



Revista semestral Región española. Nº III





**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 de la editora.**

**REDACCIÓN:** NA Way Magazine, Servicios Mundiales y Junta Mundial.

**COLABORADORES N°0;** Comité de Crecimiento y Desarrollo de la Región Española y área de Murcia.

**DISEÑO, ILUSTRACIONES, TIPOGRAFÍA Y MAQUETACIÓN:** Santos, grupo LEÓN.

**PRODUCCIÓN:** Soraya, área de Valencia y miembro del Comité Regional.

**Si quieres hacer aportaciones puedes escribir un e-mail a:**  
[sorayapv67@gmail.com](mailto:sorayapv67@gmail.com)

---

# EDITORIAL

---

Gracias por permitirme servir

En los Doce Pasos de NA aprendemos a aplicar principios para mejorar nuestra vida. Conmovidos ya por el milagro de la recuperación personal, tendemos la mano para compartir este milagro con los demás. Esta es la esencia del servicio de NA. (Funciona: cómo y por qué).

Esta es la esencia de nuestra primera revista regional. El nacimiento de un nuevo medio de comunicación siempre es un síntoma claro de normalidad en el sistema de libertades. La pluralidad, la diversidad y la libertad de expresión e información se ven, pues, reforzadas ante este acontecimiento. En los últimos tiempos, los miembros de la Región española, representada por toda y cada una de las áreas que forman esta Confraternidad a través de sus grupos, han aunado voluntades y han aportado su constancia para este fin como medio de vertebrar este fin en la conciencia global.

El nacimiento de este medio de comunicación es, sin duda, un hecho que cabe valorar como altamente positivo, puesto que una comunidad que se precie debe contar con una herramienta que sirva a los miembros en su totalidad. Una aventura arriesgada y apasionante que nace con el objetivo de transitar por el desarrollo y la recuperación de cada uno de nosotros hasta llegar a convertirse en un instrumento que acabe con el aislamiento y sirva de referencia e identificación a quienes vivimos a la manera de NA.

Queremos pues, sellar un compromiso, aglutinar la opinión de nuestros miembros con el soporte y la experiencia de nuestros servidores de confianza, de las conclusiones que año tras año se obtiene de los innumerables talleres de servicio como voz del día a día de la Confraternidad en todos y cada uno de los rincones de España. Nos comprometemos a convertir nuestro presente en historia, a interactuar entre nosotros en la vocación de servicio desinteresado y a mantener viva la ilusión entre los miembros, de forma que nuestras voces colectivas e individuales se conviertan en una de las herramientas de la esperanza en nuestra recupera-



# HISTORIA

1981 - 2009

Tres fueron tres los pioneros en España

La Toni, Rafael y Paul no se conocían entre ellos, no vivían en la misma ciudad, ni siquiera tenían amigos en común. Pero estos tres personajes pasarán a la historia de Narcóticos Anónimos como los fundadores de esta organización en España. Sin saberlo y en épocas muy diferentes, su adicción compartida hizo bueno aquel refrán de no hay mal que por bien no venga. Diversas coincidencias no buscadas y quién sabe si un destino caprichoso les ha convertido en los salvadores de muchos adictos que de no haber encontrado NA tal vez habrían sido pasto de las llamas del infierno del consumo.

Sería muy aventurado fijar una fecha de partida, pero tal vez ese detalle no tenga ni la más mínima importancia al lado de todo lo que NA ha conseguido a lo largo de sus recién cumplidos veinticinco años en España. Lo bien cierto es que como si se tratarán de la santísima Trinidad, La Toni de Barcelona, Paul de Ibiza y Rafael de Marbella fueron sin quererlo providenciales en el destino de muchos adictos españoles.

Corre el año 1981. Un país ñoño se recupera de 40 años de dictadura y represión. Los españoles comienzan a respirar libertad y ese ambiente se traduce en muchos aspectos de la vida como libertinaje. Las drogas irrumpen y se hacen visibles.

Caminos dispares. La Toni era por aquél entonces una joven catalana Llevaba ya 3 años limpia de todo tipo de drogas. Se identificaba como “adicta y alcohólica”. Un verano de hace unos 25 años, en un evento con otros compañeros extranjeros, un americano se le acercó al oír que era adicta y le preguntó qué hacía en Alcohólicos Anónimos (AA). Ella le respondió que en España “no hay nada más”. Entonces él le dio la dirección de NA en América. Escribió una carta a los Servicios Mundiales, pero no la mandó. En aquel momento atravesaba una recaída emocional y se marchó a Israel a realizar un voluntariado.

Cuando volvió a los seis meses, la carta seguía donde la había dejado y fue entonces cuando la mandó. Llevaba ya 4 años limpia. A los 10 días recibió instrucciones de cómo abrir un grupo. Ya sabía el modo. Ahora le faltaba otro adicto con quien compartir. Conoció a Eddie. Lo invitó a cenar y al terminar compartió con él toda la información. Mientras ella hablaba, él escribía.

Cerca de una década después, a la otra orilla del mediterráneo, el británico Paul disfrutaba del otoño en Ibiza con sus días claros y soleados. Esta estación, dice, “trae un aire fresco que reemplaza el calor del verano, un sosiego que desciende después del frenesí turístico de la temporada. Es un momento melancólico, un tiempo de reflexión”.



“Un día de hace veintitrés años me encontré con que las drogas se habían vuelto a acabar y el traficante había regresado a la India. Era el momento de empezar a estar limpio o de hacer esa escapada con la que todos soñamos: el viaje que nos daría dinero y drogas que duraran para siempre”, relata con claridad meridiana. Ni por asomo se imaginaba que el trayecto que le esperaba le llevaría a un sitio tan ansiado como utópico.

Más al sur, Rafael busca una solución a su problema en una Marbella emergente. Al mismo tiempo que la construcción y el lujo avanzan a pasos agigantados, una semilla germina en forma de primer grupo de habla inglesa. Es 1990. Meses después, el tallo que se abre paso entre la tierra comienza a generar sus primeras ramificaciones con el nacimiento del primer grupo en español de la Costa del Sol.

Mientras, la Toni, ajena a todo esto, apela a la paciencia y la constancia. Tan sólo 3 meses han transcurrido desde que conoció a Eddie y ya ha abierto un grupo en la ciudad condal, el Grupo 84 en honor al año que lo vio nacer, 1984. Viaja a San Francisco para conocer NA in situ, donde en una reunión de servicio le regalan el primer libro de la organización que entró en España. Durante 3 años tan sólo fueron dos adictos. “Los comienzos fueron duros y llenos de dudas. Días de más adictos, días de 0”.

Durante mucho tiempo se sintió muy reconfortada por ese primer libro. Hicieron mucha Información Pública, pegada de pegatinas por toda Barcelona. 28 años después sigue haciéndolo en Gerona, en las cabinas telefónicas, en las mesas plegables del tren. Consiguieron

entrar en la cárcel, pasar todos los trámites burocráticos y celebrar la primera reunión de mujeres.

Era la época de la heroína. A las reuniones llevaban sus propios termos de casa, vasos y cucharas. Todo a cuestras. Las cucharas desaparecían. Tuvieron que agujerearlas y entonces algunos miembros dejaron de ir. Los cubiertos ya no les servían para su propósito.

Paul, tras haber empezado un tratamiento en un centro del Reino Unido donde deja de consumir, conoce NA. Pese a los titubeos iniciales, “otros adictos con más experiencia me despacharon de vuelta a casa, donde estaba mi familia y el sol. Iba equipado con un kit para abrir grupos en inglés”, recuerda.

“Mi primera experiencia de desarrollo de la confraternidad tuvo lugar cuando el Comité de Servicio de Área del Suroeste de Inglaterra, en Bristol, me reservó un momento del orden del día de la reunión, para que me levantara, me pusiera colorado y tartamudeara que iba a abrir un grupo en España. El aplauso y apoyo que me dieron me duró mucho más que el kit para abrir grupos, y sentí que al fin había encontrado un sentido para mi vida”, asegura con emoción.

Ellos también las pasaron canutas. Uno o dos adictos angloparlantes empezaron la recuperación y acudían a las reuniones, pero los miembros españoles no se quedaban. Nuestro contacto con NA en su conjunto se limitaba al “Meeting by Mail” [revista reunión por correo] y a las visitas de amigos del Reino Unido.

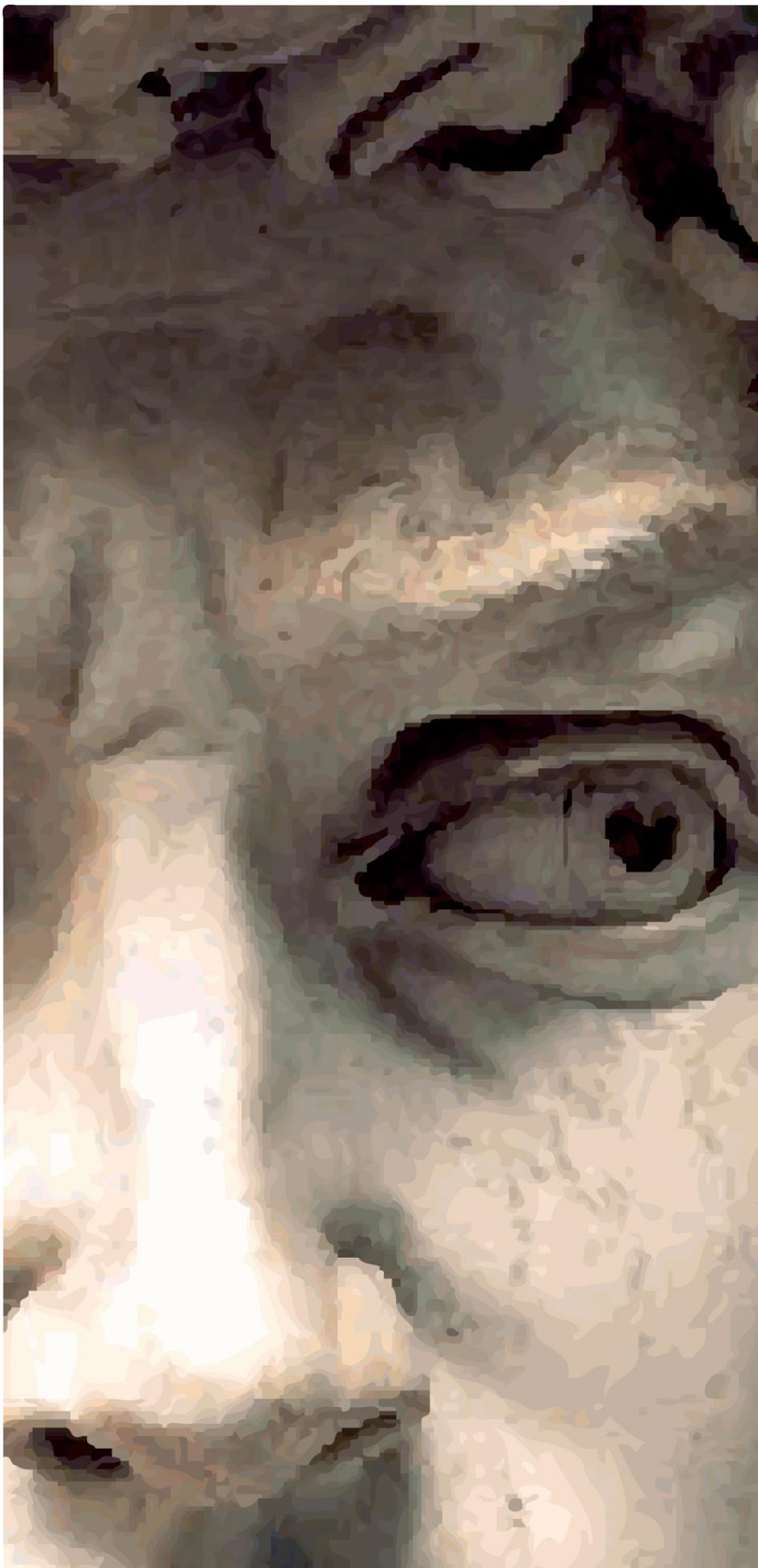
Paralelamente, el sur sigue su marcha con los ya habituales altibajos

hasta la constitución definitiva del área de Cádiz entre el 92 y el 93 tras la avalancha de creación de nuevos grupos, creando la actual área Penibética, independiente desde el año 93.

El encuentro. Las relaciones internacionales con otros colectivos de NA en Europa propiciarán que las unidades esparcidas en España entren en contacto entre sí. “En aquel momento me enteré por primera vez de la existencia de la Conferencia y Convención Europea de NA, en Alemania. Las dos personas que habían abierto las reuniones en Barcelona iban a asistir y nos dijeron que fuéramos con ellas. Parecía una buena idea, pero no cuajó”, lamenta Paul.

Pero si la montaña no va a Mahoma, Mahoma irá a la montaña. “Lo siguiente que supe fue que la Conferencia y Convención Mundial venía a nosotros, a Barcelona. Doce meses después, algunos miembros de Ibiza nos subimos a un avión rumbo a la ciudad catalana para reunirnos por primera vez con otros adictos en un acontecimiento de NA. Fue un fin de semana que cambiaría completamente nuestra recuperación”, prosigue.

Y no le falta razón. Tanto que de ese modo nace NA España. “Nuestra región nació en esa convención. Conocimos a otros adictos que trataban de abrir grupos en otras ciudades del Estado y decidimos reunirnos un par de meses más tarde en Valencia. Miembros con experiencia de otros países nos explicaron cómo podíamos formar una región”, declara Paul. “Dos meses más tarde, me eligieron primer Representante de los Servicios Regionales, de la recién formada región española”.



Y esos son sólo los inicios. A partir de ahí, la Toni, Paul y Rafael protagonizaron junto a otros cientos de miembros los primeros años de vida de esta tabla de salvación en la que para muchos se ha convertido NA.

“También nos peleamos un poco entre nosotros, pero conseguimos no perder de vista lo que teníamos en común: el deseo de que la recuperación de NA sobreviviera en países en los que previamente no se conocía”, concluye Paul.

No sabemos exactamente cómo fue el primer encuentro entre ellos, ni qué sintieron al verse, ni cuáles fueron las impresiones. Tan sólo tenemos una prueba irrefutable del éxito de su tarea: un cuarto de siglo de recuperación y inserción social que ha propiciado NA España.

Corre el 2009 y España ha celebrado su 25 aniversario. 85 grupos, 149 reuniones, 9 áreas y centenares de adictos dispuestos a soplar las velas del cumpleaños. Todo un éxito conseguido por unos pocos y seguido por otros muchos: los que estamos y los que están por llegar.



## Una página de mi diario

# OPINIÓN<sup>1</sup>

Aloha Dios. Asombroso, sencillamente asombroso. Hace tiempo que dejé de preguntarme por qué me tocó a mí. ¿Por qué a mí la dicha de la libertad instantánea? Ni siquiera la había pedido. No me la dieron ni como recompensa ni por lástima, sino simplemente por amor. Podría mirar atrás, a estos treinta años, y no ver ningún método para la locura de este adicto en recuperación, sin embargo algún plan divino estaba en marcha. He llegado a creer en Tu orientación incluso aunque avance debajo de una nube de ignorancia. Al principio de mi recuperación, algún querido y sabio compañero me dijo que yo sólo tenía que hacer el diez por ciento y Dios se ocuparía del noventa restante. Mi diez por ciento consistía en practicar la honestidad, la receptividad y la buena voluntad... con eso iba bien encaminado.

Empecé este viaje sin nada. Sólo me dieron una simple semilla, la del deseo de no consumir, y a partir de ella creció todo lo demás. ¡Qué cosecha tan abundante! Parece como si el único límite fuera mi falta de fe, pero hasta eso ha disminuido a lo largo de los años, a medida que mi miedo a la vida se fue quedando por el camino.

Para decirlo simplemente: mi vida funciona. Antes de encontrar NA no funcionaba. Como si todo el universo estuviera contra mí y yo no encajar aunque lo intentara. El sólo hecho de descubrir que mi vida funciona es alucinante. Lo único que hice fue admitir que era un adicto, que mi vida se había vuelto ingobernable y así empecé a levantarme y a salir.

No hace mucho, alguien me preguntó qué debía hacer por mi recuperación ahora que llevaba casi treinta años limpio. Me quedé pensando y me di cuenta de que era casi lo mismo que al principio. Todavía voy a las reuniones regularmente, trato de ser honesto, rezo y medito a diario, e intento ser útil. Hago mi diez por ciento y sigue siendo tan espectacular como al principio. Mis amigos y maestros a lo largo del camino han sido fenomenales. Todos reforzaron mi creencia en que Dios dirige la función y no estoy solo en este viaje. Qué libre me sentí al darme cuenta de que no iba a pasarme nada “a mí”, sino que todo pasaba “para mí”. Ya no tengo que pelear por nada ni por nadie, ni siquiera por mí mismo. Tengo confianza en que si le pido a Dios que haga por mí lo que no puedo hacer yo, lo hará hoy igual que cuando era nuevo. Tengo treinta años de evidencias de que funciona. Vivo muy cómodamente. Sin embargo, mi abundancia exterior no consiste en logros y éxito; tiene más que ver con la fe y con la confianza en que mi Poder Superior quiere que sostenga una taza más llena. Constantemente me

desafía a que lo ponga a prueba, y nunca me ha fallado. Al principio me dio sólo una garantía: que todas mis necesidades estarían cubiertas. Nunca he pasado hambre, ni me ha faltado cobijo o ropa. Al contrario, siempre he tenido de sobra. A mi familia no le ha faltado nada, siempre hemos tenido suficiente.

Lo que me ha sucedido exteriormente supera mis sueños más increíbles, pero el mayor don llegó antes: el conocimiento de una vida interior y una sensación de gratitud que no depende de lo que tengo exteriormente. Hijos, esposas, amores y amigos... qué riqueza y plenitud para una persona que era incapaz de formular una frase coherente. Hasta puedo tener relaciones honestas y sanas. Y si me sorprende en una relación que no es honesta ni sana, tengo el suficiente respeto por mí mismo para irme y seguir ocupándome de vivir lo más plenamente posible. No tengo que quedarme enganchado; no creo que Dios quiera eso para mí.

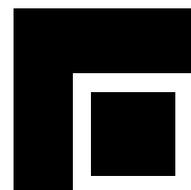
Lo que también es maravilloso es observar a mis amigos recorrer este camino de recuperación, verlos crecer y demostrar la misma realidad que he descubierto: el amor absoluto que nos tenemos los unos a los otros y el placer que nos produce el tiempo que pasamos juntos. No hay competitividad ni envidia en nuestras relaciones. Nos hemos visto en los peores momentos y hemos aprendido a disfrutar de la felicidad y del éxito de los demás. Sabemos que a cierto nivel el éxito de cada uno de nosotros está relacionado con el otro. Quizás se deba a que hemos aprendido a estar aquí por nosotros, pero también por los demás. Día a día... hoy es tan cierto como entonces.

Quiero agradecerte, Dios, por mi dulce esposa Tali. No sé de dónde ha venido, pero no pudiste encontrar alguien mejor; estábamos preparados el uno para el otro. Ojalá sigamos creciendo y seamos siempre canales abiertos de Tu amor. Gracias por mis hijos: Shannon, Megan y Finn. Estoy de lo más orgulloso y agradecido. ¡Qué milagro! ¡Ser padre justamente yo! Qué oportunidad, qué prueba para este proceso, qué demostración de que a través de ti todo es posible. Gracias por darme la oportunidad de romper el círculo familiar de vergüenza y miedo. Mis hijos han crecido para ser libres, para ser ellos mismos... ¡y qué seres humanos tan maravillosos! Gracias por mis padrinos y mentores, por mis terapeutas, por esos miembros anónimos viejos y nuevos que me enseñaron a vivir. He sido tan afortunado, tan bienaventurado.

Para Flobird: no sé dónde estás, pero sé que estás cerca. Sé que estás sonriendo, lo siento. Gracias por ser el canal abierto y el ejemplo capaz del amor de Dios hacia mí. Sin tu demostración de fe y amor jamás habría descubierto cómo hacerlo. Qué legado maravilloso que nos ha dejado a Tom C., a Larry R. y a mí. Seguimos limpios después de todos estos años y muy comprometidos en llevar el mensaje.

Dios, rezo para seguir creciendo y llegar a mis compañeros adictos, tanto dentro como fuera de la confraternidad. Rezo para que me sigas usando como canal de tu voluntad. Gracias por mi vida, por la capacidad de vivirla y por conocerte.

**Con amor, Tom McC., Hawai (NA Way Magazine, octubre 1999).**



---

---

# OPINIÓN<sup>2</sup>

---

---

## Nunca más solo

¿Por qué estamos aquí? En la superficie esta pregunta es muy general porque se puede aplicar a muchas situaciones, pero quienes la consideramos seriamente sabemos claramente lo que significa “¿por qué estamos aquí?”. Desde mi punto de observación ventajoso, la adicción activa era como un cuento de hadas con la diferencia de que las partes espantosas se hacen realidad. Pesadillas como la degradación, la falta de hogar, la bancarrota emocional y la angustia mental se convirtieron en mi realidad. Durante mi adicción activa confundía la violencia con la pasión, y la indolencia con el ocio, y pensaba que la temeridad era libertad. Mi consumo de drogas recortó la esencia de mi propia autoestima e hizo pedazos toda la confianza que tenía en mí mismo. Después vino la cárcel.

Tras utilizar montones de subterfugios para demostrar que esta vez podía controlar mi consumo de drogas, conocí el programa de Doce Pasos de Narcóticos Anónimos. Gracias a esta confraternidad y a la gente de esta confraternidad que es como yo, aprendo continuamente la importancia de ir a las reuniones. Las reuniones tienen sentido para el adicto que va cuesta abajo hacia el infierno. Voy a las reuniones para aprender a vivir sin drogas y sin alcohol. ¡Sí, el alcohol es una droga!

He asistido a las reuniones de NA dentro del sistema de prisiones desde 1998. Desgraciadamente, muchas veces estas reuniones se convierten en una farsa de debates mezclados con los terapeutas de la cárcel. No quiero parecer moralista porque yo también he sido presa de ese mismo tipo de distracción. Ahora sé lo astuta y desconcertante que puede ser esta enfermedad. El propósito primordial de todas las reuniones de NA es llevar el mensaje y no sermonear, enseñar o exaltar historias de viejas batallitas. Para este adicto en recuperación no hay malentendido alguno sobre la pregunta: “¿por qué estamos aquí?”. Cuando estoy en una reunión de NA, sé que no estoy consumiendo ni cometiendo delitos. Cuando estoy en una reunión de NA, aprendo a usar herramientas de recuperación como el patrocinio y el trabajo de servicio (este último me ha resultado especialmente gratificante). Cuando estoy en una reunión de NA, la recuperación es posible.

¿Por qué estoy aquí? ¡Porque mi vida depende de ello!

Fletcher R., Michigan (NA Way Magazine, julio 2001)



---

# NOTICIAS

---

## ¿Significa adicción sólo drogadicción?

La Junta de Custodios de los Servicios Mundiales desarrolló el documento “¿Qué es la Adicción?” durante el año de conferencia 1988-1989, revisado durante el año de conferencia 1995-1996. Boletín n° 17.

A través de la historia, la tarea de definir la adicción ha sido un desafío para médicos, jueces, sacerdotes, adictos, familiares y público en general. Existen tantas posibles definiciones de la adicción como grupos con interés en definirla. Éstas hacen hincapié en la dependencia fisiológica, psicológica, las dinámicas familiares, los problemas de conducta y la moral. La lista podría extenderse aún más, y NA también podría crear su propia definición y añadirla. Afortunadamente, la Décima Tradición nos aleja de tales debates públicos. Nuestra tarea es llevar el mensaje de recuperación al adicto que todavía sufre. A pesar de todo, tener nuestra propia definición de la adicción sin duda es importante para el proceso de recuperación. Después de todo, en el Primer Paso admitimos nuestra impotencia ante ella. Esta admisión

es la base sobre la que construimos nuestra recuperación. Por lo tanto, la pregunta: “¿Qué es la adicción?” es verdaderamente pertinente; la confraternidad tiene la responsabilidad de considerarla con cuidado. ¿La adicción es una enfermedad? Nuestra experiencia con la adicción nos dice que cuando la aceptamos como tal y nos declaramos impotentes, esa rendición nos proporciona una base para la recuperación a través de los Doce Pasos. El número de miembros de NA que viven libres de la adicción activa demuestra que esta filosofía funciona. Por consiguiente, a pesar de cómo confraternidad no estemos en posición de argumentar lo que es o no una enfermedad en el estricto sentido médico, confiamos plenamente que es apropiado el uso de la palabra “enfermedad” para describir nuestro estado.

¿Sólo drogas? Nuestra Tercera Tradición dice que “El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de consumir”. Evidentemente nos referimos a “...el deseo de dejar de consumir drogas”. Nuestro Primer Paso dice “impotentes ante nuestra adicción” en lugar de “impotentes ante las drogas” o “impotentes ante los estupefacientes”. Si nuestro Primer Paso

nombrara una droga específica o drogas en general, el principio de este paso se expresaría con menos fuerza que en los términos actuales. Si ampliáramos nuestro enfoque más allá de la drogadicción para incluir otros tipos de adicciones, creemos que dañaríamos seriamente el ambiente de identificación de nuestras reuniones. El equilibrio que buscamos es delicado.

## ¿No hubiese sido más apropiado llamarnos Adictos Anónimos?

De hecho, cuando nuestra confraternidad se formó por primera vez, nos llamábamos “Adictos Anónimos”. Sin embargo, dos confraternidades distintas, ambas con el nombre de “AA”, no parecía un juego limpio. Así que nuestros fundadores escogieron el nombre de Narcóticos Anónimos. En aquel entonces, “narcóticos” se refería a todas las categorías de drogas, y por eso “Narcóticos Anónimos” fue una opción razonable. Por lo tanto, el nombre original reflejaba nuestra filosofía de no centrarnos en una droga o en drogas específicas. Lamentablemente, con el tiempo la palabra “narcóticos” llegó a asociarse a una categoría específica de drogas. A medida que nuestro mensaje se traduce a otros idiomas, se plantean algunos problemas. Algunas



veces “Narcóticos Anónimos” se traduce como “Adictos Anónimos” o “Drogadictos Anónimos” debido a que los comités locales de traducción entienden la filosofía de nuestro programa. Otras veces, se crea una nueva palabra en un idioma para mantener una traducción más exacta de nuestro nombre. Lo que nos parece importante es que el espíritu del mensaje de NA se mantenga en esas traducciones y que el programa, tanto su mensaje como su nombre, sea reconocido sin importar el idioma usado.

### **Reuniones abiertas y cerradas**

***Este artículo fue creado por la Junta de Custodios de los Servicios Mundiales, en agosto de 1987 en respuesta a las necesidades de la confraternidad. Boletín n° 15.***

Nuestro propósito al abordar el tema es ayudar a miembros de NA a comprender con exactitud qué puede ofrecer una reunión de NA, tanto a los adictos como a los no adictos. Existen diferentes tipos de reuniones con propósitos diferentes. Nuestra confraternidad nos ha manifestado la necesidad de entender qué papel ejerce cada tipo de reunión al llevar el mensaje. Los Servicios Mundiales han recibido informes sobre la confusión que surge cuando personas no adictas están presentes en las reuniones de NA. Esto es mayor cuando se les permite participar y entonces nuestro mensaje de recuperación puede confundirse o diluirse. Animamos siempre a actuar con respeto, tacto y diplomacia cuando nos enfrentamos a este tipo de circunstancias, y aunque no es un problema constante para nuestros grupos, es cierto que con el crecimiento continuo y un conocimiento creciente sobre NA, todos debemos mirar hacia adelante.

La Junta Mundial recomienda las siguientes pautas y definiciones:

- 1.- Una reunión de NA, ya sea abierta o cerrada, es un refugio para adictos. Su objetivo es ser un lugar seguro y beneficioso en el que un adicto pueda escuchar sobre, y participar en la recuperación de la enfermedad de la adicción a las drogas. Por mucho que queramos, no podemos ser para todos.
- 2.- La reunión cerrada es para quienes se identifican como adictas o para aquellas que no están seguras y piensan que tal vez tengan un problema con drogas. La reunión cerrada proporciona la libertad necesaria para que los miembros puedan compartir de forma más personal e íntima ofreciendo una atmósfera en la cual los adictos puedan sentirse seguros y compartir su experiencia, fortaleza y esperanza.
- 3.- En una reunión abierta de NA pueden estar presentes los no adictos interesados en saber cómo nos recuperamos. Sin embargo, sólo pueden hacer uso de la palabra los miembros de NA. Pueden observar qué es NA y cómo funciona. La reunión abierta es una herramienta a través de la cual poder llevar el mensaje. Algunos grupos tienen también reuniones abiertas para que las amistades y familiares puedan celebrar con los miembros los aniversarios de recuperación.

**NOTA DEL EDITOR: En la actualidad, la Junta de Custodios se denomina Junta Mundial**



---

# TALLERES

---

**Esta sección está dedicada a los servidores de confianza de NA y a todos aquellos que sueñan con convertirse en uno de ellos. Así, desde esta revista trataremos de recopilar y condensar gran parte de los diferentes Talleres de Servicio que se han realizado en las áreas, ya sea por miembros de la Región como por miembros de los grupos. El fin último de estos talleres es el de formar a los compañeros en el servicio a la manera de NA, con sus principios, sus pasiones y sus resultados.**

Muchos han sido los temas que la Confraternidad en España ha debatido, explorado, desarrollado en Talleres y expuesto a sus miembros: Liderazgo, Responsabilidad, Conceptos, Tradiciones, Atmósfera de recuperación, Unidad y un largo etcétera que reproduciremos en este vehículo de comunicación cada seis meses.

## **Atmósfera de recuperación.**

¿Has pensado alguna vez en cómo nos ocupamos de los adictos que recaen? ¿Y de los veteranos? ¿Y de los servidores de confianza? ¿Qué impresión se lleva el visitante o el recién llegado de nuestro grupo habitual? ¿Qué es una atmósfera de recuperación? ¿Cómo ayudamos a los miembros que interfieren en la atmósfera de recuperación? La mayoría de nosotros no sólo tenemos algunas ideas sobre el tema, sino también algún tipo u otro de experiencia personal. Para ello, quienes no hayan reflexionado acerca de este tema, pueden hacerlo a partir de las conclusiones a las que ya han llegado algunos de nuestros miembros, ya que la experiencia nos ha demostrado que es útil discutir sobre temas importantes, no sólo porque nos animan a pensar más profundamente sobre ciertas cuestiones, sino también porque nos ayudan a construir una sensación de comunidad en nuestros grupos y órganos de servicio. Además, cuando los grupos, las áreas o la región mandan los resultados de sus discusiones, tenemos la oportunidad de conocer mejor las ideas y experiencias, dificultades y soluciones.

Los grupos Jimi de Bornos, el grupo Amanecer del Puerto de Santa María, y el área de Murcia han extraído las siguientes conclusiones:

**PREGUNTA:** ¿Qué hace que un grupo sea atractivo y qué principios espirituales que deben estar presentes en la atmósfera de recuperación?

**RESPUESTA:** La alegría que se vive en el grupo, la unidad y el afecto entre los miembros, el compartir una merienda al acabar el grupo, compartir y recibir llamadas de interés, el amor de la primera reunión y el de después sin críticas, el respeto por los demás, la estructura y su flexibilidad, la bienvenida al recién llegado y la estabilidad a pesar de los problemas.

Tolerancia hacia las opiniones, honestidad, receptividad, buena voluntad, humor, humildad, comprensión, compasión, anteponer los principios a las personalidades, anonimato, amor, flexibilidad y atención al recién llegado.



**P:** ¿Qué hace que un grupo sea fuerte y de qué forma la atmósfera debe llevarse a las reuniones de trabajo y servicio?

**R:** La práctica de los 12 Pasos, el buen ejemplo, la confianza, la sinceridad y la constancia, el padrínazgo, el respeto al tiempo que cada servicio necesita para ser desempeñado, la perseverancia, la paciencia y la tolerancia, el respeto al anonimato, la unidad, los recién llegados, el apoyo y la presencia de los miembros más veteranos, mantener una buena relación con los propietarios del local donde nos reunimos, un formato atractivo y la puntualidad y respeto por la conciencia de grupo.

No manipulando, buscando padrino o madrina, aplicando los 12 Conceptos y las Tradiciones, la honestidad en el servicio, que el propio grupo defina qué es para él la atmósfera de recuperación y de al moderador herramientas para utilizar, serenidad y tranquilidad, creando pautas de funcionamiento y apoyando a los servidores.

**P:** ¿Qué entendemos por atmósfera de recuperación?

**R:** Respeto al compañero, silencio, puntualidad, receptividad, cuidar el vocabulario, evitar levantarse y volverse a sentar, respeto al moderador, atención al compartir, no sugerir sin preguntar, no hablar de drogas, centrarse más en la recuperación, no hablar de otras asociaciones, incluidas las de 12 Pasos.

**P:** ¿Qué fue lo que nos atrajo a nuestro grupo habitual?

**R:** La atmósfera de recuperación, la ayuda recibida, la experiencia de los compañeros, la complicidad, identificación y honestidad en el compartir, la tolerancia, el amor incondicional, el respeto, el anonimato y la acogida.

**P:** ¿Qué hacemos como miembros para contribuir a crear atmósfera?

**R:** Respetar el compartir del otro, interrumpir lo menos posible, no juzgar, ser puntual, silenciar el móvil, servir, tener paciencia, ser positivo, compartir, no repetir y ser breve y evitar comer durante la reunión.

**P:** ¿Qué hace nuestro grupo habitual para contribuir con la atmósfera?

**R:** Reuniones de trabajo, inventario de grupo, transmitir orden y respeto, fomentar la unidad, aportar ideas, informar y fijar un tiempo para intervenir.

**P:** ¿Cómo actúa el grupo cuando interviene un miembro que ha consumido?

**R:** Con tolerancia y respeto, ofreciéndole los últimos 15 minutos y apoyando al moderador en su decisión.

Pese a las conclusiones obtenidas, nos encontramos con algunas dificultades que se presentan y con soluciones para resolverlas:

**DESAFIO:** Respeto por el anonimato

**SOLUCIÓN:** Realizar talleres sobre Tradiciones, fomentar la empatía y cortar los cotilleos.

**D:** Pasar el mensaje al adicto que aún sufre

**S:** Mantener la estructura de servicio y cuidar al recién llegado, realizar IP (Informaciones Públicas).

**D:** Respetar el proceso de recuperación tanto de los recién llegados como de los veteranos.

**S:** No juzgar y escuchar con respeto el compartir, compartir nuestra experiencia personal y no sugerir.

**D:** Mantener el grupo abierto.

**S:** Incentivar el trabajo de los Pasos y el servicio con talleres, compromiso con el servicio, coordinación responsable.

**D:** Ante la falta de estructura en el grupo, la indisciplina cuando alguien comparte, la arrogancia de los servidores, la falta de conciencia frente a la Séptima Tradición y la falta de conciencia frente al servicio.

**S:** Aplicar las 12 Tradiciones con reuniones de servicio y talleres en busca de un bienestar común.

**D:** Anteponer los principios a las personalidades.

**S:** Que los veteranos se comprometan a asistir a las reuniones y compartir recuperación y servicio, centrarnos en el mensaje y no en el mensajero, recordar de dónde venimos, rezar.

**D:** Respeto por la diversidad de nuestros miembros.

**S:** Hacer énfasis en lo que nos une.

**D:** Lograr que el recién llegado se quede.

**S:** Pasar un buen mensaje de bienvenida y escoger a los servidores que pasen ese mensaje, enseñarle a pedir ayuda.

“Gracias por permitirme servir”, se dice en muchos de los informes que presentan los servidores de confianza de todos los niveles de la Confraternidad de NA. A muchos nos resultaba una fórmula extraña cuando llegamos a NA. Nos preguntamos, ¿por qué esta gente nos da las gracias, si son justamente ellos los que asumen toda esa gran responsabilidad? ¿No debería ser al revés? Pero cuando tenemos la oportunidad de hacer servicio en cualquier puesto, y nos damos cuenta de todo lo que nos aporta en términos de crecimiento personal, ya no nos parece extraño agradecer a la gente a la cual servimos

por haber confiado en nosotros para hacer algo por ellos. Efectivamente, es un privilegio. Al principio no todo el mundo puede soportarlo. Algunos servimos en comités y somos incapaces de dejar de lado nuestro punto de vista personal por lo que es mejor para NA en su conjunto. Nos enojamos de que los demás no sean más serviciales o más agradecidos y abandonamos el compromiso antes de acabarlo.

Sin embargo, si seguimos trabajando en nuestra recuperación, la mayoría desarrollamos la capacidad de servir desinteresadamente. Hay muchas oportunidades para hacerlo, desde el grupo hasta el mundo, trabajos artísticos o técnicos, breves o prolongados.

**(The NA Way Magazine enero de 2000).**

Qué he aprendido sobre el servicio Desde que me he decidido a escribir este artículo, no paro de pensar en el tema del servicio desinteresado y lo que significa para mí. Al principio pensé que podría sentarme y tenerlo escrito en cinco minutos porque yo hago mucho servicio. Sin embargo, mi concepción y mi percepción del servicio desinteresado ha cambiado desde que estoy limpio, especialmente durante las últimas semanas, en las cuales he pensado en ello mucho más de lo que acostumbro.

Cuando llegué a NA no sabía nada del servicio. En mi adicción activa sólo prestaba un servicio si obtenía algo a cambio: drogas, dinero, amigos. Cuando encontré un padrino, la primera indicación que me dio fue que ayudara a ordenar y limpiar la sala de reuniones. Lo hice y sigo haciéndolo.

A medida que seguí acudiendo a los grupos, empecé a aprender cada vez más sobre el servicio y devolver lo que tan desinteresadamente me habían dado. Pronto me enteré de que Casio todo lo que pasaba en NA se debía a que los adictos estaban dispuestos a dedicar tiempo y energía. Me pareció maravilloso y yo también empecé a participar, primero en mi grupo y después en mi área y región. El servicio pronto se convirtió en algo muy importante para mí y empezó a ocuparme casi todo el tiempo libre. Pero no me importaba porque disfrutaba con mis compromisos de servicio y sabía que ayudaba a otros adictos.

El servicio ha sido una de las cosas más gratificantes que he hecho en mi recuperación. He aprendido mucho de mí, los Pasos, las Tradiciones y la comunicación con la gente. También ha sido divertido y estimulante. He conocido mucha gente estupenda, gente que de otra forma jamás habría conocido.

Pero el servicio también tiene otro lado. Hoy me doy cuenta de que muchas veces he descuidado a mis amigos, mi familia y hasta mí mismo por los compromisos de servicio. Me doy cuenta de que muchos de los compromisos que he asumido eran para servir más a mi ego que a la Confraternidad. Recuerdo el primer puesto que tuve en el área. No tenía ni idea de lo que hacía. Ni siquiera era miembro del comité que me pidió que coordinara. Aunque probablemente ayudé a mucha gente aceptando ese puesto, hoy sé que mis motivaciones tenían más que ver con el egoísmo que con la entrega desinteresada.

Mi padrino me dijo una vez que la persona más importante de cualquier comité es el miembro llano. Hoy en día eso tiene un sentido completamente nuevo. Por alguna razón me resulta difícil hacer servicio en un comité sin tener un puesto, sin tener un título delante de mi nombre. Tengo que recordar que es mejor un comité sin coordinador que un coordinador sin comité. Estoy aprendiendo que a veces es mejor apartarse y dar a otro adicto la oportunidad de servir. Hoy en día empiezo a aprender que está bien ser sólo un miembro que hace un trabajo.

Sé que yo necesito a Narcóticos Anónimos mucho más de lo que NA me necesita a mí. NA funcionaba muy bien antes de que yo estuviera limpio y estoy seguro de que seguirá creciendo y desarrollándose mucho después de que yo ya no esté. El mero hecho de que mis motivaciones no sean siempre totalmente puras no significa que tenga que dejar de hacer servicio. Ninguno de nosotros es perfecto. Sólo significa que tengo que tener más equilibrio en mi vida y examinar más detenidamente por qué asumo determinado puesto de servicio. Creo que la única manera de estar totalmente seguro de que mi ego no está metido en mi trabajo de servicio es dar y servir anónimamente, hacer cosas buenas por la gente sin que nadie lo sepa, no alardear de mis buenas acciones con los amigos ni con mi padrino, dejar que se algo entre mi Poder Superior y yo.

**Jasón P. Florida (The NA Way Magazine enero 2000)**

#### **Auténtico servicio.**

Cuando llegué a NA, sentí que al fin había aterrizado en el mundo real. Gente de verdad que hablaba de cosas reales en salones de iglesias un poco destartalados y llenos de humo, que tomaban té y se preocupaban

los unos por los otros. Era maravilloso, cálido, tranquilizador.

Con cinco semanas limpia, fui a una reunión de área donde dos personas que realmente admiraba empezaron a gritarse la una a la otra. Algo así tendría que haberme desanimado, pero aún estaba tan colgada y confundida que me quedaron ganas de ir a otra reunión.

A los seis meses limpia, fui a una reunión regional en calidad de MCR (Miembro del Comité Regional) recién electa y me impresionó la cantidad de tiempo limpio que había en esa habitación y la sabiduría de los participantes. Cuando fui al tercer CSR (Comité de Servicio Regional), me di cuenta que había dado con otro nivel de identificación. Había encontrado mi hogar en este nuevo mundo. Era una adicta al servicio entre otros adictos al servicio. Mi nuevo hogar estaba lleno de palabras nuevas, proyectos nuevos y cooperación.

Estaba enloquecida con el vocabulario de NA: reuniones de H&I (Hospitales e Instituciones), Literatura, Convenciones, etcétera. Encontré un lugar donde poner mi energía y mis deseos de ayudar. En realidad, encontré un lugar para mí en la estructura de comités y disfrutaba de mis nuevos conocimientos sobre el carácter mundial de NA

¿Dónde si no iba a aprender a tener una opinión diferente de la de gente a la cual quería y a pesar de todo seguir queriéndome a mí misma? ¿Dónde sino iba a aprender que un error es sólo un error y no el fin del mundo? ¿Dónde sino iba a admirar a gente tan diferente de mí y aprender de ella? ¿Dónde sino iba a aprender a soltar las riendas y soltar las riendas y soltar las riendas? ¿Dónde más me iban a enseñar a ser maestra? ¿Dónde más me iban a demostrar que el liderazgo es una gran cosa la que no hay que desconfiar? ¿Y dónde más iba a hacer amigos tan íntimos y auténticos de todo el mundo? Una pasión, una confraternidad.

Gracias Dios por NA y gracias por la oportunidad de ser parte del servicio de NA. En el servicio he explorado y extendido el profundo amor por esta confraternidad y ejercitado la pasión de formar parte de algo auténticamente bueno.

**Bella B., Australia (The NA Way Magazine enero 2000)**



---

# Taller MUJERES

---

## Las mujeres en los grupos.

### ¿Llegan mujeres a los grupos? ¿Se quedan las que llegan? ¿Cómo podemos hacer para pasarles el mensaje?

Éstas eran algunas de las preguntas que rondaban las reflexiones del área de Canarias. Así, en la tarde del sábado 27 de septiembre del pasado 2008, a través de la Región española se celebró un taller que versó entorno a la inquietud de “cómo hacer que la mujer se quede en NA”. Para el desarrollo de un tema común en gran parte de las áreas de nuestra comunidad, contamos con material facilitado por los Servicios Mundiales y el foro de los delegados europeos, más conocido por EDM. Al taller asistieron 37 compañer@s, de los cuales 11 eran mujeres, y éstas fueron las conclusiones que se obtuvieron y que al área en cuestión le sirvieron de importante revulsivo para continuar adelante con mensaje.

**PREGUNTA.-** ¿Se hace IP en los lugares adecuados para atraer a las mujeres?

**RESPUESTA.-** Si el objetivo es el de captar a las mujeres, no lo estamos haciendo en los lugares adecuados, ya que creemos que éstos deberían ser Servicios Sociales, instituciones para las mujeres, cárceles de mujeres... Creemos que las IPs en estos lugares específicos deberían realizarlas compañeras para lograr una mayor identificación.

**P.-** ¿Canarias recibe, atiende y realiza un seguimiento adecuado de las recién llegadas?

**R.-** Recibimos y atendemos adecuadamente a las recién llegadas, pero no realizamos seguimiento. Hubo una época en el que sí lo hacíamos, pero no en la actualidad por prejuicios y por miedo a los depredadores.

**P.-** ¿Qué puede aportar el padrinazgo para crear una conciencia de apoyo a la mujer?

**R.-** Sensibilizar al ahijado, pasar la experiencia personal y concienciarlos expresamente. Explicarles lo que puede ocurrir si no se las apoya y pasar el mensaje de que somos compañeros que asistimos a NA para recuperarnos y no para ligar.

**P.-** ¿Qué puede aportar el grupo para proteger a las mujeres de los depredadores?

**R.-** No evitar el tema y tratarlo en las reuniones de trabajo. Denunciarlo públicamente, que el moderador de la reunión transmita esa conciencia de evitación y hacer carteles de prevención.

**P.-** ¿Cómo pueden los hombres apoyar la relación con las mujeres desde la recuperación?

**R.-** Evitando diferencias al compartir, evitar sentimientos de separación y diferencias, subrayar la identificación como adictos. Auto examinar las verdaderas motivaciones de ayuda. Cuando veamos que la mujer se acerca más a los hombres que a las mujeres, debemos remitirla o guiarla hacia las compañeras.

**P.-** ¿Cómo pueden las mujeres evitar que la rivalidad sea motivo de huida?

**R.-** No presumiendo ni aparentando en los testimonios, darle toques de atención a los hombres que se acerquen por interés, realizando talleres de Pasos para que las mujeres se recuperen y puedan ejercer de madrina, dar ideas, informar de que hay otras maneras de encontrar madrinas, ya sea a través de Internet, teléfono...



**R.-** Creando un servicio de ellas para ellas, que se ocupe de recibir, atender y hacer un seguimiento facilitándoles todo tipo de información. Crear grupos específicos para mujeres y realizar talleres específicos para familiares, así como actividades lúdicas. Creemos que las mujeres con más tiempo de recuperación deben ayudar a las más jóvenes a entender la enfermedad de la adicción.

**P.-** ¿Podría un Comité de Eventos fomentar que la mujer se quede?

**R.-** Sí, fomentando el pasar más tiempo juntas fuera de las reuniones celebrando meriendas, fiestas... Este Comité podría realizar IPs específicas y que motivar a las mujeres para que sirvan en IP.

**P.-** ¿Estaríais dispuestos a crear un servicio de guardería con horarios adecuados a las necesidades de ellas?

**R.-** Sí, si las circunstancias lo indican y siempre que se pauten cómo hacerlo, sin obviar que este nuevo servicio es tan útil para ellas como para ellos, máxime hoy en día en que las responsabilidades están más repartidas.

**P.-** ¿Apoyaría el área de Canarias la creación de un espacio para ellas a través de reuniones temáticas?

**R.-** Lo apoyaríamos si fuera una necesidad y se solicitara, pero no lo fomentaríamos ya que entendemos que sus resultados pueden conseguir justo el efecto contrario, entendiéndose como una segregación por cuestiones de sexo. Creemos que para compartir temas específicos hay que recurrir a la figura del padrino/madrina.

## **CONCLUSIONES**

Realizar IPs en lugares a donde acudan más mujeres.

Mejorar el seguimiento de las recién llegadas, ayudándolas a superar los prejuicios y alejándolas de los depredadores.

Crear un servicio realizado por mujeres para atender a las mujeres.

Realizar talleres para familiares y organizar eventos atractivos para compartir tiempo de ocio.

Crear un Comité de Eventos que trabaje conjuntamente con IP.

Evitar diferencias en el lenguaje, no aparentar con los testimonios y que los hombres auto examinen sus motivaciones cuando se acercan a una compañera.

Evitar el sectarismo y anteponer los principios a las personalidades.

Que el padrino/madrina conciencie al ahijado sobre la necesidad de compartir y no ligar.

Denunciar a los depredadores en las reuniones de trabajo.

Crear un servicio de guardería pautado.

Apoyar las reuniones temáticas pero no fomentarlas para evitar el sectarismo.

---

# Taller [LIBERTAD]

---

## **Nuestra libertad, nuestra responsabilidad**

¿Os suena el titular que encabeza el desarrollo del siguiente taller? Seguro que sí. La responsabilidad surge en respuesta a la cantinela que siempre oímos en las discusiones de la confraternidad desde hace años: la apatía y la falta de participación dificultan los esfuerzos de servicio en muchos lugares. Del mismo modo, el liderazgo ha sido tema de debate en toda la confraternidad durante varios ciclos y sigue siendo el eje de nuestros esfuerzos en toda la estructura de servicio.

Es tarea de todos empezar a reconocer nuestra influencia y responsabilidad en el éxito de NA en su trabajo de llevar el mensaje y hacer realidad su visión. Si mejoramos y diversificamos nuestras comunicaciones a todos los niveles, podemos hacer que se tome más conciencia en la confraternidad de lo que pasa en el sistema de servicio de NA. Y si fomentamos una mayor responsabilidad personal y colectiva en relación con el sistema de servicio, podemos empezar a

desarrollar una atmósfera de liderazgo entre nuestros servidores de confianza, así como un deseo mayor de apoyar el trabajo hecho en beneficio de los grupos de NA en todo el mundo. (CSM 2008).

La mayoría llegamos a Narcóticos Anónimos sin una idea clara en absoluto de lo que significa “libertad”. La única libertad que entendíamos y deseábamos era que nos dejaran en paz para seguir con nuestra autodestrucción sin interferencias. Por supuesto que NA puso todo aquello en tela de juicio. Mantenernos limpios, trabajar los pasos, participar y establecer relaciones con los demás y un Poder Superior han tenido mucho que ver en cambiar la forma en que hoy en día vemos la libertad.

La recuperación empieza con la libertad de no consumir, y la libertad de cambiar avanza hacia la libertad de hacer realidad nuestros sueños. Como nos dice nuestro Texto Básico en el apartado del Noveno Paso: “Con el tiempo, ocurrirán muchos milagros”. Efectivamente, cada uno de los que hemos estado limpios durante cierto período de tiempo, hemos visto esos milagros en nuestra vida. Si antes teníamos

miedo de salir de casa o del barrio, ahora viajamos y cruzamos fronteras sin miedo. Tenemos la libertad de construir relaciones saludables, de elegir y de vivir cómodamente. A través de NA nos dan la capacidad de crearnos una vida con sentido. Somos los artífices de nuestra vida, no sólo unos “interesados” que nos aprovechamos de lo que nos dan. La libertad es un don que celebramos y demostramos que celebramos ese don siendo útiles. Así como los “milagros” de los cuales habla el Noveno Paso son el resultado del trabajo que hemos hecho en los ocho pasos anteriores, la mayor parte de nosotros llegamos a entender que el precio de la libertad es la responsabilidad. A muchos nos “reclutaron” en el servicio cuando aún éramos relativamente nuevos en el programa, porque alguien, a menudo nuestro padrino, nos dijo que era lo que “teníamos que hacer”. Nos dejamos arrastrar a reuniones de trabajo del grupo y de comités de servicio. Mientras participábamos, salimos de nuestro aislamiento y aprendimos a interesarnos. Tal vez ocupamos un puesto de servicio lo mejor que pudimos porque nos parecía

que se lo debíamos a NA. Con el tiempo, llegamos a ver que también nos lo debemos a nosotros mismos. Ser útiles a los demás es parte de nuestro trabajo del Duodécimo Paso y el espíritu de servicio influye en todos los aspectos de nuestra vida. Sabemos que tenemos que compartirlo para conservarlo.

Y más aún, queremos ser útiles. Ésta es nuestra confraternidad y queremos asumir la responsabilidad de su bienestar. Hemos recibido un don precioso y debemos cuidarlo. Aunque muchos de nosotros hemos empezado la recuperación en lugares con muchas reuniones de NA y literatura, la salud de NA depende de nosotros, ahora y en el futuro. Hemos evolucionado: al principio, a lo mejor sólo hacíamos lo que nos decían que hiciéramos, pero nos hemos convertido en servidores de confianza motivados. Hemos desarrollado un sentido de autoestima gracias a ser miembros productivos y generosos de la comunidad de NA en la que vivimos, trabajamos,

nos divertimos y nos recuperamos. Llegamos a comprender que la responsabilidad no es una carga, sino un don y libertad al mismo tiempo. Somos ciudadanos de una comunidad mundial de NA y es un privilegio contribuir comoquiera que podamos.

#### **Preguntas para debatir**

**¿Cómo ejerzo mi sentido de responsabilidad en NA?**

**¿Cómo puedo inspirar a los demás a estar dispuestos a compartir esa responsabilidad?**

**Vale la pena tomarse el tiempo de reflexionar juntos o individualmente sobre nuestro futuro colectivo: ¿Cómo sería la confraternidad si todos llegáramos a ese punto y asumiéramos la responsabilidad de asegurarnos de que los demás tienen la oportunidad de experimentar nuestra nueva forma de vida: que ningún adicto tenga que morir sin haber recibido el mensaje de NA?**

# LIBERTAD





Este es el comienzo  
////////// *Texto Básico*