



Sólos no podemos,  
Juntos, Sí.



■ **CRENA 2M16**

Fuengirola

■ **EN VOZ ALTA**

- Sigo superándolo
- Grupos del Norte

■ **EN ACCIÓN**

- Los pasos
- Prisión del Albolote

# Sumario



EDITORIAL Y BIENVENIDA	PAG 03
34ª CRENA EN FUENGIROLA	PAG 04
MI HISTORIA	PAG 06
UN TRAYECTO DIFERENTE	PAG 09
MI 4ª CONVIVENCIA DE LOS GRUPOS DEL NORTE	PAG 10
5ª CONVIVENCIA DE LOS GRUPOS DEL NORTE	PAG 11
LAS RELACIONES TÓXICAS Y EL MENSAJE DE NA	PAG 12
CONVIVENCIA DE NA EN EL C.P. DE ALBOLOTE	PAG 14
MI EXPERIENCIA EN NA	PAG 16
LOS AMO, LOS NECESITO. SÓLO NUNCA PUDE.	PAG 18
UNA VIDA DE CONSUMO	PAG 20
ENTENDER QUE ES SOLO POR HOY	PAG 22
1er ESL	PAG 24
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:

Marta R., 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.

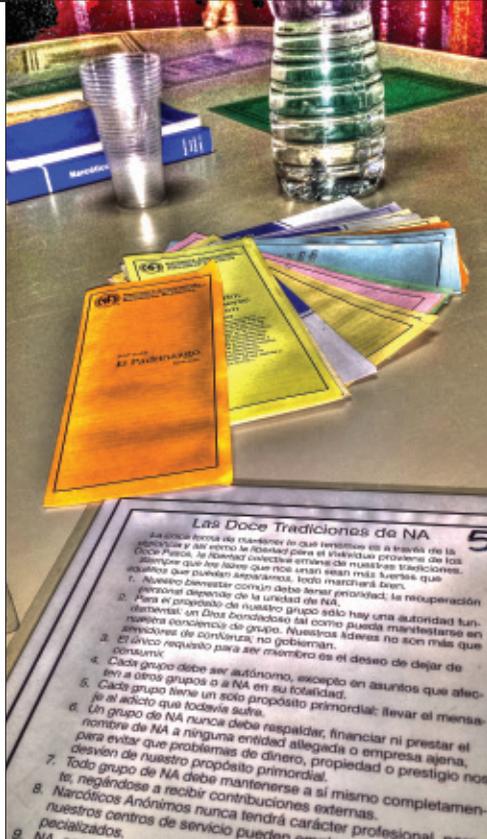
La revista NA España publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto éstas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de la Confraternidad.●

# Editorial y bienvenido

Queridos compañeros:

Aquí está el nuevo número de la revista y ya van 12!. Me siento afortunada y agradecida por poder servir para la Revista, por tener la oportunidad de leer vuestros testimonios de primera mano y porque de alguna forma estoy en contacto con todos vosotros.

Empieza un nuevo año y es bisiesto, un día de regalo. Mi primer año en recuperación también lo fue ( si, bisiesto y un regalo) y cuando se acercó mi aniversario quise que me diesen el llavero un día antes...ja ja, ahí fue cuando mis compañeros me empezaron a enseñar la tolerancia y la paciencia además del amor incondicional. Cuanto se lo agradezco. El Solo Por Hoy del 29 de febrero habla de que en recuperación siempre hay algo más que aprender y alguien de quien hacerlo, solo hay que abrirse a nuevas ideas y estar dispuestos a probarlas. Y en eso está NA, en abrirse a nuevos caminos e ideas. Recientemente, gracias a la labor de muchos compañeros, ya somos una entidad sin ánimo de



lucro y de UTILIDAD PUBLICA, lo que nos va a facilitar el abrir puertas en instituciones y estamentos gubernamentales y así poder llevar mejor el mensaje. También está en marcha un nuevo libro sobre las tradiciones, pendiente de aprobación y que posiblemente se titule "Principios orientadores. El espíritu de nuestras Tradiciones".

NA es una confraternidad viva que crece, evoluciona y avanza en su camino de salvar vidas todos los días, de llevar el mensaje a todos los rincones de una forma eficaz y amorosa y todo esto lo hacemos JUNTOS. Gracias NA!!

Gracias por dejarme servir y animaros a mandar vuestros testimonios, experiencias, fotos... que la Revista la hacéis vosotros y agradecer a todos los compañeros que han colaborado con sus testimonios en este número de la Revista.●

**Marta. Área de Galicia.**  
[revista@narcoticosanonimos.es](mailto:revista@narcoticosanonimos.es)



# XXXIV CRENA 2016



FUENGIROLA - 20, 21 y 22 MAYO 2016



# 34ª CRENA

**LAS FECHAS ELEGIDAS SON LOS DÍAS 20, 21, Y 22 DE MAYO DE 2016.**

**Queridos compañeros: Como cada año estamos preparando nuestra próxima CRENA. El lugar elegido es Fuengirola. Una maravillosa localidad costera de la provincia de Málaga, con muy fácil accesibilidad. Sitio de veraneo por excelencia para un gran número de turistas que visitan nuestro país, aunque en las fechas elegidas todavía es tranquila.**



**E**n el Hotel Las Palmeras, de cuatro estrellas y en primera línea de playa. Si alguien desea más información del hotel lo puede hacer a través del enlace: <http://www.hotel-laspalmeras.com/>

Las fechas elegidas son: 20, 21, y 22 de mayo de 2016. Nuestro Lema: TODOS a UNA.

LOS PRECIOS SERÁN LOS SIGUIENTES:

**Preinscripción hasta el 30 de Abril.**

115€ adictos y 90€ familiares.

Por cuestiones ajenas surgidas después de la

reserva del hotel, tenemos un cupo limitado de habitaciones.

De ahí la importancia de preinscribirse para garantizar el alojamiento en el mismo hotel del evento, al mismo tiempo que se echa una mano al comité organizador.

**Inscripción A partir del 1 de Mayo**

125€ adictos y 100€ familiares.

Habitación individual 160€ y habrá una cantidad concreta. Éstos junto con las personas que traigan niños se tendrán que poner en contacto con el subcomité de Alojamiento para confirmar la disponibilidad antes de hacer la transferencia.

Las 150 primeras reservas tendrán un regalo especial, realizado por nuestros compañeros del CP de Albolote, incluidos familiares.

Los que así lo deseéis podéis preinscribiros ya en número de cuenta:

(IBAN) ES47 2100 6387 8502 0018 5692 de la Caixa.

Para más información podéis escribir al mail [crena@narcoticosanonimos.es](mailto:crena@narcoticosanonimos.es)

# MI HISTORIA

Hola, me llamo Juanjo, soy adicto y me recupero en los grupos del Campo de Gibraltar. Os quiero contar mi historia, como me enganché a las drogas y como conocí NA y la forma en que gracias a ello me recupero.



**C**omencé a tontear con las sustancias muy jovencito. Quería pertenecer a un grupo de chicos del barrio y también para ligar con las chicas, para ser más valiente...era un poco tímido, un poco reprimido.

Provengo de una familia marinera. Soy el menor de cuatro hermanas y con diferencia!, con la menor de ellas me llevo diez años. A mí me lo dieron todo, los mejores tenis, la mejor ropa, buenos colegios, etc. Mi Madre para mí lo era todo. Cuando yo tenía unos 17 años tuvo un accidente domestico y se dio un porrazo en las costillas. Mi Padre en aquellos tiempos estaba embarcado y ella, que no fue

En ese momento empecé a tontear con una sustancia que por aquellos tiempos era bastante conocida y que estaba causando estragos. Me enganché bastante ya en aquella época.

al médico, empezó a auto medicarse gracias a que mis padres eran amigos del farmacéutico del barrio. Poco a poco el asunto fue a más y al final ella que creía que no era nada lo que tenía desarrolló un cáncer. Murió muy joven, con 55 o 56 años. Yo que por aquella época tenía unos 18 años, me llevé un palo muy grande. En ese momento empecé a tontear con una sustancia que por aquellos tiempos era bastante conocida y que estaba causando estragos. Me enganché bastante ya en aquella época.

Al morir mi Madre mi Padre me metió en un colegio interno y me saqué el graduado . Estuve ahí hasta 2º de BUP y mientras seguí

Cuando desperté  
no me acordaba  
absolutamente  
de nada, ni de la  
ambulancia ni tan  
siquiera de mi familia



consumiendo. Durante la enfermedad de mi madre, mi padre vendió los barcos, para que mi madre se curara, y abrió una pescadería en la que yo quería trabajar. Mi padre no sabía lo liado que estaba yo con las sustancias, pero al salir del internado y empezar a trabajar juntos empezó a darse cuenta porque yo le robaba dinero y vio que tenía un enganche que no veas..total que me echó de la pescadería y de casa. Me fui a vivir a la casa de mi hermana pequeña que terminó también por echarme, hasta que punto estaba yo enganchado. Al final lo que hice fue pedirle ayuda de nuevo a mi padre, que me ayudara a entrar en un centro. Y así lo hizo, entré en uno de pago que por aquella época era muy caro. Estuve ingresado 9 meses, hasta que me dieron el alta terapéutica. Salí fenomenal de allí y me fui a vivir con una de mis hermanas a Sevilla. Mientras mi padre enfermó y tuvo que vender la pescadería.

Empecé a trabajar con mi cuñado y como no conocía a mucha gente en Sevilla iba y venía a mi pueblo. Empezaba de nuevo a tontear con las sustancias y entre tanto conocí a la madre de mi hija. Mi cuñado me ayudó a recomprar la pescadería de mi padre, la llevaba yo y a los tres años... recaí. Me dejó mi mujer y me quedé solo en la casa y, por supuesto, consumiendo. Al poco empecé a tener una relación con mi vecina. Ella no era consumidora pero conocía el mundillo. Había tenido una experiencia con sus hermanos, y había pasado seis meses en la cárcel porque la pillaron con sustancias. En ese momento en que la conocí yo empezaba a buscarme la vida vendiendo sustancias. Teníamos dinero, reformé la casa, nos enamoramos, nos fuimos a vivir juntos, tuvimos un hijo y le di mis apellidos al suyo. Era una relación preciosa hasta que las sustancias se pusieron por medio. Ella ya he dicho que no consumía, pero quedábamos con otras parejas, con amigos míos y ella empezó poco a poco a consumir hasta que ella también se enganchó y empezó a

descontrolarse todo aún más. Hubo registros policiales en la casa derivados de la venta de sustancias y estuve a punto de entrar en la cárcel. Hubo suerte y me quede con la condicional. Yo quise dejar los trapicheos y compré un quiosco que nos daba para salir adelante, pero ella no se conformaba, quería más dinero porque consumía cada vez más, empezó a robarme dinero...y al final se nos fue de las manos y pasamos un verdadero infierno con discusiones, ordenes de alejamiento, abandonar mi casa, volver con ella, amenazas de llamar a la policía, perdones, reconciliaciones... yo me quería morir y en una de estas ella llamo a la policía y yo, para que no me pillasen por lo de la orden de alejamiento, salté por el balcón y de la caída estuve dos meses en el hospital.

Cuando desperté no me acordaba absolutamente de nada, ni de la ambulancia ni tan siquiera de mi familia que por lo visto habían ido a verme y me dijeron que eligiese entre ellos y ella. Me dijeron que la elegía a ella, pero no me acuerdo. Solo recuerdo despertarme y que ella estaba a mi lado llorando. y que al poco dejó de visitarme. Nadie venía a verme excepto un hombre cristiano que fue el primero que me dijo que había solución para mi problema con las drogas.

Un día aparecieron  
unos compañeros de  
NA haciendo una  
información pública. A  
uno de ellos lo conocía  
yo de mis viejos tiempos  
y me llamó la atención lo  
bien que le veía.

Poco antes de salir del hospital ella me dijo que no me quería, que en el momento en el que me recuperara que me fuese de casa. A mí se me cayeron los palos del sombrero, en la calle tirado sin dinero, sin saber dónde ir, sin coche.. pero ese hombre cristiano me dijo que no me preocupara, que me iba a llevar a un centro cristiano, así que cuando terminé la rehabilitación, para allá que me fui y con lo puesto, no pude ni llevarme mis maletas porque ella no me dejó coger mis cosas. Una vez en el centro me citó la policía y fui a juicio.. Me ofrecieron una suspensión de condena, o cumplía un año en la cárcel o 3 años en el centro, durante los cuales tenía que pasar por controles mensuales y si daban positivo ingresaría en prisión.

Estuve los tres años en el centro y ahí encontré un poco de paz. En el centro no había psicólogos ni medicamentos ni terapia, sólo la Biblia. Al final lo pasé un poco mal: comer, dormir, trabajar y mucho culto, mucha palabra de Dios. Salí de allí y no sabía dónde ir. De nuevo me encontraba con una mano delante y otra detrás y además yo lo único que conocía de fuera eran amistades tóxicas, gente que consumía, pero por medio de un amigo encontré una habitación, mientras el C.P.D me ponía en lista de espera para una casa de reinserción que ya me avisaron podía tardar. Por medio también del C.P.D, empecé un curso de jardinería y un buen día aparecieron unos compañeros de NA haciendo una información pública, Casualmente a uno de ellos lo conocía yo de mis viejos tiempos y me llamó la atención lo bien que le veía, lo bien que estaba y él me explicó como había encontrado un sitio donde había hallado paz y un rumbo correcto para su vida, nuevas amistades e incluso un amor. Le pregunté qué es lo que había que hacer para estar como él, que parecía una balsa de aceite y me dijo que me pasase por el grupo, me dio el horario de las reuniones, los jueves, y me dijo que probase, que me diese una oportunidad.

El primer jueves, recuerdo que era de septiembre y que caía un viaje de agua, me fui a la reunión aunque me costó llegar, estaba a unos 6 kilómetros de mi casa y llovía que no veas.

En esa época me cambié de casa y me fui a vivir con una amiga que también estaba fatal, y en la casa aún más caos todavía...todas las noches juerga, era una antro aquello. No sé ni cómo aguanté.

Total que el primer jueves, recuerdo que era de septiembre y que caía un viaje de agua, me fui a la reunión aunque me costó llegar, estaba a unos 6 kilómetros de mi casa y llovía que no veas. Llegué media hora antes y empapado. Pregunté al párroco, al que conocía y me invitó a tomar un café mientras esperaba a que llegasen los compañeros. Cuando me vieron lo primero que hicieron fue darme un abrazo. Empecé a escuchar, escuchar y el último en compartir fui yo... lloré como los niños chicos. Me dijeron: sigue viniendo! y me llevé un puñado de folletos. Noté mucha alegría y pensé en la paz que tenía esa gente, todo el mundo dándose abrazos, que envidia y en que yo quería probar, quería seguir viniendo. Al terminar la reunión, el compañero que conocía de antes se ofreció a llevarme a casa y se sorprendió muchísimo de dónde vivía. Quillo, vives en el infierno, aquí no hay luces ni ná, me dijo. Hasta se perdió al salir. Me ofreció su ayuda e incluso una habitación en su casa.

A la segunda reunión fui con más ganas. Escuchaba, me identificaba con uno y con otro... el compañero me volvió a acercar a casa y me volvió a ofrecer su ayuda, hasta que un día, mejor dicho una noche, en que la juerga que se traían fue de tal calibre que no pude mas, y llamé al compañero. A la hora y media estaba en mi casa, cogí la maleta y me fui con él. En su casa había una paz increíble y después de charlar un rato y de darme una ducha me quedé dormido como un niño chico, un cariño y un amor incondicional sentí que yo no conocía...es lo que hay en NA, pena no haberlo conocido antes.



De las primeras cosa que me dijeron fue que hiciese servicio. Cogí el de cafetería, después empecé con la moderación. Yo me empezaba a implicar y sentir que pertenecía a algo, empecé a conocer gente nueva, lo que es el amor, la paz. Noté el cariño que me daban, como me trataban...seguí implicándome más. A mí el servicio me ha ayudado mucho, me ha hecho ver que soy una persona que tengo mucho que aportar, que tengo potencial, que puedo llevar el mensaje, ayudar a los demás. También me ha ayudado mucho lo del padrino, me decían que tenía que buscar uno y que me ayudaría y así ha sido. El servicio en el Área, el que estamos realizando en Hospitales e Instituciones...me está valiendo mucho y veo que tengo mucho que dar aún.

Me ha cambiado muchísimo la vida. Valoro más las cosas, sé que hay muchos problemas, ahora mismo no tengo trabajo pero trabajé durante un año y he sido muy feliz y eso me lo ha dado la recuperación. Fue una etapa

muy bonita y ahora en lo económico estoy un poco mas agobiado pero con el programa y las herramientas que me da, con mi padrino sé cómo afrontar los problemas sin tener que recurrir a las drogas. Aunque se me haya pasado por la cabeza pero para eso están las herramientas, para que antes de dar ese paso hacia el abismo otra vez recurras a ellas y sea capaz de llamar a un compañero y compartirlo.

Valoro mucho lo que tengo, miro hacia atrás y miro donde estoy ahora y no cambio nada, no cambio mi vida de ahora por la pasada. Vivo el día a día y me acuesto tranquilo, cuando me levanto pienso un poco en el futuro pero me pongo a orar y meditar poniéndolo en manos de mi Poder Superior, que se haga su voluntad y no la mía, pidiéndole fortaleza y sabiduría y al ratito se me pasa.

**Buenas 24 para todos Juanjo.**

# UN TRAYECTO DIFERENTE

La carretera, Valladolid-Pamplona, la había recorrido otras veces pero con distinto objetivo. Navarra fue el territorio donde empecé a consumir. Pero esta vez era diferente. Mis pasos me conducían al aniversario del grupo de Narcóticos Anónimos de la vieja Iruña.



**E**ra la tercera vez que asistía al aniversario. Mis pensamientos me llevaban del agradecimiento a la paradoja que suponía regresar a las calles donde comenzaron mis devaneos con las drogas para encontrarme, ese sábado, con mujeres y hombres y compartir el mensaje de esperanza del nuevo camino. Los pensamientos se serraban con la palabra agradecimiento.

Y cuando los abrazos y besos acogieron mi llegada, la palabra agradecimiento se agrandó. Ya no importó haber conducido sin compañía hasta la parroquia de San Francisco.

El encuentro fue numeroso, más de treinta personas, y almorzamos entre risas, bromas y el proyecto de la próxima Convivencia de

grupos del Norte, del que me hablaban los compañeros de Bilbao, en un recoleto restaurante, cercano al local del grupo, donde pude degustar unas "pochas" celestiales.

La risa, esa risa insistente y reconfortante, que tenemos los adictos en recuperación, fue la protagonista y eso me da fuerzas para no desviarme del camino que elegí hace más de siete años.

El regreso, después de un encuentro con gente que comparte un camino de recuperación, se tiñe de nostalgia; sobre todo porque el compañero Bernardo nos comentó que regresaba a su país, Colombia, en breve y son muchos los recuerdos que me unen con él. Todo esto pienso mientras el coche discurre por la lengua de asfalto. Pero ya no me siento solo. Y es gracias a vosotros.

La risa, esa risa insistente y reconfortante, que tenemos los adictos en recuperación, fue la protagonista y eso me da fuerzas para no desviarme del camino que elegí hace más de siete años.

# Mi 4º Convivencia de LOS GRUPOS DEL NORTE

Quería empezar este compartir bien, como buen adicto y donde escribirlo mejor que en el grupo.

Me gustaría compartir con mis compañer@s de NA algo que me sucedió no hace mucho tiempo y que marcó un antes y un después en mi recuperación y últimamente lo tengo mucho en mi mente.

**E**ra sobre el mes de febrero y ya llevaba unos meses acudiendo a reuniones de NA pero todavía me guardaba para mí pequeñas pero importantes reservas que sin saberlo me iban a hacer daño. Me aconsejaron y sugirieron que borrara números de teléfono y que no frecuentara sitios de peligro para mí y menos que consumiese alcohol cosa que yo hacía muy de vez en cuando.

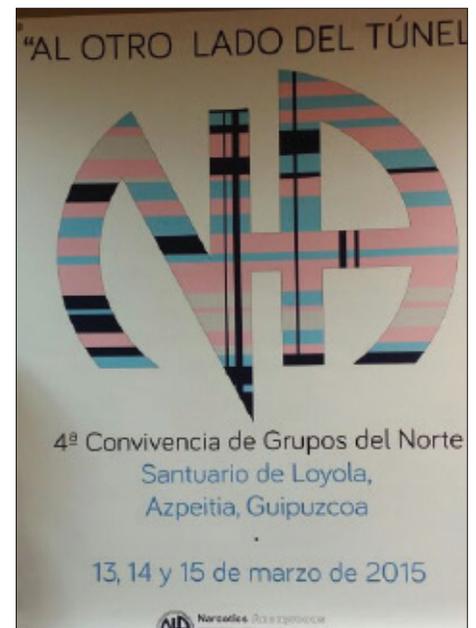
El tiempo fue pasando y por el grupo llegó un cartel invitándonos a la 4ª Convivencia de Grupos del Norte y yo con muy pocas 24 horas, desconocía que era eso de una convivencia de NA. Preguntando a otros compañeros me explicaron que son jornadas de fin de semana donde nos reunimos compañeros de diferentes puntos geográficos y compartimos nuestro sufrimiento con la sustancia y sobre todo nuestra recuperación en NA. Yo claro que me apunte, pagué mi inscripción y seguí acudiendo a mi grupo esperando el día de ir a la convivencia.

Faltando tan solo una semana la enfermedad hizo aparición y sin coger una de las mejores herramientas que me da el programa de NA que es la llamada a un compañer@ tuve una recaída. Este hecho no me hizo bajar la moral y seguí acudiendo al grupo. Llegó el día de acudir a la convivencia con unas ganas tremendas de conocer más gente como yo y saber como podía frenar mi enfermedad. Todo transcurrió bien el primer día mi mente y mi alma crecían a cada reunión y compartir que escuchaba. Pero llegado el último día y en la última reunión ocurrió algo que nadie me había dicho y mucho menos explicado: "La cuenta atrás". Fueron de más a menos recuperación diciendo los años, meses y días de limpieza y mis compañer@s iban saliendo

y formando círculo. Las sillas se iban vaciando y allí estaba yo con mi honestidad y mis 5 días de limpieza. Si, fui el último en levantarse, el último aplauso fue para mí en ese momento me sentí bien por ser honesto y el más importante de todos como un recién llegado a una reunión. Después como me parece suele ser costumbre se pasó a sortear la lona con el dibujo de la convivencia y yo la había estado viendo todos esos días todas esas reuniones, presenciando cada compartir, cargándose de energía positiva de cada uno de nosotros. Yo pensaba que entre 60 personas el que se la lleve flipara porque es uno de los mejores recuerdos que te puedes llevar pensaba yo.

Cuál fue mi sorpresa que al sacar el papel dicen mi ni nombre y grupo de recuperación jajajajaja. Hay estaba yo con mis 5 días de limpieza saliendo a recoger esa lona, ni me lo creía. Hasta hace muy poco pensé que había estado amañado el sorteo, pero hoy es el día que sé que el que lo amañó fue mi poder superior que me hizo esa jugada y me hizo quedarme en esa silla de un grupo de NA hasta el día de hoy.

Cuál fue mi sorpresa que al sacar el papel dicen mi ni nombre y grupo de recuperación. Hay estaba yo con mis 5 días de limpieza saliendo a recoger esa lona, ni me lo creía.



Fue un punto y aparte en mi recuperación desde ese fin de semana no toque más ni sustancia estrella y lo más importante que me di cuenta que había algo que me guía y me cuida solo tengo que preguntarle que quiere para mí.

Ese fin de semana quiso mostrarse en forma de una lona, que pensaba que ilusión me haría tenerla y no solo la tengo yo si no que al recibirla los compañer@s de esa convivencia nos dieron la oportunidad a mí y a mi grupo de organizar la 5 Convivencia de grupos del norte la cual espero pueda despertar en algún compañero lo mismo que la 4ª despertó en mí.

Agradezco a los servidores y compañer@s que hicieron posible esa convivencia y mantienen las reuniones abiertas cada día.

**Un abrazo a tod@s, FELIZ 24 Horas.**

# 5<sup>o</sup> Convivencia de LOS GRUPOS DEL NORTE

Hola compañer@s , queremos invitaros a la 5ª Convivencia de grupos del norte que tendrá lugar este año en la Villa de Bilbao. Para celebrar tal evento hemos elegido el Centro espiritual de nuestra señora de Begoña (Bilbao).

La convivencia tendrá lugar los días 11,12 y 13 de Marzo y a continuación detallamos los precios de la misma:

Habitación individual  
110 Euros – Persona adicta  
90 Euros – Persona No adicta

Habitación Doble  
100 Euros – Persona adicta  
90 Euros – Persona No adicta

Literas  
75 Euros – Persona adicta  
70 Euros – Persona No adicta

\*Existe la posibilidad de añadir un colchón más para nin@s sin coste adicional en el caso de la habitación doble.

El precio incluye:

- Inscripción a la convivencia.
- Dos noches de alojamiento, cena del viernes, desayuno, comida y cena del sábado, y desayuno y comida del domingo.
- Obsequio de bienvenida.

Previa consulta de disponibilidad de habitaciones con el servidor de alojamiento, el pago se realizará a través de transferencia a la cuenta:

**ES 752100406832220009 de la Caixa.**  
**El último día para realizar el pago será el Miércoles día 2 de Marzo.**

Para aquellos miembros de NA que deseen acompañarnos y no se vayan a hospedar en el centro les informamos que el precio de inscripción es de 20 Euros pagándolos el mismo día de llegada, para los que quieran quedarse a comer o cenar, el precio del cubierto es de 13 Euros.



## DATOS DE INTERES

- Disponibilidad de Wifi
  - Debido a ser un Centro espiritual, este tiene horario de cierre de puerta principal. Así que rogamos a las personas que asistan ponerse en contacto con el servidor de alojamiento y consultar horario.
  - Disponibilidad de Parking privado (plazas limitadas).
- Os animamos a que nos acompañéis en este encuentro de recuperación y crecimiento. Un abrazo y Felices 24 horas a tod@s.

## GRUPO ATERPE BILBAO TELEFONOS DE INTERES

Tesorería: 608 082 126 Iñaki  
Coordinación: 696 949 421 Paco  
Infor. y comunicación: 687 360 445 Iñigo  
Alojamiento: 633 256 891 Itxaso

Os animamos a que nos acompañéis en este encuentro de recuperación y crecimiento. Un abrazo y Felices 24 horas a tod@s.

# LAS RELACIONES TÓXICAS Y EL MENSAJE DE NA

En el pasado mes de diciembre se celebró en la Región Argentina unas jornadas de Mujeres en NA. Dentro de las mismas, pidieron a compañeras que empezaron su recuperación en Argentina pero que por circunstancias de la vida ahora se recuperan en España, que mandasen sus testimonios en audio para escucharlos en el cierre de las jornadas. A continuación os presento la transcripción de uno de esos testimonios, el de Candi. He procurado que el espíritu de su mensaje permanezca intacto pero me ha sido difícil poner por escrito las modulaciones de su voz, los momentos de emoción, etc., no obstante espero que lo esencial haya sabido plasmarlo.

**H**ola, mi nombre es Candi y soy adicta. Agradecida de estar en recuperación y de poder seguir en este camino. Quiero agradecer también a las servidoras que hacen posible esta conexión, por invitarme a participar, quiero agradecer a todas que estéis ahí, a Leandra y a Patricia por la confianza, por el vínculo de intimidad y a mi Poder Superior.

El tema que me habéis propuesto tratar, del que hay que compartir: Las relaciones tóxicas y el mensaje de NA, que es la esperanza y la libertad.

Cuando llegué a NA tenía pocas relaciones y saludables no eran, no eran nada sanas. Mi vida estaba intoxicada, vivía intoxicada y mis relaciones eran tóxicas. Tuve que admitir mi impotencia y la ingobernabilidad ante la adicción y admitir mi derrota fue algo que surgió en paralelo al trabajo del programa. De hecho creo que está íntimamente ligado a mis defectos de carácter, a las características de mi personalidad, la manera en cómo me relaciono con los demás, es un espejo de como soy.

¿Qué es una relación tóxica?. Para mi es una relación que me hace sentir mal, donde cambio lo que no quiero cambiar por complacer al otro, complacencia: hermana de la deshonestidad. Son relaciones que me alteran, que me destruyen, que me sacan de mi, que no me hacen feliz. Obviamente mi manera de relacionarme era esa y con el tiempo fui dándome cuenta de que la decisión de ser libre me corresponde a mi sola, a mi misma, mi libertad no le corresponde a nadie más. Para mí fue fundamental empezar a relacionarme con mis compañeros

¿Qué es una relación tóxica?. Para mi es una relación que me hace sentir mal, donde cambio lo que no quiero cambiar por complacer al otro, complacencia: hermana de la deshonestidad.

y compañeras, pude practicar y aprender de la mano del programa y de mis pares, de mis iguales. Pude empezar a ver quién era Candi y de ahí pase a darme cuenta de lo enferma que estaba y de las características tóxicas de mi enfermedad. Vi que había mucho trabajo por hacer y que tenía que ponerme manos a la obra. A veces fue muy duro, hubo momentos dolorosos en el proceso pero valió la pena.

En mi vida no tenía referentes en los que fijarme pero empecé a tenerlos al llegar a NA. Aprendimos juntos a relacionarnos como miembros de una comunidad, como compañeros, como mujeres, hijas, madres, amigas... El primer vínculo de intimidad que tuve fue con mi madrina. Con ella pude empezar a practicar la honestidad, la transparencia. Fue mi primera relación sana sin mentiras ni manipulaciones, sin trampas ni chantajes. Sin querer cambiarla ni querer aprovecharme de ella... y el programa acompañándome en todo el proceso. Sigo trabajando el primer paso con el tema de las relaciones, con mi pareja y con mi hijo y me está siendo muy provechoso porque gracias a trabajar con las personas con las que me relaciono en la vida, que están puestas por mi Poder Superior, pue-

do aprender a relacionarme y ver quién es Candi.

Ya he comentado antes que yo llegué al programa sin referentes sanos. En mi infancia yo siempre percibía cosas raras en mi familia, diferencias en el comportamiento de mis padres con los demás, silencios, disputas...cosas que yo no entendía y que fueron condicionando mis patrones de conducta. Eso fue lo que aprendí y por ello agradezco tanto al programa y a todos vosotros por hacer posible que yo viera una luz, una esperanza en que si otros podían aprender mediante el trabajo del programa a conocerse y cambiar yo también iba a poder hacerlo y ... así ha sido.

Desde el momento en que llegué a NA mi vida cambió y tuve que admitir que no tenía ni idea de nada, que solo sabía mucho sobre como destruirme y gracias a NA, comencé un proceso a la inversa, comencé a construirme. No estaba sola. Tenía a todos mis compañeros, a mi madrina, a mis amigas y compañeras de confianza y a todos quiero agradecer el haber estado en ese momento, el haberme acompañado en todo el proceso. Muchas veces siento que es un milagro, mejor dicho, SE que es un milagro llegar como llegué y ser hoy la persona que soy, totalmente diferente. Desde el comienzo, así como fui alejándome de la última dosis, fui acercándome a la posibilidad de construir relaciones amorosas, sanas y positivas. Tenía necesidad de poder relacionarme con Candi, con mi Madre, necesitaba relacionarme y no solamente ocuparme, de mi hijo. Era algo que me pedía el corazón. Tuve muchos momentos de poder aplicar los principios del programa y también momentos de equivocarme y esos momentos de equivocaciones era cuando mas aprendía y... dolían.

Evoco ahora esos momentos y me emocionano pero agradezco el haber pasado por ahí para hoy saber que no quiero cometer los mismos errores.

Me acuerdo la primera vez que le mentí a una amiga con la que tenía un grado de intimidad muy profundo y me descubrió. Entendí que podía pedir disculpas y que la amistad no tiene porque terminarse, que puedo aprender a pedir perdón y cambiar mi comportamiento. Ella necesitó su tiempo para poder procesarlo pero afortunadamente, esa amistad que comenzó en el año 97 ya tiene 18 años y es mayor de edad. También ha habido momentos en los que se han equivocado conmigo, en los que me

han lastimado, donde he tenido que perdonar. Me es muy difícil por momentos no sentir resentimiento, ira y culpabilizar a los demás por el sufrimiento que me causaron pero por suerte existe el programa y puedo recurrir a los principios espirituales y recordar que igual yo también necesito un día que me perdonen, que me puede pasar a mí.

El trabajo de los pasos me permite aceptar, amar, considerar, empatizar, ponerme en el lugar del otro. Por ejemplo, cuando llegué a NA tenía un vinculo con mi Madre muy tóxico, muy feo en el que yo también contribuía con mi parte, obviamente. Gracias a Dios estuvo ese noveno paso que pude hacer con ella y que tanto sanó nuestra relación. También me ayudaron muchísimo las mujeres de NA, que me enseñaron a ser madre, mujer, hija, que me enseñaron a poner límites y construir a la persona que soy hoy.

Me estoy emocionando y no entraba en mis planes el hacerlo pero suele pasarme cuando hablo de este tipo de temas y más si comparto en una convención. Quiero agradecer que me hayáis pedido compartir sobre las relaciones tóxicas porque en este momento recordar, aceptar y trabajar en estas áreas de mi vida me reporta mucho beneficio, es un refresco, un repaso que estoy haciendo.

Hace ya diez años que recibí un diagnóstico de salud desfavorable y decidí hacer las maletas. Por momentos pienso que me estaba escapando, fugando geográficamente, pero en realidad fueron planes que hice para volver a vivir donde nací y aquí me "cayó ficha" sobre la relación con mi Padre y lo que yo entendía que él creía de mí.

¿Qué es una relación tóxica?. Para mi es una relación que me hace sentir mal, donde cambio lo que no quiero cambiar por complacer al otro, complacencia: hermana de la deshonestidad.

Me estoy emocionando y no entraba en mis planes el hacerlo pero suele pasarme cuando hablo de este tipo de temas y más si comparto en una convención. Quiero agradecer que me hayáis pedido compartir sobre las relaciones tóxicas porque en este momento recordar, aceptar y trabajar en estas áreas de mi vida me reporta mucho beneficio, es un refresco, un repaso que estoy haciendo.

Me solía decir: "Candi, nunca vas a llegar a nada siendo como eres la más inteligente de tus hermanas". Yo lo percibía como una descalificación pero cuando homologué mi título de bachillerato, que hice en recuperación, con él en la mano, simbólicamente miré al cielo y dije: "Papá, esto es para vos, te lo dedico". En ese instante entendí que lo que quería decirme mi padre es que drogándome y con la pareja tóxica que tenía en ese momento no estaba aprovechando mi potencial.

Él veía quien era yo, la que no podía verlo era yo. De esto pude darme cuenta porque nunca me alejé de NA, porque nunca dejé de trabajar conmigo, porque amadrino, hago servicio, participo activamente en la confraternidad de Narcóticos Anónimos, tengo madrina.

Puedo aceptar a mi hijo, el que cuando llegué tenía cinco años y hoy es ya un hombre que sabe del programa y aplica los principios espirituales en su vida tanto como yo y como su padre. Estoy muy agradecida porque hice con mi hijo un buen trabajo y como adicta, la confianza en mi misma no iba de mi mano y todo esto pude hacerlo gracias al programa de NA, a vosotros y a mi Poder Superior.

**Candi. Área de Galicia.**

# INFORME CONVIVENCIA DE NARCOTICOS ANONIMOS EN EL CENTRO PENITENCIARIO DE ALBOLOTE (GRANADA) 8/10/2015

El pasado 18 de octubre de 2015 tuvo lugar en el Centro Penitenciario de Albolote (Granada) una Convivencia de Narcóticos Anónimos, a la cual asistieron alrededor de 70 personas entre miembros del grupo de la prisión (Amistad y Vida Sana) y miembros de diferentes Áreas de la Región Española, que se desplazaron hasta el Centro Penitenciario para asistir a la misma.

**E**l lema de la Convivencia, (decido por los miembros del grupo de la prisión) fue: **Don't wait another day to be free. (No esperes otro día para ser libre)**

La Convivencia consto de tres reuniones:

9,30 / 11,00 h Reunión abierta:  
"Un camino hacia la libertad"  
Oradores: Alicia, Manuel y Javier  
Moderación: Manolo

11,00 / 12,00 h Descanso y Actuación internos del Centro.

12,00 / 13,30 h Reunión abierta:  
"Únete a la vida"

Oradores: Lea, Susana y Rodolfo  
Moderación: Lita

13,30 / 14,15 h Aperitivo

14,15 / 15,15 h  
Don't wait another day to be free.  
(No esperes otro día para ser libre)

Oradores: Daniel y Manolo  
Moderación: José (H&I)

15.15 Cuenta atrás y despedida.

Asistieron compañeros de NA de cuatro Áreas de la Región Española:  
Campo Gibraltar, Madrid, Penibética y Área Sur.

En las dos primeras reuniones y dado el carácter excepcional de la Convivencia, también compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza varios compañeros del Grupo "Amistad y Vida Sana" del Centro Penitenciario

El grupo considera que fue todo un éxito por lo emotivo e intenso. Todos pasamos un día muy agradable donde el ambiente de recuperación brotaba por todos los rincones (palabras de uno de los miembros del grupo).

Agradeciendo a todas las personas que se desplazaron hasta el Centro Penitenciario, por hacer posible este evento.

El grupo en un principio sufragó todos los gastos de la convivencia y gracias a la venta de merchandising, no solo se ha recuperado lo invertido sino que se ha obtenido un pequeño beneficio; el cual se ingresó en la tesorería del área. También, se realizaron calendarios del año 1026 y algunas camisetas conmemorativas de la Convivencia.

El grupo "Amistad y Vida Sana" quiere, en primer lugar agradecer al Centro Penitenciario de Albolote (Director y resto de la Junta Directiva, Equipo de Tratamiento y demás responsables del Tratamiento Penitenciario) por habernos permitido celebrar esta Convivencia, así como a todos los asistentes, por el esfuerzo realizado, a D. Juan Manuel (Director de Programas) por su buena voluntad, tiempo y dedicación, así como al resto del personal penitenciario, por el buen trato recibido.



El grupo en un principio sufragó todos los gastos de la convivencia y gracias a la venta de merchandising, no solo se ha recuperado lo invertido sino que se ha obtenido un pequeño beneficio; el cual se ingresó en la tesorería del área.



Entre las dos primeras reuniones, un grupo de internos del Centro amenizó el descanso tocando varios temas musicales y se ofreció unas tapas a todos los asistentes, entre la segunda y la tercera reunión.

El Centro Penitenciario autorizó la visita de varios familiares de miembros de la Asociación a la Convivencia, por lo cual nos alegramos todos y lo agradecemos de todo corazón.

No se hicieron inscripciones por falta de

tiempo ya que aquí todo va programado y el tiempo es limitado.

El resto de la Convivencia fue prácticamente igual a cualquier otra. Entre las dos primeras reuniones, un grupo de internos del Centro amenizó el descanso tocando varios temas musicales y se ofreció unas tapas a todos los asistentes, entre la segunda y la tercera reunión. Esto último se realizó en los jardines anejos a la Guardería, donde todos pudieron disfrutar de una charla distendida y agradable.

Finalmente se realizó una cuenta atrás.

Es importante señalar el ambiente de compañerismo que se vivió durante todo el evento y la gratitud que manifestaron los asistentes de fuera de la prisión por haber podido colaborar en la realización del mismo. El ambiente que se vivió fue realmente especial.

Esperamos así mismo, que se puedan se-

guir realizando actividades de este tipo, tanto en el Centro Penitenciario de Albolote, como en otros centros donde se realicen reuniones de Narcóticos Anónimos.



# MI EXPERIENCIA EN NA

**Si sigo viniendo, en 14 días cumpliré mi 7º año en recuperación. No me quedé limpio desde el principio. Tardé tres años en estar limpio. Consumía 3 sustancias y me creía que mi problema era sólo una de ellas.**

**A** sí que un buen día pedí ayuda en Alcohólicos Anónimos (comunidad a la que estoy infinitamente agradecido), recuerdo que escuche por primera vez el segundo paso y me dije a mi mismo: "pobrecitos, que mal tuvieron que acabar que les han tenido que devolver el sano juicio. Tal vez cuando me recupere pueda ayudar". Así que me puse en recuperación y dejé la bebida, aunque seguí consumiendo otras dos sustancias. Recuerdo que cuando llevaba apenas unos días asistiendo a reuniones el grupo celebró una cena de navidad a la que asistí.

Yo me imaginaba que me iba a encontrar un panorama excesivamente formal, maniático, soso, cargado de amargura.... Una cena de navidad sin consumir.... Me creía eso porque realmente yo estaba así por dentro y mi sorpresa fue encontrarme un ambiente de alegría, distendido, en el que la gente lloraba de tanto reír. Al acabar la cena me marché y los compañeros siguieron divirtiéndose. (hoy sé que me fui lleno de resentimiento). Al cabo de un par de meses celebramos una comida en casa de un compañero. Recuerdo que todo el mundo hacía algo: uno pelaba patatas, otro colocaba las sillas, otro cortaba la carne, otro ponía la mesa, ect.... yo estaba con las manos en los bolsillos y me hice consciente del sentimiento de inutilidad que tenía.

Un compañero me pidió ayuda con las sillas y yo me creí que lo estaba ayudando. Hoy doy gracias a ese compañero por todo lo que me ayudó a mí. Él consiguió que sacase mis manos de los bolsillos y que formase parte ese día.

Pasado un tiempo, en mi segundo año de recuperación, se abrió un grupo de NA en mi ciudad y me invitaron a participar. Acepté por resentimiento. Acababa de romper una relación con una chica que había conocido en mi 8º mes de recuperación y que consumía, al igual que yo, y era la manera que yo sentía que tenía para vengarme. No creía tener ningún problema con esas dos sustancias pero paré de consumir para que ella lo viese, mi

deseo era que un día me la encontrase y le pudiese presumir que yo ahora estaba en NA, sin consumir nada. Creía que así le daría en las narices. (Hoy la quiero como a una hermana y no me creo mejor que ella).

Así que tal y como lo veo hoy, el Dios en el que creo utilizó mis propios defectos de carácter para llevarme al lugar en el que me quería. Me movió a través de mi resentimiento y mi ansia de venganza. No me consideraba adicto. "Realmente yo no tengo ese problema, me creía..." y sólo veía diferencias, y tenía que dar abrazos a personas que no eran como yo. Yo no tenía ese problema. Me creí que tal vez con mi experiencia adquirida en la anterior comunidad tal vez podría salvar a otros, y esa fue la primera forma y la primera vez que decidí poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios. Ahora yo ya había llegado, su mejor soldado ya se encontraba entre sus tropas. En mi quinto año de recuperación me di cuenta de que llevaba 2 años limpio de todo tipo de drogas.

El hecho más significativo después de estar limpio ha sido levantar mi mirada del suelo y empezar a mirar al resto de seres humanos a los ojos.

Hasta entonces aún no me había dado cuenta de que aquellas dos sustancias realmente era consumir y desde que reconocí ese hecho en mi vida, empecé a celebrar mi tiempo limpio y empezaron a encajar muchas piezas en el puzle y empecé a despertar a la realidad. Empecé mi recuperación asistiendo a una reunión por semana en AA y consumiendo otras sustancias, y cuando me di cuenta estaba en otra confraternidad, llevaba dos años limpio, hacía servicio, me interesa-



ba por el grupo, compartía con mi padrino, escribía acerca del programa y acerca de mí, oraba, meditaba y estaba en contacto con varios compañeros y comités de servicio. Juro que esta no era la idea que yo llevaba en mi cabeza en mi primera reunión.

El hecho más significativo después de estar limpio ha sido levantar mi mirada del suelo y empezar a mirar al resto de seres humanos a los ojos. Recuerdo que un día empecé a ver que todo el mundo me miraba a los ojos cuando me hablaba, e incluso me preguntaba "por qué", "¿qué tendré en los ojos que todo el mundo me los mira?"-pensaba yo. Días después, un compañero me hizo ver que ahora era yo el que miraba a los demás a los ojos (ni me había dado cuenta, no sabía que no miraba a la gente a los ojos, no sabía que las personas se cruzaban las miradas). Ahora veía para donde miraban los demás. Por aquel entonces no me daba cuenta, pero hoy sé que en ese momento empezó lo que hoy llamo "mi propio camino" y se va desarrollando poquito a poco. A día de hoy, cuando me sorprende a mi mismo ocultando o evitando mi mirada ante alguien, tomo conciencia de que algo no anda bien en mí.

En este instante doy gracias a Dios por poder estar redactando estas palabras y me imagino cuantos adictos en el mundo han podido perder la vida en este ratito que llevo escribiendo. Muchas veces cometo el error de fijarme en esas circunstancias que no me gustan nada (justo esto, ahora que estoy en

recuperación), y me olvido de lo afortunado que soy por todo lo que tengo. Estoy vivo. Todavía puedo observar lo que estoy viviendo y aún puedo hacer algo al respecto. Siento que formo parte de NA y cada vez más NA forma parte de mí. Soy testigo y ejemplo de milagros.

Mi vida está llena de milagros. Antes de que me meta en un problema, Dios ya me ha preparado la solución. Tomo decisiones todos los días y cometo muchísimos errores, me dé cuenta de ello ó no, pero recuerdo aquella comida en la que no sabía hacer otra cosa que tener las manos en los bolsillos.

Aún en mis peores días, afronto mi vida

Aún en mis peores días,  
afronto mi vida tal y  
como viene, tengo  
dignidad, integridad y por  
momentos acciono con  
determinación. Me quiero  
y cada vez me siento más  
a gusto conmigo mismo y  
con vosotros.

tal y como viene, tengo dignidad, integridad y por momentos acciono con determinación. Me quiero y cada vez me siento más a gusto conmigo mismo y con vosotros. Me encantan los abrazos. Cada día os necesito más. Utilizo las circunstancias externas e internas como oportunidades de crecimiento. No tengo las circunstancias que yo quiero, pero Dios, si se lo permito, me da la mejor versión de mí mismo para afrontarlas, ...

Oí una vez a alguien decir que esas circunstancias son "la mierda que hace crecer a las plantas". Tengo fe en que si siembro patatas, tal vez la tierra me dé patatas, reviso la herramienta y la manera de hacerlo. Me tomo mis descansos y voy aprendiendo a sembrar y dejar que éstas crezcan poco a poco, que sigan su proceso natural. Sé que no todo depende de mí, pero mi parte sí. Él me da esa libertad, la libertad de decidir, y esa decisión depende de mí. Hoy se que atraigo a mi vida lo que soy, y que soy el resultado de la manera en que hago las cosas, y soy el resultado de la manera en la que afronto esas situaciones que me presenta la vida. Si yo cambio, todo cambia...

Y la adicción es mi toque de fondo, es la razón por la que yo estoy en este camino. En última instancia, es la adicción la que me lleva a descubrir este nuevo modo de vivir.

¿Hay algo realmente que no deba agradecer?

# Los amo, los necesito. SÓLO NUNCA PUDE.

**01\06\ noche, en el hotel. Me gustaría decir que mi vida es una maravilla y que soy una persona realizada, pero no es así en estos momentos me encuentro en Galicia pos CRENA nº 33 acabo de llegar de la muralla de Lugo, ya que no se si volveré a esta ciudad y decidí visitarla al igual que la catedral de Santiago unos días antes de la convención**

**S**ueños a cumplir que mi poder superior me pone en el camino y agradecido 100%. No obstante para no irme del tema mi estabilidad económica es muy inestable estoy en paro y casi nada de trabajo.

Decidí gastar todos mis ahorros para venir hasta aquí desde Tenerife lo que mejor me sale es confiar en DIOS aunque todo esta gris nunca desisto y en el último momento siempre aparece la luz al final del túnel. Pienso llegar y ponerme firme a buscar trabajo.

En 2007 deje a mis hijos en mi país natal, con su madre no estábamos juntos ni era una buena relación así que decidí alejarme por mi propio bien ya que en esos tiempos mi sano juicio era muy escaso. Algo me quedo claro de primero lo primero, al menos eso, mi recuperación ante todo.

Su madre me ponía trabas para verlos y yo era una bomba de relojería no me fiaba de mi, consulte con mi padrino y me sugirió que era una buena idea alejarme.

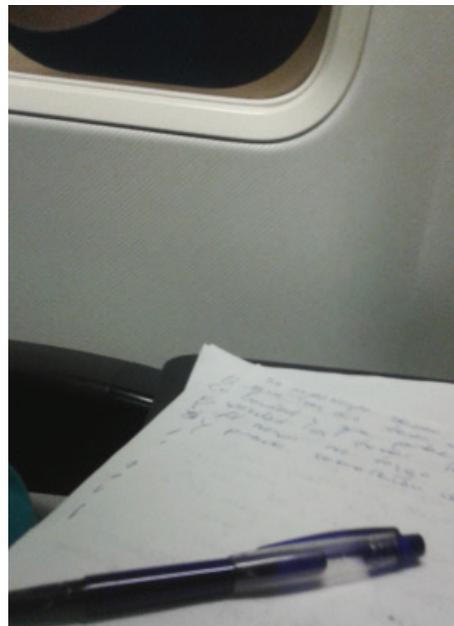
Hoy para mi sorpresa resulta que gracias a Dios mi hijo el mayor se quiere venir a vivir conmigo y eso me hace súper feliz aunque no está pasando por un buen momento. Tal vez es hora de conectar ,ya que lo vi un mes en 2009 y dos meses en 2011. Eso es todo lo

que lo he visto desde la fecha antes mencionada en mis vacaciones flash.

Sueño con que se establezca mi economía para poder darle todo lo que me corresponde como padre y sobre todo AMOR que desde luego ambos lo necesitamos.

Mi plano sentimental desde que me separe hace algunos años no ha sido el mejor pero al menos sigo madurando en soledad ya casi me gusta estar solo.

Apenas estuve un año con una chica, no



funciono y luego algunas pocas relaciones esporádicas. Mas bien solo diría yo. Ahora para mi sorpresa después de mucho tiempo estamos intentando o dejándonos conocer con una compañera de otro grupo que me parece una maravillosa persona.

02/06/15 en el avión.

Al decir verdad estoy tan comprometido con mi recuperación que el hecho de que sea una compañera me viene muy bien también ya he pasado por esto antes y si me gusta , lo que nada garantiza que vaya a funcionar ni con NA's ni con gente de fuera de la confraternidad.

Dios dirá sino, siempre crezco en cada relación siempre es positivo sin duda me gustaría estabilizarme en esta área también pero no está del todo en mis manos.

Ya es hora de darme una oportunidad, se que de un tiempo a esta parte me siento más estable pero aún queda mucho trabajo por hacer.

Me considero un adicto de bajo fondo así que he tenido que resucitar desde las cenizas. Prácticamente todo me lo ha enseñado NA , pero aspiro a mas tranquilidad, a mas sobriedad. Sé que es posible, mi recuperación no tiene límites es hasta donde me den las fuerzas y la buena voluntad.

Por ejemplo: el miedo a volar que lo tengo mientras escribo, el miedo a la inseguridad económica aunque no tengo un duro , el miedo a estar solo aunque lo estoy. Soy muy consciente que todos esos logros son merito de los pasos y un poder superior a mí.



No me gusta autoconmiserarme no es mi defecto de carácter pero reconozco que las cosas no han ido lo suficientemente bien , no logro encontrarme siento sensaciones extrañas que no sé exactamente de donde provienen , confío mucho en Dios y sé que he sobrevivido a las adversidades pura y exclusivamente gracias a EL.

Practico el paso 11 a diario mínimo 30 minutos y eso se que amortigua los golpes y mi miedos. Lo bueno es que de todo aprendo en recuperación literalmente bueno o malo todo enseña. Me siento súper agradecido de estar limpio agradezco cada 24 hs y las valoro muchísimo es mi mayor tesoro es la piedra firme en la que me puedo parar para observar y tomar mejores decisiones.

Raras veces pierdo la fe aunque muchas cosas no estén en su sitio, seré paciente. Deseo con todo mi ser que un día todo va a estar bien de verdad y que podre estabilizarme en todas las áreas de mi vida.Por el momento me tengo a mi y puedo sobrellevar las dificultades que se me presentan gracias al programa.

Por ejemplo: el miedo a volar que lo tengo mientras escribo, el miedo a la inseguridad económica aunque no tengo un duro , el miedo a estar solo aunque lo estoy y soy muy consciente que todos esos logros son merito de los pasos y un poder superior a mí.

Estoy muy feliz por otra parte por que iniciamos un proyecto de Hel con compañeros y

ya llevamos tres meses yendo al centro penitenciario " La esperanza " GRACIAS a Dios sobre todas la cosas sin El nada de esto hubiera sido posible , un servicio muy gratificante, lo recomiendo por cierto, es algo así como cuando vas a una reunión cabizbajo y sales súper feliz bueno esa sensación multiplicado por 5 es divino e inexplicable.

Ahora sé que la recuperación es posible, no solo la mera abstinencia.Confío en el proceso esta CRENA, ha renovado mis fuerzas y mi compromiso con la recuperación como tantas otras ya que no concibo la recuperación solo yendo a reuniones quiero todo lo que NA tiene para ofrecerme , grupos programa padrinos servicio etc..

Por ejemplo: el miedo a volar que lo tengo mientras escribo, el miedo a la inseguridad económica aunque no tengo un duro , el miedo a estar solo aunque lo estoy. Soy muy consciente que todos esos logros son merito de los pasos y un poder superior a mí.

Durante casi 18 años de activo fui parte del problema y hoy gracias a Dios soy parte de la solución , quien lo hubiera imaginado un adicto inestable que solo daba problemas hoy es la otra cara de la moneda y puedo ayudar al mundo en general, incluso cuando no estoy atravesando buenos momentos el solo hecho de no consumir ya es mucho , un día limpio equivale a muchos problemas menos.

Hace mucho tiempo que he dejado de liarla. Limpio en mis primeros tiempos, estaba abstinentemente pero con una vida totalmente ingobernable. Hoy en día me parece un sueño que aunque las cosas no rueden bien no se me hace la vida ingobernable y eso fue lo que yo vine a buscar a NA y ya lo tengo solo por hoy día a día, mañana Dios dirá.

Ya no tengo grandes pretensiones ni egos aspiro a lo sencillo como dice el programa sino es práctico no es espiritual me aferro a eso , cuando mi enfermedad quiere tomar el control me auto tranquilizo.

En fin para terminar agradezco la paz que percibo algunos días eso no se compra ni con todo el oro del mundo he tenido que trabajar muy duro para llegar a esto y si la paz también llega así que solo agradecer, la próxima vez que comparta espero poder decirles que todo está mucho mejor, los amo, los necesito y solo nunca pude. Serenas 24 hs.

**FELICIANO**  
**P. Tenerife Sur. ●**

**No sé muy bien como empezar este compartir que hago público entre mis compañeros de esta gran familia que es NA. Para empezar diré que yo me consideraba una persona normal dentro de lo que yo consideraba normal, porque de siempre tuve tendencias adictivas a un gran tipo de cosas pero sin darme cuenta a que gran problema me enfrentaba.**

# UNA VIDA DE CONSUMO

**Soy un chico joven bastante alegre y con don de gentes, vamos una persona con mucha facilidad para relacionarse con los demás y los demás conmigo, hasta ahí todo muy normal en una persona muy dada a el tópico de mi tierra en el que somos muy amigos de nuestros amigos y de andar en cuadrillas en lo que por aquí se llaman txokos. Toda mi vida desde la adolescencia en vivo de un txoko a otro txoko rodeado siempre de todo tipo de consumos y de consumidores pero yo nunca pensé que tenía una enfermedad llamada adicción.**

A los 18 años ya tuve mis primeros sustos con las drogas de diseño tan extendidas en mi generación y después del segundo tuve que dejar de consumirlas eso si mi cigarrillo de la risa no porque eso según mi punto de vista de aquellos años no me hacia daño osea que me sentaba bien y no me traía ningún problema.

Paso el tiempo y dado que no salía de fiesta para evitar todo consumo de drogas sintéticas pues me vi cada día mas inmerso en ese mundillo de cuatro paredes que son los txokos, no tardando conocí a una nueva sustituta de eso que había conseguido dejar, algo que me permitía hacer mi vida mas llevadera y que mi familia no sospechara de que había vuelto a las andadas. No tardo mucho en enredarme en sus redes y aumentar ese consumo que paso de ser lúdico a necesario y excesivo. Después de muchas discusiones, noches en vela y mañanas de depresión y sufrimiento mi grupo de amigos se rompe y

yo decido ir con los que mas me convenían en un acto de lucidez y conseguir dejar a esa compañera que tan malos momentos me había dado y estar libre al fin de ella pero mi cigarrillo de la risa seguía ahí.

En todo ese tiempo de consumo no había hecho nada de provecho casi ni trabajar saque un F.P 1 de milagro y decidir a comprar un coche ya que ahora si podría pagarlo con el trabajo que tenía. Un buen día ese coche se rompió y tenía ante mí un problema de 3.000 euros que no podía afrontar y me derrumbe hasta el punto de mi familia plantearse el visitar a un especialista el cual lo primero que me dijo fue quítate el cigarrillo de la risa y así lo hice. Fui bajando su consumo hasta que lo elimine de un día para otro de mi vida hasta el día de hoy, pero yo sin saberlo seguía

siendo adicto. El mismo profesional me recomendó el que ya que tenía conocimientos de informática intentara conocer a alguna chica por ese medio ya que dado mi timidez y mis miedos nunca había tenido novia y así lo hice en poco tiempo conocí a una persona que más adelante me di cuenta de que no era la indicada para mí.

Esta relación supuso un antes y después para mi gran enfermedad ya que fue una relación de posesión, celos y broncas continuas hacia mi hasta el punto de llegar a lo físico y sufrirlo yo en mi cara esa misma noche se acabó todo y entendí cual es una de las cosas que no quiero en mi vida. Con la relación con mis amigos rota por esta chica la de mi familia casi olvidada tenía que reconstruir mi vida y me vi otra vez refugiándome en un txoko



Este es un programa sencillo y lo que he comprobado es que uno se mantiene limpio si se sigue lo que el programa nos dice y si se es honesto, receptivo y se tiene voluntad.



con una gente maja buena gente pero en la cual también había consumo, consumo que yo tenía olvidado desde hace 9 años y que en ese momento no me hacía temer nada.

No pasarían ni dos meses cuando yo cogí mi primera dosis por las ganas de evadirme de esa represión sufrida en esa relación y volví a caer en sus redes una vez más. Otra vez llegaron las noches sin dormir los problemas económicos y las mañanas de depresión por el consumo. Pero algo había cambiado ahora por más que mis amigos me decían que tenía un problema yo no podía parar. Consumía más y cada vez más días seguidos. Me puse en manos del mismo especialista que ya años atrás me había ayudado pero el consumo seguía y tuve que dar otro paso más después de dos grandes fines de semana de consumo dado que mi consumo era de fin de semana. Este especialista me propuso unos controles de orina cosa que tampoco sirvieron de nada porque yo tapaba y buscaba la forma de encubrirlos dado que mi familia es la que los llevaba y recogía sus resultados, osea mi problema y mi enfermedad continuaba dándome duro.

Una vez derrotado ante ese consumo tan grande mi hermana se puso en contacto con una conocida suya, esa persona trabajaba con adictos y después de una charla privada me dijo Juan tu sitio está en NA. Yo que nunca he sido reacio a afrontar mis problemas de cara me puse en contacto con el servidor de ese grupo y me presente allí. Fue presentarme y un halo de paz me inundo, ya desde la primera reunión me sentí identificado con todos esos compañeros que compartían su

Era la final de copa del rey y mi equipo jugaba contra el Barsa yo me moría de ganas de acudir a una cita que como todo hincha espera vivirla con su gente y disfrutar del momento. La sombra de la adición hizo acto de presencia y lo expuse en el grupo

experiencia de sufrimiento y recuperación, me quede y seguí acudiendo. En todo este tiempo que llevo acudiendo al grupo he tenido altibajos como es normal mis más y mis menos pero siempre he acudido al grupo y he aprendido a usar algunas de las muchas herramientas que el programa me da pero la enfermedad es tan traicionera que me puso una prueba.

Era la final de copa del rey y mi equipo jugaba contra el Barsa yo me moría de ganas de acudir a una cita que como todo hincha espera vivirla con su gente y disfrutar del momento. La sombra de la adición hizo acto de presencia y lo expuse en el grupo que llegaba el día de la final y como dice el programa es de abstinencia de todo tipo de drogas incluido el alcohol, el alcohol ahí está mi problema nunca le he dado

la mas mínima importancia porque nunca he tenido problemas con el siempre he bebido más bien poco o casi nada y cuando lo hacía llegaba un punto que no quería mas no es una cosa que me guste especialmente, pero en todo este tiempo alguna cerveza de muy de vez en cuando si había tomado. Llego el fin de semana de la final y bueno tome alguna sin tener ningún problema o ganas de consumo pero mi cabeza estaba turbia sabía que es una cosa que se sugiere que quitemos en recuperación porque nos puede llevar a una recaída. Llegue al grupo y fui honesto lo compartí y bueno después de hablar con mi padrino y diferentes miembros de mi grupo y otros grupos decidí cerrar la puerta a ese posible consumo dejando de tomarme esa cerveza cada dos meses o ese crianza cuando vamos a comer en familia, porque no quiero dejar la puerta abierta a nada que me pueda llevar a un consumo.

Este es un programa sencillo y lo que he comprobado es que uno se mantiene limpio si se sigue lo que el programa nos dice y si se es honesto, receptivo y se tiene voluntad.

Hoy es el día después de 8 meses de entrar en NA que puedo decir que he crecido en espíritu dejando cosas a mi poder superior, y como persona afrontando el día a día como antes no lo sabía hacer. Cada día que paso las 24 horas limpio voy creciendo y eso me hace seguir, eso y tener unos compañeros fantásticos que son parte fundamental en mi recuperación y crecimiento.

**Gracias y un gran abrazo.●**

# ENTENDER QUE ES SOLO POR HOY

Hace tiempo que vengo con el dilema del tiempo limpio que tengo. Entender que esto es solo por hoy y que este es el primer día del resto de mi vida me llevó mucho tiempo. Me preguntaba para qué compartíamos nuestro tiempo limpio en las reuniones, y buscando en toda la literatura que tenía en casa nada hacía referencia a este tema.



**E**ntonces busqué por internet, tampoco había respuestas. Había agotado los recursos hasta que le pedí a mi Poder Superior que me aclarara el rollo que tenía en mi cabeza. Esto se generó porque hace más de 30 años que estoy en los grupos, fui y vine muchas veces y siempre sacaba la cuenta mentalmente, decía: "si me hubiera quedado tendría...tantos años limpia".

Hoy entendí que el tiempo te da experiencia, pero no recuperación. La recuperación te la brinda el programa de 12 pasos, porque ¿de qué sirve que tengas mucho tiempo si no vas a aplicar nada de lo que esta maravillosa filosofía te brinda?. Los mismos compañeros idealizamos al que canta más de cinco o diez

años limpio, pero no vemos que por ahí hace mas servicio un recién llegado. El programa me habla de vivir "solo por

La recuperación te la da el programa de 12 pasos, porque ¿de qué sirve que tengas mucho tiempo si no vas a aplicar nada de lo que esta maravillosa filosofía te brinda?

hoy", de centrarme en el día a día, de caer en la realidad que es AHORA cuando estoy viva. Eso es lo que a mí me cuesta, poder disfrutar de mi presente sin drogas, hacerme responsable de mi recuperación en el día de hoy, mañana no se qué puede pasar.

Gracias a ustedes que fueron canal de mi Poder Superior, leí una nota de un compañero que lo estaban por colgar por los crímenes que había cometido y había juntado 84 días limpio. Me impactó su carta tan sencilla y honesta, sentí que habló desde el corazón y lloré...ese compañero iba a morir... ahí entendí que no es el tiempo que uno junta, sino el tiempo que uno vive y qué hace con ese tiempo para sentirse feliz.●

**Andrea Vig.**

# HOLA VIEJO AMIGO, ¿ME RECUERDÁS? SOY YO...

TESTIMONIO DE UN COMPAÑERO EN LA CÁRCEL .  
CENTRO PENITENCIARIO "LA ESPERANZA", (TENERIFE 2)  
HABLANDO SOBRE LA ENFERMEDAD.



¡Quien ha encorvado tu caminar!  
Quien te ha hecho tropezar.  
Soy quien te está robando el amor  
y el interés por tu mujer hijos, padres y her-  
manos .

Soy a quien tienes que recurrir cada día ,  
y no para ser tu mismo,  
sino una sombra de mí .

¿Aún no me recuerdas?

Soy la causa de que estés aquí y entre estos  
muros,  
también existo, por si decides seguir junto a mí.  
Soy quien hace de los hombres mis esclavos y  
los postro ante mí,

y necesito muchos más,  
pues otros me han dejado y luchan contra mí  
por ayudarte a recuperar  
y separarla de la mía, Tu vida .  
¿No me recuerdas? Soy yo ...

LA DROGA .

**JONATTAN - JUAN  
MODULO( 7 ) U.T.E  
Unidad terapéutica educativa .**



# 1ER ESL

(JORNADAS EUROPEAS DE APRENDIZAJE DE SERVICIO)  
BERLÍN 3-5 DE ABRIL 2015

1as JORNADAS EUROPEAS DE  
APRENDIZAJE DE SERVICIO  
BERLIN, 3-5 ABRIL 2015



En 1987, se celebraron las primeras jornadas de aprendizaje de información pública del Oeste de Estados Unidos en Fife, Washington. Esta iniciativa tan fructífera se fue celebrando anualmente y desarrollándose hasta incluir 13 estados del Oeste de EEUU y de México, y a abarcar cada vez más aspectos del servicio en NA. Actualmente es una gran oportunidad anual para que los servidores puedan compartir experiencias e información acerca del servicio.

**E**ventualmente, un delegado regional tuvo la idea de hacer algo parecido en Europa, y esta idea fue germinando hasta convertirse en una propuesta formal al EDM (Conferencia de Servicio Europea). De esta manera, en Abril de este año, los días 3, 4 y 5 concretamente, se celebraron las primeras Jornadas Europeas de Aprendizaje de Servicio en Berlín. Este es un evento separado de las conferencias de servicio del EDM, que centran su enfoque en el servicio y la ayuda al desarrollo de las comunidades de NA. Es C+D (Crecimiento y Desarrollo) en estado puro, permitiendo a las comunidades de todo el EDM formarse, conectarse, y compartir experiencias en hermandad con el fin de cumplir más efectivamente nuestro propósito primordial.

Dos compañeros tuvimos el honor de asistir a este evento en representación de nuestra región. Nos encontramos con un evento sorprendentemente multicultural, con asistentes de 28 regiones que engloban 31 países, tan

variopintas cómo por ejemplo Egipto, Suiza, Bosnia, o Finlandia. El evento estaba cargado de actividades prácticamente encadenadas al más puro estilo Alemán, y venía a ser algo así como una convención donde en lugar de estar cargada de reuniones de recuperación con algún taller intercalado, era justamente al revés, un festival de talleres de servicio con alguna reunión de recuperación.

Asistimos a taller tras taller, a cada cual más interesante, que incluían los siguientes temas:

- RELACIONES PÚBLICAS: IP o RP?
- RELACIONES PÚBLICAS: COMPARTIENDO BUENAS PRÁCTICAS
- CONCEPTOS DE SERVICIO
- PSS: APOYO A LOS GRUPOS
- PROCESO DE TOMA DE DECISIONES BASADO EN EL CONSENSO
- CONSTRUYENDO GRUPOS FUERTES
- PLANIFICANDO NUESTROS SERVICIOS
- HOSPITALES E INSTITUCIONES
- COMITÉS LOCALES DE TRADUCCIONES
- PÁGINAS WEB

- PROYECTO DEL LIBRO DE TRADICIONES
- CRECIMIENTO Y DESARROLLO
- BIENVENIDA A LOS MIEMBROS

Con tanto taller y tanta gente curtida por décadas de servicio, el compañero y yo pensábamos que íbamos a tener una sobredosis de información. Pensábamos, como adictos que somos, que nos iban a revelar los grandes secretos del servicio con muchos datos reveladores presentados de una forma inalcanzablemente profesional y que requeriría un duro trabajo traer de vuelta a nuestra región.

En lugar de eso, encontramos que como siempre, el gran secreto que nuestra enfermedad nos intenta ocultar siempre, es nuestra unidad. Al igual que un adicto ayuda a otro a recuperarse de su adicción, los servidores de diferentes áreas nos unimos para compartir experiencias y así poder crecer como confraternidad.

A lo largo de todo el fin de semana, tuvimos la maravillosa oportunidad de sentarnos

Al final, cuando vino alguien que tenía la llave de la sala, se encontró a unos 30 adictos desconocidos que ni siquiera compartían idioma celebrando una reunión todos apretujados en un minúsculo pasillo. Fue una de las reuniones más emotivas a las que he asistido nunca.



en mesas con adictos de diferentes países a compartir experiencias y soluciones a nuestros dilemas comunes. Pudimos compartir experiencias con regiones que tienen las mismas dificultades que nosotros, otros que las tenían y han crecido a través de ellas, y otras que sencillamente tienen otras dificultades que nosotros no tenemos.

Pudimos compartir con regiones como la del Adriático, que tienen áreas de diferentes países, o Finlandia, o Bélgica, donde son del mismo país pero hablan diferentes idiomas. Nos emocionábamos al escuchar cómo nos contaban que la antigua Yugoslavia ha sido dividida por trágicas guerras donde hermanos se han estado masacrando, y ahora NA ha podido volver a unirlos en confraternidad. Nos sentíamos privilegiados al compartir con regiones donde no tienen aún el texto básico traducido a su propio idioma, donde su local de reunión había desaparecido en un bombardeo, u otros donde sólo hay dos o tres adictos en recuperación en todo un país. A la vez, nos inundaba la esperanza al escuchar de países donde NA ha experimentado un crecimiento espectacular gracias a grandes logros en las relaciones públicas o el trabajo de Hel, países donde nuestro clásico dilema de falta de servidores se ha convertido en una "pelea" entre los muchos servidores dispuestos a cubrir los puestos, o países que tenían grandes dificultades pero ahora florecen.

Me llamaron especialmente la atención dos historias. Por un lado, el relato de un veterano servidor de traducciones de Israel sobre cómo

era hacer servicio, sobre todo a nivel regional o mundial, antes de la aparición de todos estos aparatitos que hacen posible que ahora leas este artículo allí donde estés, con envíos de telegramas, fotocopias, tippex, máquinas de escribir y cosas por el estilo. Por otro, me encantó escuchar de primera mano cómo la nueva experiencia del patrocinio en las cárceles está permitiendo multiplicar muchas veces el número de adictos a los que podemos llevar el mensaje con casi el mismo número de servidores. Me recordó que, tal como nos enseña nuestro programa, siempre hay una solución sencilla que puede cambiarlo todo.

También pude finalizar la convención con una de esas bonitas anécdotas que nos encontramos en NA. Al final de una larguísima jornada de servicio, yo me encontraba en ese clásico momento de "¡necesito una reunión!" y me escapé de la fiesta que comenzaba a una reunión de recuperación que había programada en una pequeña sala en el sótano del albergue de la convención.

No apareció nadie para abrir la sala, pero allí había unos cuantos adictos como yo de diferentes países, que sin conocernos, nos miramos, nos sentamos en el suelo del pasillo y empezamos la reunión. Al final, cuando vino, bastante más tarde, alguien que tenía la llave de la sala, se encontró a unos 30 adictos desconocidos que ni siquiera compartían idioma celebrando una reunión todos apretujados en un minúsculo pasillo. Fue una de las reuniones más emotivas a las que he asistido nunca. ●

*ASISTIMOS A TALLER TRAS TALLER, A CADA CUAL MÁS INTERESANTE, QUE INCLUÍAN LOS SIGUIENTES TEMAS:*

RELACIONES PÚBLICAS: IP o RP?

RELACIONES PÚBLICAS: COMPARTIENDO BUENAS PRÁCTICAS

CONCEPTOS DE SERVICIO

PSS: APOYO A LOS GRUPOS

PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

BASADO EN EL CONSENSO

CONSTRUYENDO GRUPOS FUERTES

PLANIFICANDO NUESTROS SERVICIOS

HOSPITALES E INSTITUCIONES

COMITÉS LOCALES DE TRADUCCIONES

PÁGINAS WEB

PROYECTO DEL LIBRO DE TRADICIONES

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

BIENVENIDA A LOS MIEMBROS

# DIARIO DE DECISIONES

## DEL COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL

DIARIO DE DECISIONES MADRID 12, 13 y 14 DE JUNIO DE 2015

### 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.- DR

- Se aprueba que el DR revise y adapte a la realidad española la encuesta de IP, realizada en la Convención de Londres; Esta se presentará al resto de servidores por el correo del CSR para su aprobación. En la reunión de Skype de Septiembre se decidirá cómo se va a evaluar todo.

- Se crea un subcomité Ad Hoc para la realización del proyecto, aprobado, del libro sobre la historia de NA en España, formado por la MCR del área del Sur, Julia, como coordinadora, y como integrantes, el DR, Juan, el servidor de línea telefónica, Manel, el alerno de Coordinación Miguel de Canarias, el secretario del CSR, Bruno. En el CSR de Enero se presentará un avance inventario del material que se tiene y ver los plazos que le damos al proyecto.

- Se decide que el DR recabe información en el EDM sobre los grupos de Skype que nos ayude a tomar decisiones en el próximo CSR.

- SOLICITUD DE CABINAS DE TRADUCCIÓN ECCNA BIRMINGHAM: Se decide solicitar la cabina. El DR gestionará la solicitud.

### 3.- SECRETARÍA

- Se aprueba realizar un directorio del CSR más básico (nombre, correo oficial y teléfono) que será el que se enviará a los servidores, quedando el directorio completo, con todos los datos, únicamente en custodia de coordinación y secretaría los cuales se responsabilizarían de su confidencialidad.

### 4.-LINEA TELEFÓNICA

- Se autoriza al compañero Manolo de Marbella, antiguo servidor de Línea Telefónica, a sustituirle en el servicio entre los días 24 de julio y 24 de agosto por encontrarse en un país fuera de la Comunidad Europea. Cuando vuelva de vacaciones se encargará de realizar el cambio del cajetín según lo aprobado en el anterior CSR.

### 5.- TESORERÍA

- Se decide que los pagos de las CRENAs al hotel se realizarán des-

de la cuenta de la Región, previo ingreso del comité del importe a ingresar.

### 6.- TRADUCCIONES

- Se aprueba poner en la página web enlace a la biblioteca de traducciones y otro de herramientas de servicio: <http://bit.ly/crtfzla>

### 7.- PAGINA WEB

- Se aprueba dejar sin efecto la decisión del anterior CSR de quitar el listado de precios de literatura de la página web al haberse visto que es más útil que esté ahí disponible.

### 8.- C+D

- Se decide crear un subcomité Ad/hoc, formado por el servidor de C+D, Fabián, el alerno de DR, Sebastian y los MCRs de Madrid y del Sur, Montxo y Julia, para evaluar y/u organizar jornadas de días de aprendizajes para servidores y miembros de nuestra región como los que organizó el EDM en Berlín. En la siguiente reunión de Skype, 12 de septiembre, presentarán un informe con el resultado del estudio de este tema.

- Se decide crear un subcomité Ad/hoc, formado por el DR, Juan y la MCR de Galicia, Cris, que estudie la posibilidad de contratar un asesor o especialista para poder gestionar de manera más eficaz nuestra imagen pública. En la siguiente reunión de Skype, 12 de septiembre, presentarán un informe con el resultado del estudio de este tema.

- Se decide ampliar su presupuesto en 500 € que se traspasará del de H&I.

### 9.- LITERATURA

- Sobre la literatura de audio en español, se decide pedirle al servidor que averigüe lo que hay disponible en audio para verlo en el CSR de enero y ver si se decide algo al respecto.

### 10.- H & I

- MANUAL DE H & I: A propuesta del DR, se aprueba que se utilicen de formato las pautas de Padrinazgo en Prisiones del Reino Unido, traducidas por Sebastian, adaptándolas a la realidad Española. Se Propone a la compañera Romana, que acepta, para que recopile la información del CSR sobre dicha adaptación y realice un informe a presentar en el próximo CSR.

### 11.- ÁREAS

- LINEAS TELEFÓNICAS ÁREAS: Por parte de la región, se le pide al área de Galicia que traiga una propuesta sobre forma de establecer las líneas de teléfonos de las áreas.

### 12.- MODIFICACIÓN PAUTAS

#### o EN PAUTAS GENERALES:

- Página 19, apartado VII OFICIALES DEL CSR, punto 6º.4.- Se modifica la redacción actual por la siguiente: " Los servidores de los Subcomités, excepto del/la Coordinador/a de C+D, el/la de Relaciones Públicas, y el/la de H&I, que acudirán a todos, solo asistirán a los CSRs cuando sean requeridos por el Comité o ellos/as mismos/as lo soliciten, con un motivo justificado, y este sea aprobado por el CSR."

- Página 26, del mismo apartado, se añade al punto 14º.- el párrafo: "Los pagos al hotel se realizarán desde la cuenta de la Región, previo ingreso del Comité del importe a ingresar".

#### o EN VIII. ANEXO 1º.- GUIA DE CONVENCIONES:

- Página 40, apartado V. UTILIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE FONDOS, al punto 1º.- Se añade: "Los pagos al hotel se realizarán desde la cuenta de la Región, previo ingreso del Comité del importe a ingresar".

### 13.- ASUNTOS LEGALES Y ADMTVS.

- Se decide unificar el domicilio social con el fiscal; El archivo seguirá en Barcelona. Se le autoriza a que solicite el CIF intracomunitario para NA España. En cuanto a IVA y literatura, se deja como está.

### 14.- ASUNTOS PENDIENTES Y TEMAS NUEVOS

- Sobre el grupo de trabajo videos NA.: Se aprueba la adaptación del Spot publicitario de NA Uruguay presentado.

- Sobre la cancelación de la cuenta bancaria de Barclays: El tesorero manifestó que sigue pendiente le dé respuesta el anterior tesorero, (Curro), sobre la gestión de su cancelación.

- REVISTA REACHING OUT: A propuesta del DR, se decide imprimir 100 ejemplares de la edición en español, en blanco y negro, para su distribución, a las áreas que lo soliciten, en las cárceles donde se realice H&I. Se aprueba que sea dos veces al año y se reparta en los CSRs presenciales.

- GRUPOS DE WHATSAPP: Se decide que actualmente se está de acuerdo con la forma de considerar este asunto en los Servicios Mundiales, pero vamos a seguir reflexionando sobre ello en posteriores CSRs, al igual que se hizo con los grupos de Skype; También el DR recabará información en el EDM y en otras regiones sobre la forma como abordan esto que nos ayude a tomar decisiones en el futuro sobre ello.

- AUTORIZACIONES NUEVOS GRUPOS: MODELO Y FORMA: Se decide realizar estos documentos. La forma aprobada es como está pautado, es decir, la solicitud se tiene que realizar por medio del MCR del área correspondiente y los grupos independientes y los alejados y/o que no pertenezcan a ningún área, pero si a la región, por medio del coordinador de C+D, asimismo se aprueba el modelo presentado, que será el único modelo que se facilitará. Cualquier otra cosa que se pida se tendrá que aprobar previamente.

### 15.- CRENA

- Se aprueba que el área Penibética organice la CRENA 2016, según propuesta presentada por la misma.

### 16.- ELECCION DE SERVIDORES

- Se presenta Diego de A. del Sur para alerno de Literatura de la Región: Sale elegido.

- Se presenta Ignacio de A. Penibética para alerno de Secretaría de la Región: Sale elegido.

- Se presenta Sebastian del A. Canarias para alerno de DR de la Región: Sale elegido.

### 17.- CSR

- La próxima reunión del CSR por Internet tendrá lugar el día 12 de Septiembre; Dichas reuniones serán de una hora de duración, prorrogable a hora y media, en sábado y comenzando a las 20 horas.

- El próximo CSR presencial tendrá lugar en Madrid los días 22, 23 y 24 de Enero del 2016.

- Este CSR ha tenido unos gastos totales de 4.845,65 €, de las cuales el CSR paga 1.615,23 €, y la iguala de la Áreas ha salido a 538,41 €.





**SÓLO POR HOY NO TENDRÉ MIEDO, PENSARÉ  
 EN MIS NUEVAS AMISTADES, GENTE QUE  
 NO CONSUME Y QUE HA ENCONTRADO UN  
 NUEVO MODO DE VIVIR. MIENTRAS SIGA ESTE  
 CAMINO NO TENGO NADA QUE TEMER.**

www.narcoticosanonimos.es

**902114147**

**TU PUEDES COLABORAR EN LA REVISTA.  
 ANÍMATE Y MÁNDANOS TUS TEXTOS**

**Ayúdanos a llevar el mensaje de NA. Es muy fácil.**

Redacta tus textos y comparte con todos los compañeros de NA tus experiencias, impresiones, las sensaciones de esa reunión... y envíanos un email a el correo: revista@narcoticosanonimos.es. Tu compartir es muy importante. La revista la hacemos entre todos, y sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida en que lo compartimos con otras personas. ¡Tu mensaje llegará muy lejos!

revista@narcoticosanonimos.es

*Anímate  
 a escribir...*

