestro programa de doce pasos.

Le estamos dedicando sobretodo mucho amor, esperamos el apoyo de todos en esta acontecimiento que yo lo veo como una bisagra, de que es posible crecer gracias a la estructura de servicio.

Para muchos compañeros será la primera vez en asistir a una convención regional y para otros muchos además la posibilidad de hacer servicio en una CRENA.

● **Fabian. Coordinador CRENA2015**

# Lo maravilloso es que FUNCIONA

Mi nombre no importa mucho y soy adicto. Esta es mi historia de como conocí las drogas, de como creí disfrutar con ellas y de como perdí el control hasta casi no hacer otra cosa que consumir.



**H**asta los 18 o 19 años no había pasado de tomar unas cervezas, de hacer mucho deporte y llevar una vida muy normal. En mi caso al comenzar mi vida laboral e ir dejando poco a poco el deporte, que tan intensamente había practicado, fue cuando empecé a salir los fines de semana con amigos de toda la vida, pero que ya llevaban tiempo consumiendo todo tipo de sustancias.

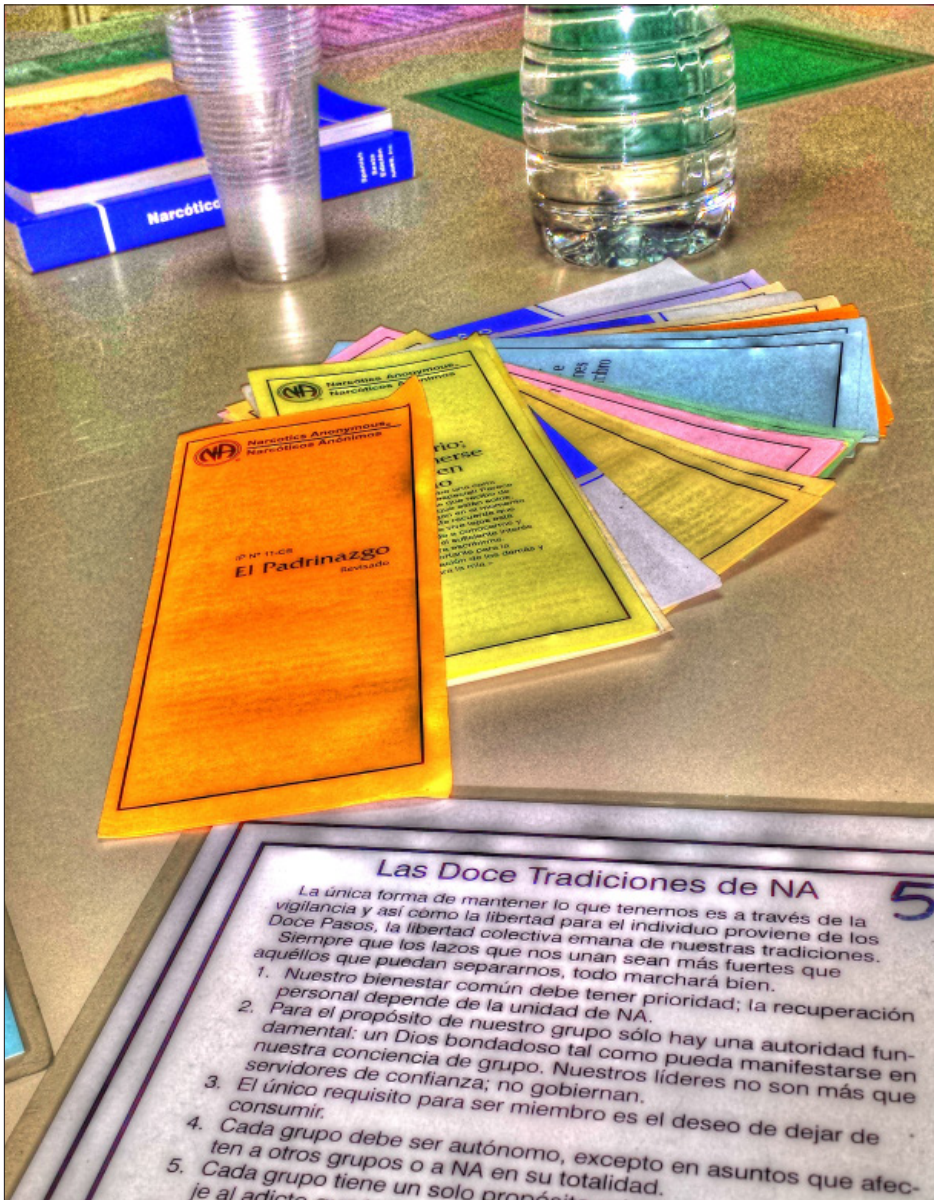
En poco tiempo me puse a su nivel en cuanto a consumo. No sabría bien decir por qué un buen día decidí probar ese primer porro, pero lo hice y en poco tiempo, fui subiendo en la escalera del consumo, pasando

Mi caso fue el de una persona que hizo todo lo habido y por haber para que en mi casa no descubrieran mi consumo, pagaba mis letras, iba al trabajo y daba la imagen de que todo iba sobre ruedas.

a fumar a diario. No tardé mucho en probar la mi droga de preferencia y se repitió la historia, de tomar esporádicamente a en no mucho tiempo utilizarla para todo. No sabía salir a tomar algo sin caer en el consumo. Era la época de las fiestas "pastilleras" y como no, me vi envuelto en ellas.

Mi caso fue el de una persona que hizo todo lo habido y por haber para que en mi casa no descubrieran mi consumo, pagaba mis letras, iba al trabajo y daba la imagen de que todo iba sobre ruedas. Nada más lejos de la realidad, era un títere de mi consumo que se arrastraba y desgastaba para seguir con mi farsa. El día 5 ya no tenía dinero, había pagado todos mis pufos y vuelta a empezar,





El día 5 ya no tenía dinero, había pagado todos mis pufos y vuelta a empezar, viví a crédito 15 años, todos los días de estos años con el agua al cuello y fingiendo y aparentando que todo iba bien.

Lo maravilloso es que funciona, que la ansiedad va desapareciendo, que si se puede, que esto es un modo de vida del que estoy encantado.

viví a crédito 15 años, todos los días de estos años con el agua al cuello y fingiendo y aparentando que todo iba bien.

Todas mis amistades habían pasado a ser personas en consumo. Durante 3 años intenté parar mi consumo, una y otra vez me decía a mí mismo que era la última vez. Puse gente en peligro continuamente, el primero yo. Pasé por episodios lamentables y no podía dejar de consumir. Era totalmente incapaz de parar. Me da miedo y ansiedad solo recordar. Tenía que parar como fuese y aunque no sé como, un día deje de consumir mi droga de preferencia. Equivocadamente pensaba que estaba resuelto el problema. No iba a ser tan fácil, otra sustancia que prácticamente no se le da importancia me tenía agarrado como nunca lo hubiera pensado. Mi consumo era muchas veces al día. En poco tiempo no era capaz de hacer nada normal como ir al banco, a correos, a la tienda, vamos vivir ni consumiendo ni sin consumir. Las puertas se cerraban, si consumía me rayaba con todo, paranóias de que todo el mundo me miraba,

de que todo el mundo se daba cuenta... y si no consumía me sentía nervioso, acorralado. Fue cuando pedí ayuda en mi ambulatorio, no podía más.

Tuve la suerte de que un psicólogo me habló de unos grupos que quizá pudieran ayudarme. Eran unos grupos llamados Narcóticos Anónimos (NA) que se reunían perió-

Tuve la suerte de que un psicólogo me habló de unos grupos que quizá pudieran ayudarme. Eran unos grupos llamados Narcóticos Anónimos (NA)

dicamente y que seguían un programa de 12 pasos, sin profesionales y sin supervisión de nadie.

Empecé a ir, claro como no, y poco a poco empecé a ir entendiendo que era aquello, en que consistía, como se trabajaba el programa. He de decir que nada entendía al principio, y que no todo me gustaba, que no quería escuchar todo lo que allí escuchaba, lo que si es verdad es que todos y digo todos me entendían a mí.

Es un trabajo constante en el que como en todos, se ven los resultados si se trabaja en él. No hay varita mágica, pero se puede. Está al alcance de cualquiera que esté harto de estar harto. Sólo por hoy, y mañana otra vez sólo por hoy, y así se van sumando 24 horas tras 24 horas.

Lo maravilloso es que funciona, que la ansiedad va desapareciendo, que si se puede, que esto es un modo de vida del que estoy encantado.

● Gracias NA.

# Próxima estación: ESPERANZA

Texto de Tom M. Miembro con 45 años de Recuperación. Ha sido Miembro de la Junta Mundial durante muchos años y aquí nos abre su corazón. Creí que era un bonito regalo traducir las palabras de este amado compañero. Toby G.



**A** cabo de tener el privilegio de hablar en la convención del Norte de California. Dije mucho en un corto periodo de tiempo, yo estaba un poco asustado, pero emocionado por la oportunidad de compartir lo que he encontrado aquí. Hice una declaración que tenía que decir, y tal vez algún otro miembro podría estar de acuerdo con ella. Uno de mis amigos más cercanos en la recuperación, que falleció este año decía "A veces alguien tiene que decir ALGO con alguien sobre algo". Así que dije algo.

Comencé utilizando una analogía que he

A algunos miembros no les gustará lo que tengo que decir así que voy a recalcar algo que nos gusta decir. "No estoy juzgando sólo estoy comentando".

usado antes, de mi enfermedad. Encontrándome en un tren y dándome cuenta de que el tren estaba fuera de control y en algún momento se va a estrellar y no había nada que pudiera hacer para detenerlo. Entonces el tren se detendría, sería la estación de la cárcel, me gustaría pasar el rato y luego partir, sin tener ni idea de qué hacer conmigo mismo, iba a ver el tren sentado allí esperándome, de nuevo no sabía que hacer por lo que me subí otra vez, me baje en otras estaciones, más estaciones de cárcel, manicomio, o estaciones de programas de tratamiento, incluso caí en las estaciones de amor, pero siempre el tren estaba esperándome y todo era igual pero cada vez el tren iba más rápido. Un día se de-

Comencé utilizando una analogía que he usado antes, de mi enfermedad. Encontrándome en un tren y dándome cuenta de que el tren estaba fuera de control y en algún momento se va a estrellar y no había nada que pudiera hacer para detenerlo



tuvo en la estación de NA y me bajé, esto era diferente, había gente como yo allí, que estaban celebrando reuniones y hablando de la esperanza y la libertad y tener un montón de diversión, que vestían camisetas nuevas y de marca. Tenían convenciones, salidas al campo y bailes. Me sentí seguro y pensé mientras me quedé aquí, yo estaría bien.

Un día algunos miembros veteranos en recuperación se acercaron a mí y me dijeron Tom, queremos que veas algo? Mira hacia el tren, la gente está subiendo de nuevo. Mira a todos los que han bajado del tren han traído todo su equipaje con ellos, observa que hay equipaje por todas partes y la gente está tropezando con ello. Dijeron que fuera con ellos, y que trajera mi equipaje conmigo, vamos a llevarte al camino de la recuperación donde puedes deshacerte de ese equipaje y vamos a mostrarte cómo puedes ser libre para el resto de tu vida. Vamos a mostrarte lo que Narcóticos Anónimos realmente es.

Así que así es como comencé a hablar de algo que he estado pensando durante años. Hace un par de años vi una serie de televisión llamada "Sala de prensa", el primer episodio mostró un panel de reporteros que estaban recibiendo preguntas en una universidad, una de las preguntas era "¿por

qué es grande Estados Unidos?" Cada periodista expresó sus puntos de vista a excepción de uno, que trató de evitar la pregunta. Pero cuando insistieron, dijo "lo bueno de los Estados Unidos?" Él dijo que Estados Unidos NO es grande. Por supuesto, esto sorprendió a la audiencia y luego pasó a explicar por qué Estados Unidos no es grande... Estadísticas de cómo Estados Unidos se ubica en la educación, la mortalidad infantil, el encarcelamiento, etc era una revisión de la realidad devastadora, pero luego pasó a decir "no, América no es genial, pero podría serlo

Dijeron que fuera con ellos:  
"Vamos a llevarte al camino de la recuperación donde puedes deshacerte de ese equipaje y vamos a mostrarte cómo puedes ser libre para el resto de tu vida"

"él entonces enumeró todas las cualidades que Estados Unidos ha comenzado con su constitución y de su proyecto de ley de los derechos, entonces él hizo una breve historia de cuando América fue especial.

Esto me hizo pensar acerca de NA, ¿Qué pasa si me preguntan eso a mí? Lo importante de NA? Supongo que diría que un poco diferente, yo diría NA tiene el potencial para ser genial, pero ahora hay muchas cosas acerca de NA que lo hace no tan grande. Así que voy a expresar algunas de mis opiniones basadas en mis percepciones en los últimos 45 años. A algunos miembros no les gustaran lo que tengo que decir así que voy a recalcar algo que nos gusta decir. "No estoy juzgando sólo estoy comentando". Hay un estudio de una científica que estima que menos del 6% de los adictos que llegan a NA, siguen después de cinco años. Con base en los registros del grupo y la venta de literatura hay una indicación de que el crecimiento de NA en los EE.UU. se ha parado o incluso podría estar en declive, Sabemos que tenemos serios problemas con los miembros de no estar dispuestos a ser de servicio, y cuando lo hacen entran en servicio peleando y asustan a la gente nueva. Sabemos que muchos profesionales de primera línea que se encargan de la

responsabilidad de dirigir el tratamiento a los adictos son reacios a enviar a los hombres jóvenes y una mujer a NA debido a la reputación que tenemos con los depredadores sexuales. Sabemos que básicamente hemos entregado la "llamada de 12 pasos a los programas de tratamiento" hasta el punto que la mayoría de los miembros en la actualidad ni siquiera saben lo que es una llamada de 12 pasos. Somos terribles en las comunicaciones; no confiamos en nuestros servidores de confianza tan pronto como los elegimos, los utilizamos como chivos expiatorios o sacos de arena para nuestras propias insuficiencias. Tenemos tremendas luchas internas dentro de la comunidad y cada vez más nuestros miembros en todo el mundo se sienten y de ser desencantados con NA. Donde una vez estábamos tan entusiasmados con nuestro crecimiento, nos hemos vuelto apáticos sobre el futuro o simplemente no queremos cambiar nada. No apoyamos financieramente nuestra comunidad más allá de nuestras reuniones. Vamos a poner el dinero para las

Sabemos que se nos ha dado un regalo cuando fuimos liberados de nuestra adicción. Que es un vehículo que debería mantenerse arrancado para el resto de nuestras vidas.



camisetas, los bailes y las convenciones, las tazas de moka, helado Caramel, lattés, frappe ¡!! Pero cuando pasamos cerca de la cesta nos resulta doloroso donar. Nunca nos preguntamos qué valor le damos a nuestra recuperación. Muchos, me refiero a muchos, de nuestros veteranos han dado la espalda al que tiene al lado suyo y no tienen ningún deseo de ayudar a los nuevos miembros a encontrar lo que encontraron. Nosotros de alguna manera fomentamos una atmósfera de egoísmo espiritual, estamos llamados a la comunión de doce pasos y sin embargo usamos los doce pasos como si fueran opcionales. En realidad, no decimos la verdad, decimos que estamos permitiendo a la gente recuperarse a su propio ritmo, cuando en realidad los estamos matando. Recuerde que menos del 6% todavía están después de cinco años. ¿Alguna vez nos preguntamos a nosotros mismos ¿por qué? Así que en estos aspectos no, NA no es grande, Pero podría serlo. ¡!!!! He aquí por qué podría serlo.

Sabemos que se nos ha dado un regalo cuando fuimos liberados de nuestra adicción. Que es un vehículo que debería mantenerse arrancado para el resto de nuestras vidas. Nos dieron una serie de principios espirituales, éticos o morales que cuando se aplican también nos podrían liberar en muchos otros

ámbitos de nuestra vida. Sabíamos desde el principio que no podíamos hacer esto solos, que nos necesitamos unos a otros, hemos adaptado las 12 tradiciones como parte de nuestro estilo de vida para salvaguardarnos a nosotros y protegernos de nosotros mismos. Tenemos un solo objetivo primordial y no podemos conservar lo que tenemos a menos que lo demos. Somos cerca de un millón de miembros en todo el mundo. Asistiendo a cualquier convención, se siente la alegría de la gratitud y la promesa. Ves y sientes la unidad, su poder. Nuestra visión significa aparte de mi recuperación personal, que soy parte de un esfuerzo global o misión para ayudar a llevar el mensaje a todos los adictos del mundo. Una visión que tenía Jimmy K. Y hasta ahora hemos tendido la mano a nuestros hermanos y hermanas adictos en todos los continentes. Pero aún nos queda un largo camino por recorrer. Tenemos un grado de respeto universal en el ojo del público, aunque eso podría ser mucho más. Con estos atributos NA es grande. Había pensado que la disfunción que tenemos tiene que ver con nuestra naturaleza, somos personas enfermas en el proceso de tratar de mejorar, pero he revisado esa percepción. Creo que no estamos tan mal, creo que lo que sucede una vez que salimos de ese estado de desespera-





ción es que podamos llegar a ser apáticos, ya no estamos motivados para salvar nuestros culos, ya que parece haber sido salvado. Es una de las razones por las que el libro " vivir limpios" fue escrito, fue de alguna manera, un intento de ayudarnos a darnos cuenta de esto, para movernos más allá del estado de desesperación y motivarnos con pura pasión por la vida y nuestra recuperación. A veces, mientras estaba sentado en una reunión y mirando a mi alrededor, sin ver a nadie que estaba allí 5, 10 15, 20 o 30 años atrás me pregunto cómo sería NA hoy si todos estuvieran todavía involucrados y asistieran regularmente a las reuniones? ¿Cuál sería la atmósfera de esperanza para los recién llegados? no creo que la comunidad en los EE.UU. estuviera disminuyendo, creo que estaría explotando en crecimiento!!! Tomen NA en Irán, una comunidad que tiene menos de 18 años de edad y está creciendo a un ritmo tal que es alucinante, la última estimación que escuché que había más de 500.000 adictos en recuperación, ahora están tratando de llegar a Afganistán, donde también comienza a crecer. En Irán todos están trabajando los 12 pasos con un padrino, tienen 12 celebraciones de paso, donde en lugar de celebrar un hito de tiempo limpio, tienen una celebración de alguien por completar los 12 pasos por primera vez. A su vez ellos están apadri-

nando a alguien y todo el mundo se mete en servicio. Esto es mucho más allá de la cantidad, el regalo es la calidad. Creo que tal vez una de las razones que han tenido tanto éxito es porque se entregaron al paquete entero de NA, toda nuestra literatura fue para ellos traducido, nuestra estructura de servicio fue entregado a ellos aunque irónicamente lo ajustaron en gran parte para satisfacer sus necesidades, y se asemeja a algunas de las ideas que se proponen en el proyecto de Sistema de Servicio. Pero lo que es más importante es que ellos no tienen que pelear por cada idea o cambio que se introdujo a ellos, no están cargados con la historia o atrapados en el resentimiento. Ellos están haciendo lo que hay que hacer; llevar el mensaje con toda la humilde gratitud y la pasión que puedan reunir.

Hay otros países que están creciendo en calidad también. En Nepal hace la cosa más dulce cuando pasan la séptima tradición. Introducen la mano en sus bolsillos y sacan una moneda y lo colocan en la frente y luego en sus labios y luego a sus corazones antes de ponerlo en la canasta como una ofrenda al adicto que todavía sufre. Los miembros en el oeste de Rusia (Siberia) viajan por 6 días en tren para asistir a una reunión del CSA y grupos de apoyo en la tundra que nunca se quejan. Y ahora, en el este de África don-

En Nepal cuando pasan la séptima tradición. Introducen la mano en sus bolsillos y sacan una moneda. La colocan en la frente, luego en sus labios y luego en sus corazones antes de ponerlo en la canasta como una ofrenda al adicto que todavía sufre

de han acogido la primera reunión del foro zonal llamado Afri-CAN, 12 países africanos asistieron y se unieron para apoyarse unos a otros. En Tailandia, donde hace unos años el gobierno estaba acorralando a los adictos y les disparaban en las calles, ahora tienen toda nuestra literatura de NA traducido en su idioma y que pueda recuperarse en su propia cultura. Así que creo que NA puede ser grande?

Sé que puede ser grande, tenemos un potencial ilimitado si salimos de la estación de tren, nos deshacemos del equipaje que trajimos con nosotros... y luego volvamos a la estación con un mensaje real de recuperación que transmitir. ●

# OBJETIVO CONSEGUIDO



**Cuando llegué a NA mi vida está totalmente rota, mi familia me había dejado, en el trabajo me pagaban y no me dejaban ir (robaba más que producía) tenía las maletas en la calle y no quería vivir, me sentía una mierda.**

**L**lego a NA y empiezo a recuperarme, empiezo a quererme, no pongo mi vida en peligro y mucho menos pongo la vida de los demás en peligro. Al empezar a quererme me refiero a asearme todos los días, comer 3 veces a día, vestir bien, actuar bien, dormir como mínimo 8 horas al día, hacer deporte etc.

Mis primeros años de recuperación fueron exclusivamente reuniones, padrino, paso y todos los eventos posible que NA, tanto dentro como fuera de España. Cuando

Como buen adicto en recuperación hago la lista, la comparto con mi Padrino y empezamos conjuntamente a realizar y hacer posible mis sueños

empiezo a llevar tiempo me ordena mi Padrino ( el cual agradezco mucho todo este tiempo que me esta ayudando en mi recuperación) a que haga una lista de todos los sueños que tengo y objetivos en la vida que no he podido cumplir a consecuencia de la adicción. Como buen adicto en recuperación hago la lista, la comparto con mi Padrino y empezamos conjuntamente a realizar y hacer posible mis sueños.

Siempre quise una moto (una moto ya veis), pero mis sentimientos de culpabilidad me decían que no me merecía nada

Hoy en día cualquier objetivo que tengo soy capaz de conseguirlo, lo único que tengo que hacer es lo que estoy haciendo hasta hoy, asistir a las reuniones, trabajar los pasos, los conceptos y las tradiciones, trabajar con mi padrino y hacer servicio dentro de mis posibilidades.



Mis sentimientos de culpabilidad me decían que no me merecía nada que bastante daño he hecho a los demás para regalarme nada.

que bastante daño he hecho a los demás para regalarme nada. Después de mucho pelear conmigo mismo me compro la moto y empiezo a disfrutar de ella. Otro gran sueño que tenía era el poder comprarme un barco y poder navegar por toda la costa, para ello necesitaba obtener el carnet de Patrón. Cuando decido apuntarme a la academia, empiezo a dar viaje a dicha academia, pero en la puerta me daba la vuelta, ya que mis sentimientos de inferioridad no me dejaba subir a dicha escalera, varias veces fui, más de tres, las mismas veces que me daba la vuelta. Al final de los finales, no después de mucho sufrimientos, subo la escalera, me apunto, apruebo y consigo comprarme un barco (la compra del barco también tuvo su trabajo)

Otro objetivo importante era aprender inglés, aunque este objetivo no está cumplido del todo, sí que estoy en ello ya que estoy estudiando en una academia y le dedico un tiempo regular a dicho aprendizaje, no el que me gustaría pero algo es algo.

En el trabajo cada vez que nos tocaba las vacaciones me entraba un sentimiento de, yo no le lo merezco, yo no puedo tomar

vacaciones, que va a pasar en el curro si yo no estoy etc. Todos estos sentimientos no me dejaban disfrutar de las vacaciones. Hoy en día, lo vuelvo a repetir, soy capaz de realizar viajes y disfrutar sin la necesidad de estar constantemente llamando al trabajo y preguntando cómo va todo, es más en estos últimos años cuando estoy de vacaciones soy capaz de dejar el teléfono en el curro e irme sin móvil de viajes y estar varias semanas fuera.

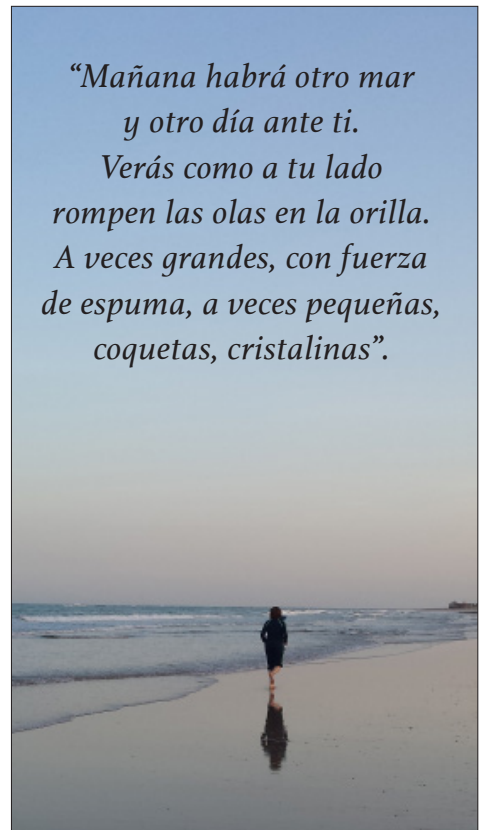
Hoy en día cualquier objetivo que tengo soy capaz de conseguirlo, lo único que tengo que hacer es lo que estoy haciendo hasta hoy, asistir a las reuniones, trabajar los pasos, los conceptos y las tradiciones, trabajar con mi padrino y hacer servicio dentro de mis posibilidades.

Con estas líneas lo único que quiero decir a todos los compis es que en NA no hay sueños grandes y no hay nada que nos impida conseguir los que queremos, nosotros somos los que ponemos límites a nuestros sueños y objetivos

● **Cristóbal.**

# EL VACÍO

**Cuántos se dejaron llevar queriendo controlar el peligro. Fueron demasiado lejos y ya no pudieron volver contracorriente. Les atacó el vacío del mar...**



*“Mañana habrá otro mar  
y otro día ante ti.  
Verás como a tu lado  
rompen las olas en la orilla.  
A veces grandes, con fuerza  
de espuma, a veces pequeñas,  
coquetas, cristalinas”.*

¡No te metas  
que te arrastra  
hacia adentro!  
Nos decían nuestras  
madres de pequeños.  
Siempre me dió  
miedo oírlo.

Como un rumor cualquiera...  
que cuanto más se le oye más crece  
así, de las profundidades del mar,  
de donde no haces pie  
me viene al oído  
el rumor del mar de fondo.  
¡No te metas que te arrastra hacia dentro!  
Nos decían nuestras madres de pequeños.

Siempre me dió miedo oírlo.  
Como una tormenta lejana bajo el agua  
el rujir denso, pegajoso, traicionero,  
tenebroso, del mar de fondo.

Cuántos se dejaron llevar  
queriendo controlar el peligro  
fueron demasiado lejos  
y ya no pudieron volver  
contracorriente.  
Les atacó el vacío del mar.

Si lo oyes... no le hagas caso,  
sigue tu camino, no pienses,  
busca un amigo en la playa,  
habla con él y...  
¡Aléjate, aléjate!

Mañana habrá otro mar y otro día ante ti.  
Verás como a tu lado  
rompen las olas en la orilla.  
A veces grandes, con fuerza de espuma,  
a veces pequeñas, coquetas, cristalinas.

La vida está en todas ellas  
pero no en ese rumor de fondo...  
invisible, opaco, frío,  
sin luz y sin nombre,  
que desde el fondo amenaza,  
como el miedo del vacío, las almas.

● Isabel. Junio - Sur



# YO soy tu enfermedad

**Odio las reuniones; odio al Poder Superior; odio a cualquiera que tenga un programa. A todo aquel que entre en contacto conmigo; le deseo sufrimiento.**

**Permíteme presentarme:  
Soy la enfermedad de la adicción.**

Astuta, Desconcertante, Poderosa.  
Esa soy yo.  
He matado millones y estoy feliz.  
Me gusta tomarte por sorpresa.  
Amo pretender que soy tu amiga y amante.  
Te he dado consuelo, ¿no es así?  
¿No estaba yo ahí  
cuando te sentías solo?  
Cuando querías morir ¿no me llamaste?  
Y yo estuve ahí.  
Amo hacerte llorar y amo hacerte sufrir.  
Mejor aún, amo aturdirte hasta el punto  
en que no puedas llorar ni sufrir,  
no sentir absolutamente nada .  
Esa es la verdadera gloria.

Te daré gratificación instantánea  
y todo lo que te pido a cambio  
es sufrimiento a largo plazo.  
He estado ahí para ti siempre.  
Cuando las cosas iban bien en tu vida, tú me invitaste.  
Dijiste que no te merecías esas cosas buenas  
y yo fui la única que estuve de acuerdo contigo.  
Juntos pudimos destruir todo lo bueno en tu vida.  
La gente no me toma en serio.  
Ellos toman en serio a los ataques cardíacos,  
los infartos y la diabetes.

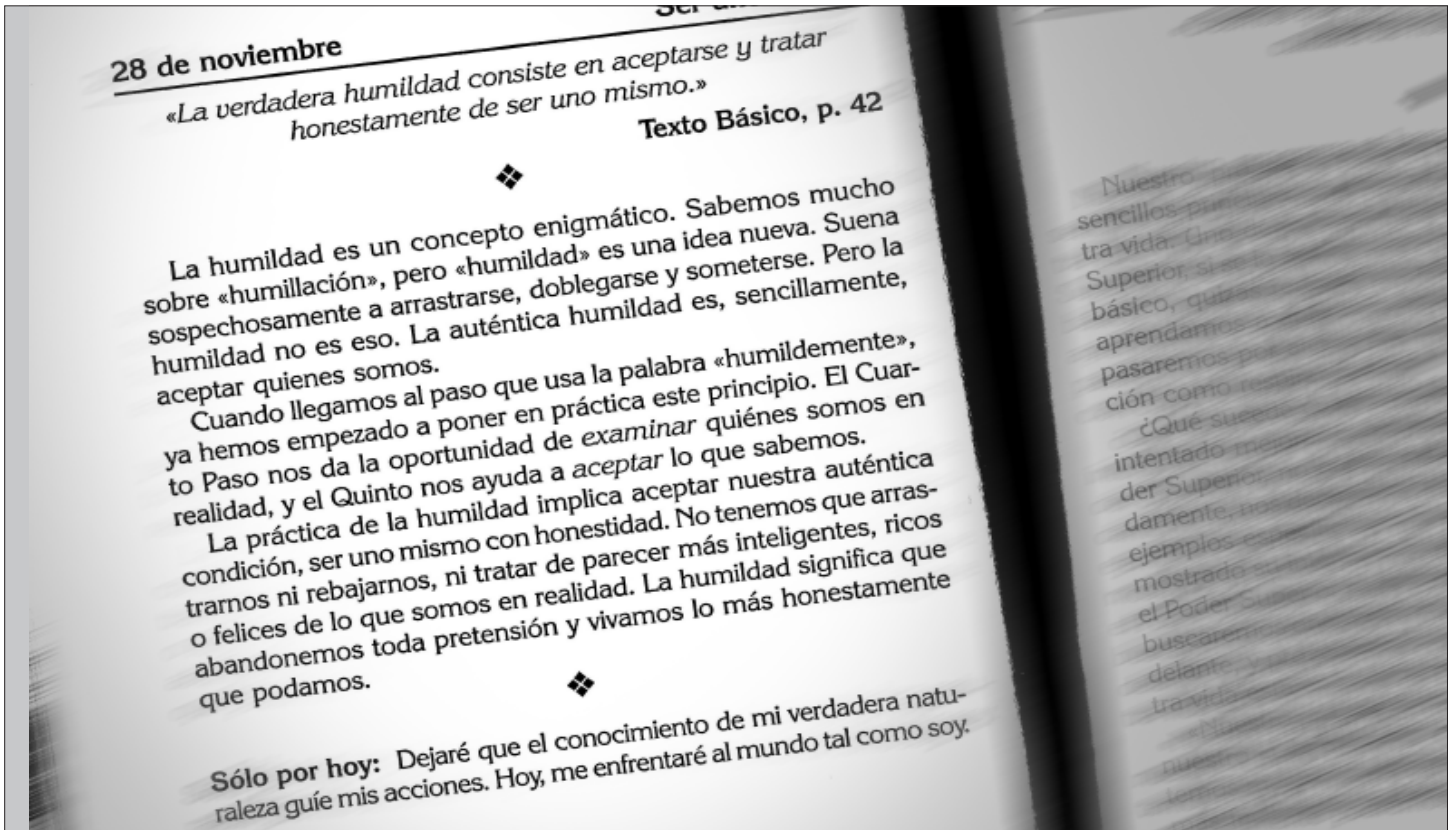
Más de lo que me odias,  
yo odio al que tiene un programa de 12 pasos.  
El programa, las reuniones y el Poder Superior me debilitan  
y no puedo funcionar de la manera que acostumbro.

Entonces debo permanecer quieta:  
no me verás, pero estoy aquí, creciendo más grande que nunca.  
En tanto tú existas yo viviré y en tanto tú vivas yo existiré.

Pero estoy aquí  
y hasta que nos volvamos a ver (si nos volvemos a ver)  
te deseo muerte y sufrimiento. ●

El programa, las  
reuniones y el Poder  
Superior me debilitan  
y no puedo funcionar  
de la manera que  
acostumbro.  
Entonces debo  
permanecer quieta:  
no me verás, pero  
estoy aquí, creciendo  
más grande que nunca.

# LA HUMILDAD



La humildad no es un concepto, es una conducta, un modo de ser, un modo de vida. La humildad es una de las virtudes más nobles del espíritu. Las más bellas cualidades sin humildad, representan lo mismo que un cuerpo sin alma. La humildad es signo de fortaleza. Ser humilde no significa ser débil y ser soberbio no significa ser fuerte, aunque a veces lo interpretemos de otra manera.

**La humildad es la más sublime de todas las virtudes admirables. Virtud sin humildad no es virtud. El que posee la humildad, generalmente posee el resto de las virtudes. La humildad nunca se encuentra sola, sino que es aliada inseparable de la modestia y la bondad.**

La humildad nos hace tolerantes, pacientes y condescendientes con nuestros semejantes. Es la mansedumbre, la prudencia, la paciencia, la fe, la esperanza.

La humildad es signo de evolución espiritual. El humilde es un ser que ya ha limado muchas de sus impurezas e imperfecciones. Si algún acontecimiento sacude violentamente su espíritu, el humilde sabe recibir los golpes de la vida con fe y resignación y pronto su alma encuentra el alivio necesario.

La humildad parte del conocimiento de que no existen personas más importantes que otras, de que en el Universo todos cumplen una función.

La lluvia sirve, el viento sirve, el agua sirve, los seres humanos servimos... Todo cumple una función, y no cabe discusiones sobre si unas funciones son mejores que otras, pues todas son igualmente útiles.

Humildad no es sentirse inferior a nadie, ni creer que existe alguien mejor que tú. Procede de un sentimiento de paz interior; por ello, la humildad es el principio básico de una vida equilibrada.

La humildad no es pensar menos de ti mismo, sino pensar menos en ti mismo.

● Redacción

La humildad es el principio básico de una vida equilibrada. La humildad no es pensar menos de ti mismo, sino pensar menos en ti mismo.

# 10º Número de la revista de NA



**Ya somos grandes. La revista de narcóticos anónimos de la región española cumple 10 números. Casi cinco años entre nosotros. Como ya os he dicho en la bienvenida este es el número 10 de la revista de NA región española. En todos estos números hemos querido transmitir la experiencia de adictos y compañeros en recuperación, noticias, convivencias, convenciones, talleres, fiestas, y todo tipo de eventos y de acontecimientos en los que NA ha estado presente.**

**Juntos hemos organizado convivencias, hemos organizado una convención europea y varias convenciones nacionales. Hemos podido llevar el mensaje a profesionales, a hospitales, a centros de desintoxicación y a cárceles... nuestro principal objetivo es llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. Por eso debemos estar satisfechos.**

Nuestra revista se ha convertido en una carta de presentación muy válida a la hora

de establecer los primeros contactos de relaciones públicas. Por eso el contenido se mima y se mira detenidamente para que todo sea consecuente con los principios y valores de nuestro programa de recuperación.

Os animamos a que sigáis enviando vuestros artículos, fotografías, reflexiones, poesías, noticias, y todo lo que consideréis de utilidad para que nuestro mensaje llegue a todo aquel que lo quiera recibir. Muchas gracias a todos los que habéis hecho posible esta pu-

blicación durante estos años sin vosotros no hubiera sido posible nada de esto.

Para los que lo deseéis podéis descargar todos los ejemplares a través de nuestra página web [www.narcoticosanonimos.es](http://www.narcoticosanonimos.es) Y por supuesto os invitamos a que sigáis colaborando y ayudándonos a hacer que esta revista se convierta cada día en mejor y más grande y llegue cada vez a más gente.. un abrazo muy fuerte y felices 24 horas.

● Redacción

# El Yo más sincero y con ilusión



**Hola me llamo Jesús y soy adicto Escribo estas palabras primero para agradecer a NA la oportunidad de expresarme sin miedo a que nadie me juzgue, cosa que para los adictos a día de hoy es muy difícil de conseguir pero a la vez en mi caso es un punto básico para mi recuperación**

**P**odría hacer este escrito relatando un montón de sucesos que me han pasado en mi época de consumo que alguien que realmente no ya está metido en este mundo estoy convencido que creería que estoy explicando la historia de película pero realmente es por culpa de las sustancias

Si nos paramos a pensar cada uno de nosotros, nuestras vidas, tienen, o mejor dicho, parecen un guión de película de los "directores top" en los que ellos nunca demuestran las noches de pesadillas que uno pasa y que por culpa de dichos sueños uno, o sea yo Jesús, se despierta y se encuentra dentro de esa "celda 10" del centro penitenciario de Puig de las Bases" con ganas de reventarse los nudillos de los puños de tanto darle esas paredes que si pudieran hablar estoy seguro que ellas mejor que nadie podrían explicar todo lo que uno le sucede, o mejor dicho, expresar todos los sentimientos que uno tiene que por culpa del consumo muchas veces y que uno es incapaz de expresar. Sea porque no sabemos como muchas otras veces porque tenemos vergüenza a lo que los demás piensen y opinen de nosotros.

Mañana día 20 de octubre haré 22 meses sin consumir ningún tipo de sustancias. Tengo

que decir que es el máximo tiempo que llevo abstinerente.

Sólo puedo decir: gracias a los chicos que llevan viviendo las prisiones a brindarnos otra forma de ver la luz al fondo ese túnel que nunca pensaba que existiría.

Si tengo que ser sincero (cosa que antes era imposible porque nunca decía la verdad) todo este tiempo he estado y sigo estando entre rejas y todo por culpa de lo mismo: por esa compañera que lleva a mi lado unos 15 años y que por su culpa he vivido momentos buenos (eso creía yo) pero que por su culpa me ha separado de mi lado de la familia que me acogió de la que está apunto de ser la madre de mi hija y sobre todo la que hizo que una persona que antes decían que era tan cariñoso, amable, atento y noble se con-

virtiera en alguien que realmente era como un monstruo al mirarme al espejo.

Esa compañera que ya no quiero a mi lado por nada del mundo es la sustancia

Sólo puedo decir: gracias a los chicos que llevan viviendo las prisiones a brindarnos otra forma de ver la luz al fondo ese túnel que nunca pensaba que existiría. Gracias a Pedro y a todos por escuchar mi vida Y de mostrarme la suya sin juzgar ni rebatir

**Hasta pronto y feliz día sin consumo**  
● Jesús J. - Girona



# MI NOMBRE ES PACO Y SOY ADICTO

En primer lugar quiero agradecer, tanto a Juan, como la señorita Carolina, por haber hecho posible que NA este presente en el Centro penitenciario de Albolote. Sé que no es fácil llevar a cabo esta labor dentro de prisión.

**M**e habría gustado muchísimo poder haber compartido con ustedes, pero por motivos que se me escapan, tanto a mi, tanto las personas que han hecho lo posible porque pudiese estar ahí, no es posible. Bueno, físicamente, pues mental y espiritualmente sí que estaré.

Tengo 42 años y de estos 42 años llevo 20 años encerrado. Desde que tengo 14 años empecé a tener problemas con las sustancias, y he tenido mis más y mis menos, pero no he podido dejar de lado la adicción activa dos años seguidos.

Ahora me encuentro bien, muy bien la verdad. Hace tiempo que no consumo y soy libre estando preso.

El asistir a las reuniones de NA me hace sentir bien, suelo compartir con mis compañeros y me gusta soltar lo que tengo dentro.

He de decir que al principio me costaba muchísimo trabajo hablar delante de las personas que vienen a las reuniones. Aquí en prisión no es bueno sacar los sentimientos a relucir. Hay que guardar las apariencias.

Yo soy conocido por algunos compañeros

Soy conocido por algunos compañeros de mis tiempos de hacer el primo y de ir de la persona que yo verdaderamente no soy. Ir sacando pecho e intentando demostrar que eres un "hombre". ¿Pero qué es ser un hombre? Ahora sé que ser un hombre, es ser digno, humilde, sincero, etc.

de mis tiempos de hacer el primo y de ir de la persona que yo verdaderamente no soy. Ir sacando pecho e intentando demostrar que eres un "hombre". ¿Pero qué es ser un hombre? Ahora sé que ser un hombre, es ser digno, humilde, sincero, etc.

Yo jamás en mi vida había hablado de mis sentimientos más íntimos delante de nadie hasta que me empecé a sentir bien en las reuniones de NA.

Espero seguir asistiendo a las reuniones hasta que me muera. Sé que mi problema será para siempre.

No quiero consumir nunca más, y es que cuando consumo no soy feliz. No quiero hacer más daño ni a mis seres queridos ni quiero hacer más daño a la sociedad, y es que si llevo la mitad de mi vida encerrado es porque no fui muy buena persona.

Pero también sé que fuera del consumo no soy mal hombre.

Día a día voy luchando por fortalecerme. Las personas que de fuera vienen a nuestras reuniones hacen que en nuestros grupos tengamos el ejemplo de que se puede salir y yo quiero salir.

Como dije a Manuel de Marbella yo quiero hacer parapente, quiero hacer tantas cosas...

Quiero vivir de una buena vez y sé que ahora voy por la buena vía.

No me extiendo más. Me despido con un abrazo para todos. No olvidéis que en el centro de Albolote hay un "muy buen grupo".

● Soy Paco y soy adicto.

# ME LLAMAMOS TEO Y SOY ADICTO



**Por medio de esta carta quisiera expresar mi experiencia personal. Tengo 38 años y estoy en la prisión de Albolote en la que llevo ingresado seis años y tres meses y estoy condenado a 15 años. Desde muy joven empecé con el consumo de drogas ¡que inocente, no sabía donde me metía!...**

**T**odo sucedió muy rápido. En el barrio donde me crié había mucha delincuencia ,drogas y pobreza, un cóctel molotov que me explotó en la cara.

El consumo de drogas fue en aumento y ya no podía parar, perdí amigos desde la escuela y siempre estaba en la calle los robos eran diarios. Un día que nunca olvidaré fue cuando mi madre me despertó y me dijo que la policía me quería hacer unas preguntas.

Tenía 17 años cuando entré en prisión por primera vez. Si os digo la verdad nada cambió, mi adicción iba en aumento y no podía frenar . Pagué condenas de 1,2 y seis años. En esta última busqué ayuda para frena mi adicción.

Todo parecía ir bien pero al final todo fue peor y ahora estoy pagando una larga condena. Actualmente en prisión estoy trabajando. Un día me hicieron una visita y me invitaron a una reunión de NA. Al principio estaba un poco confuso, no compartía y sólo escuchaba. Me dijeron "Teo esto funciona".

Y poco a poco fui viendo que funcionaba, pues NA ya me ha dado es esperanzas las cuales no tenía y herramientas para poder

Sinceramente quisiera expresaros que tenía un vacío interior enorme y NA lo ha llenado con ganas. Ilusión y esperanza. Ahora veo el futuro de otra manera y se que voy a luchar por una vida humilde y sencilla.

usarlas. Para mí tenia está siendo muy importante. Hoy en día en el grupo soy moderador y me da una fortaleza enorme, es un grupo nuevo, sin experiencia, pero avanzando positivamente.

Todos los días leo literatura de NA y aprendo muchas cosas sobre Narcóticos Anónimos. Sinceramente quisiera expresaros que tenía un vacío interior enorme y NA lo ha llenado con ganas. Ilusión y esperanza. Ahora veo el futuro de otra manera y se que voy a luchar



por una vida humilde y sencilla. Ahora tengo la certeza de que no estoy solo en mi recuperación, Y sé que hay gente que se preocupa por mí. NA no te pide mucho en comparación de lo que te da.

Quiero agradecer atentamente todos los compañeros del área el apoyo que nos estáis dando. Yo hoy no puedo estar aquí con vosotros, espero que estas letras que comparto le sirvan a alguien.

**Muchas gracias a todos lo fuerte abrazo. Un saludo para mi hermano.**

● **Atentamente: Teo.**

Gracias a los compañeros que asisten regularmente a las prisiones, haciendo el servicio de H&I podemos hoy leer las experiencias personales de varios internos. Sus impresiones, de primera mano y de su puño y letra, al haber tenido la oportunidad de conocer NA dentro de las instituciones. Toda una lección.



# Las dos películas

**C**uando presentimos que ha llegado la hora de cambiar, comenzamos, inconscientemente, a repasar la película de nuestras derrotas hasta ese momento.

Está claro que, a medida que envejecemos, nuestra cola de momentos difíciles es mayor.

Pero al mismo tiempo la experiencia nos ha dado medios para superar estas derrotas y encontrar el camino que nos permita seguir adelante.

También es preciso poner ésta película en nuestro video mental.

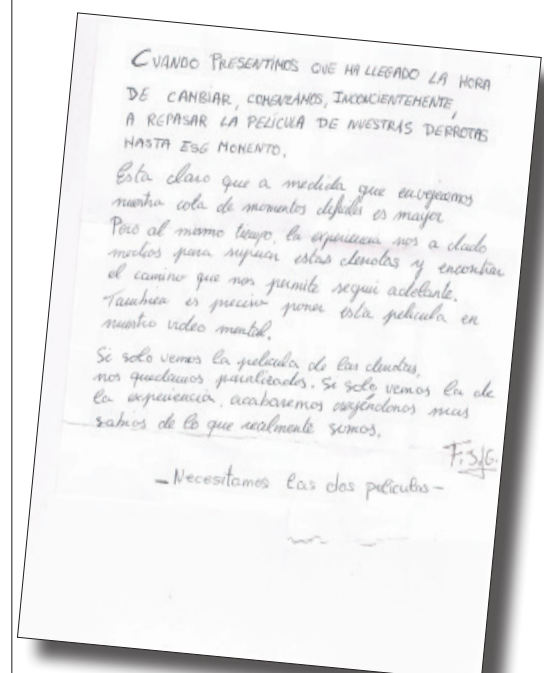
Si sólo vemos la película de las derrotas, nos quedamos paralizados. Si sólo vemos la de la experiencia acabaremos creyendonos más sabios de lo que realmente somos.

● Francisco Javier. Málaga

Asistió habitualmente a las reuniones del módulo, sabiendo que le quedaba poco para salir.

Conoció nuestro programa y tuvo la oportunidad de acudir a alguna de las reuniones de nuestra área gracias a un Paso 12 específico para prisiones.

NA le ofrece un nuevo modo de vivir. Sólo funciona si se desea, y se trabaja día a día.



# X CONVIVENCIA AREA DE VALENCIA

20, 21 Y 22 DE FEBRERO. HOTEL AGH CANET \*\*\*\* SITUADO EN LA PLAYA DE CANET.

Hola compañeros: Con nuestra mayor ilusión queremos invitaros a celebrar la que será la X convivencia del área de Valencia y que tendrá lugar durante los días 20, 21 y 22 de febrero.



**P**odéis tener una información detallada sobre cómo llegar, el hotel, la agenda, precios.... visitando la página y <http://www.narcoticosanonimos.es> y pinchando en la pestaña de eventos nacionales.

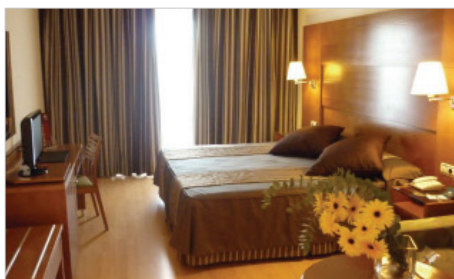
El lugar elegido es el hotel AGH Canet \*\*\*\* situado en la playa de Canet. Sugerimos visitar su Web.<http://www.hotelaghcanet.com>

Los precios incluyen alojamiento, cenas, desayunos y comidas desde el viernes por la noche hasta el domingo al medio día.

Para solicitar dietas especiales, (vegetarianos, celíacos....etc) o para cualquier duda sobre alojamiento o cómo llegar no dudéis en hablar con la servidora de alojamiento Noelia 654 983 799.

El número de cuenta para hacer los ingresos es: ES20 2100 1950 74 0200058397, no olvidéis conservar el resguardo para entregar en la mesa de bienvenida. Tesorero Miguel Angel 661 661 722

Os esperamos para celebrar esta andadura y poder reencontrarnos con tod@s aquell@s compañer@s que de diferentes áreas nos recuperamos juntos.



LOS PRECIOS

DE INSCRIPCIÓN SON:

Anticipada: 100€

(A la llegada 110€)

Familiares 82€

Niños de 0 a 2 años Gratis

Niños de 2 a 12 años 41€

Individuales (Anticipada) 145€

(A la llegada 155 €)

EL NÚMERO DE CUENTA PARA

HACER LOS INGRESOS ES:

ES20 2100 1950 74 0200058397,



# IV CONVIVENCIA GRUPOS DEL NORTE

13, 14 Y 15 DE MARZO DE 2015 - SANTUARIO DE LOYOLA, AZPEITIA, GUIPUZCOA- EUSKADI

Querid@s compañer@s: Estamos muy ilusionados de poder celebrar la IV Convivencia de los Grupos del Norte en el Santuario de Loyola, un hermoso lugar en mitad del Valle de Urola.

# AL OTRO LADO DEL TUNEL

**O**s animamos mucho a venir a esta fiesta de recuperación para compartir fortaleza, esperanza y seguir creciendo junt@s .

**Santuario de Loyola  
Azpeiti, Guipuzcoa- Euskadi**

[www.santuariodeloyola.org](http://www.santuariodeloyola.org)

Precio Adultos: 100 € anticipada -110€ momento de inscripción

Precio Niño : contactar con el coordinador

Fecha limite de reserva 2 de Marzo 2015

Numero de cuenta

2100-1594-10-0100476398 La Caixa

IMPORT ANTE: Poner en concepto nombre de la persona, area y cantidad de personas inscritas

Os pedimos que lo transmitais en vuestros grupos, desde ya contamos con la presencia de todos vosotros.

Recibid un fuerte abrazo y buenas 24 para tod@s!!!

Os esperamos

Contacto: Juan (San Sebastian) 607722788

- Diego (Valladolid) 639565513



LOS PRECIOS

DE INSCRIPCIÓN SON:

Precio Adultos:

100€ anticipada

110€ momento de inscripción

Precio Niño:

contactar con el coordinador

Fecha limite de reserva

2 de Marzo 2015

Numero de cuenta

2100-1594-10-0100476398

La Caixa

IMPORTANTE: Poner en concepto

nombre de la persona, area y

cantidad de personas inscritas



**Bienvenidos de nuevo a nuestra sección para que puedas estar al tanto de lo que se decide en el Comité de Servicio Regional (CSR) que no es otra cosa que reuniones que cada seis meses tenemos en la región, y donde tratamos temas que afectan a todas nuestras áreas.**



# DIARIO DE DECISIONES

## DEL COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL

DIARIO DE DECISIONES MADRID JUNIO DE 2014

### 1- LECTURA Y APROBACION DEL ACTA ANTERIOR

- Se lee el diario de decisiones y se aprueba.
- Se lee el acta de la reunión de Skype y se aprueba.

### 2- TESORERO

- Se aprueba dar de baja las cuentas de Barclays y Triodos, quedando solo la de La Caixa; El Tesorero se encargará de esta gestión.

### 3-LINEA TELEFÓNICA

- Se decide pagarle el mensual que tiene pendiente a día de hoy y se aprueba el presupuesto de 20 € mensuales mientras se busca una alternativa más económica, para ello se le pide que se informe, con la oferta amplia existente actualmente, sobre alguna tarifa que pueda ser más económica.

### 4- CRENA

- Se le pide al Comité de la CRENA 2014 que presente un informe final de acuerdo a como se contempla en el Apartado VI de la Guía de Convenciones.

- A propuesta del DR, se aprueba la creación de un subcomité Ad Hoc, que estará formado por el DR alterno, Juan y el MCR del área de Alicante, Manuel, para el estudio de los cambios y actualizaciones que se precisan realizar en las pautas de las CRENAS; Este presentará un borrador de propuestas de esos cambios, en el próximo CSR, para su estudio y aprobación.

### 5- TRADUCCIONES.

- Se decide, por parte de este Comité, felicitar al servidor por su servicio tan dedicado y eficiente.

### 6- RRPP

- Sobre la cuenta de correos de RRPP seguirá respondiendo los e-mail Pascale de Pitiusas mientras esté vacante.

### 7- MODIFICACIÓN PAUTAS

- Página 3, punto 1.2.- Queda redactada: "Los CSRs se celebrarán en Madrid, en principio de forma indefinida. La organización del mismo corresponderá al Tesorero y Coordinador Regionales. La organización de estos Comités deberá iniciarse con una antelación mínima de un mes."

- Página 7, 2º.7.- Se añade un apartado c) sobre los requisitos para contestador de e-mail, que no los tenía. "Tendrá los mismos requisitos que el Coordinador/a Regional de Línea Telefónica LT (punto 2º.4.d))."

- Página 15, punto 5º.1.- Se añade la lectura de los Doce Conceptos.

- Página 19, punto 6º.2.- Se añade: "...El DR alterno asistirá a todos los CSR, EDM y CSM."

- Página 19, punto 6º.3.- Cambia lugar de ratificación que se hará en la reunión previa de internet antes del siguiente CSR presencial, no deberán estar presentes y se realizará de la misma forma que la elección de servidores, es decir por el voto afirmativo de la mayoría simple de los MCRs.

- Página 21, punto f).- El párrafo 5 cambia a: " - Disponibilidad de tiempo suficiente para asistir a las reuniones del EDM y CSM. Los años en los que se celebren EDM y CSM serán necesarios al menos 20 días. Los años en los que solo se celebren las reuniones del EDM serán precisos aproximadamente unos 10 días."

# CSR



- Página 25.- Se anula el párrafo 8 del apartado h), que comienza en la página anterior, sobre la 7ª en los CSR que no se pasará.
- Página 25, punto 11º.- se complementa y aclara la primera frase, que queda: "El CSR fomentará la asistencia de los/as MCRs, Titulares o alternos, con preferencia del titular."
- Página 25, punto 12º.- Se añade al final: "... , excepto el DR alterno que asistirá a todos los CSR, con cargo también a la Tesorería."

## 9- PAGINA WEB

- Se decide que el servidor recabe información sobre el elevado coste mensual de la página Web a Google Ireland.

## 10- LITERATURA

- Se acuerda seguir con los mismos precios con la sugerencia importante de incidir en la labor de información en los grupos sobre este asunto y las distintas alternativas e iniciativas que pueden utilizar.

## 11- ASUNTOS LEGALES Y ADMINISTRATIVOS

- Se aprueba la creación de un subcomité Ad Hoc, formado por el tesorero y el secretario, como Comité Ejecutivo y supervisores del mismo, y Javier de Fuengirola e Ignacio de Marbella, como profesionales, para que empiecen a trabajar en la preparación de los trámites para la Solicitud de Asociación de Utilidad Pública de NA España. En el próximo CSR presentarán un informe sobre ello con los honorarios profesionales, plan de actuación, información, etc.
- El Tesorero saliente va a hablar con la abogada para aclarar el asunto de la discrepancia en una factura, y se le da la confianza para llegar a un acuerdo con ella abonándola, si fuera necesario, con cargo a la Tesorería, y resolver el asunto.

## 12- ÁREAS

- Sobre la solicitud de ayuda del Área de Canarias para H&I, se decide

- que, al haber salido elegido un servidor para Coordinador del subcomité de H&I Regional, se vea la forma de darles apoyo y ayudarles desde el mismo.

## 13- ASUNTOS PENDIENTES Y TEMAS NUEVOS

- Sobre el Blog de internet se decide que, mientras no haya servidor/a de RRPP, el Subcomité de Crecimiento y Desarrollo actúe como filtro y supervisión de lo que se publique en el mismo.
- Al salir elegido un servidor titular de H&I, se decide que este subcomité, además de lo que reste en su presupuesto, puede utilizar 2.000 € del presupuesto asignado a RRPP; todo esto hasta que se realicen los presupuestos del año próximo.
- Se autoriza la creación de un grupo de trabajo, formado por el DR, Toby, la actual MCR de Pitiusas, Pascale y el Coordinador de Crecimiento y Desarrollo, Fabián, para que estudien el poder adaptar videos de NA para usarlos en la Región Española; Traerán al próximo CSR información sobre costes, posibilidades, etc.

## 14- ELECCION DE SERVIDORES

- Se presenta Diego de Barcelona para titular de H&I de la Región y sale elegido.
- Se presenta Manel de Barcelona para alterno de L.Telefónica de la Región y sale elegido.

## 15- CSR

- Se decide que los CSR se celebrarán en Madrid, en principio de forma indefinida. La organización del mismo corresponderá al Tesorero y Coordinador Regionales.
- La próxima reunión del CSR por Internet tendrá lugar el 27 de Septiembre a las 20 horas.
- El próximo CSR presencial tendrá lugar en Madrid los días 23, 24 y 25 de Enero del 2015.



**SÓLO POR HOY TENDRÉ UN PROGRAMA  
A SEGUIR. QUIZÁ NO LO SIGA CON EXACTITUD,  
PERO LO TENDRÉ.  
ME SALVARÉ DE DOS PLAGAS:  
LA PRISA Y LA INDECISIÓN.**

[www.narcoticosanonimos.es](http://www.narcoticosanonimos.es)  
**902114147**

## SE BUSCA SERVIDOR PARA LA REVISTA ¡ANÍMATE!

Redacta y sirve en la Revista de NA. Es muy sencillo.

Tan sólo tienes que dedicarte a recopilar los textos, recabar información, hablar con los miembros del comité de redacción y supervisar los contenidos. La estructura de impresión y de diseño ya está creada, así que por eso no debes preocuparte. Da el primer paso en la región y preséntate como servidor/a de la Revista. ¡Sólo recibes los beneficios del servicio hasta que empiezas a practicarlo!



[revista@narcoticosanonimos.es](mailto:revista@narcoticosanonimos.es)

*Anímate a servir...  
¡Pasa a la acción!*

