



DÉCIMO

SEGUNDO

Contenido

Informes RegioNAles	4
Viviendo el Programa	8
Conceptos de NA	12
COMPArтимientos.....	18
Madri-NA-s.....	26
Experiencias interNACIONales	40
Reseña de grupos.....	50

Queridos compañeros de Narcóticos Anónimos,

Es un placer dirigirme a todos ustedes en mi rol como coordinador del sub-comité de nuestra querida revista Décimo Segundo de Narcóticos Anónimos. Quiero comenzar expresando mi profundo agradecimiento por ser parte activa de nuestra comunidad y por su compromiso continuo con la recuperación. Juntos, estamos construyendo un camino de esperanza y apoyo mutuo.

La revista de Narcóticos Anónimos es una parte esencial de nuestra comunidad, ya que ofrece un espacio para compartir experiencia, fortaleza y esperanza entre nosotros. Quiero aprovechar esta oportunidad para recordarles que sus compartimientos personales son extremadamente valiosos para nuestra revista y, sobre todo, para nuestros compañeros en recuperación.

Nos gustaría extender una cordial invitación a cada uno de ustedes a considerar compartir sus experiencias personales, reflexiones y testimonios. Sus historias personales pueden ser una fuente de inspiración y apoyo para otros miembros que están pasando por desafíos similares. Además, al compartir sus vivencias, contribuyen al fortalecimiento de nuestra comunidad y a la promoción de la recuperación en un entorno seguro y solidario.

Las historias que pueden ser de interés incluyen:

- Historias de recuperación.
- Lecciones aprendidas.
- Consejos y estrategias.
- Superación de recaídas.
- El impacto en la vida cotidiana.
- Experiencias en convenciones internacionales.

Para enviar sus compartimientos, por favor, pueden ponerse en contacto con su RSG o enviar su compartimiento a **revista@nagate.org**. Estamos aquí para ayudarle en cada paso del proceso y garantizar que su historia se comparta de manera respetuosa y significativa.

Nuestra revista es un testimonio de la fuerza y la resiliencia que cada uno de ustedes posee en su búsqueda de una vida libre de adicciones. Sus voces son un faro de esperanza para aquellos que aún luchan contra la enfermedad de la adicción.

Agradecemos sinceramente su participación y esperamos contar con sus valiosas contribuciones. Juntos, continuamos construyendo un camino hacia la recuperación y la transformación.

Con gratitud y respeto, deseándoles muchas 24hrs.

Jose Pablo F.
Coordinador del Subcomité de Revista.

Comité de Servicios Regionales

El 13 de enero del 2024, la región de Narcóticos Anónimos Guatemala llevó a cabo una Asamblea Extraordinaria que marcó un hito significativo en nuestro viaje de recuperación y servicio. La reunión se destacó por la participación activa de los miembros, quienes demostraron un compromiso renovado con los principios y valores fundamentales de nuestra organización.

En la asamblea extraordinaria se eligió al Coordinador(a), subcoordinador secretaria del comité ejecutivo y Coordinador de RRPP. , reconociendo así la importancia vital de la dedicación al trabajo de ayudar a otros en su proceso de recuperación. Con este fin, varios miembros se unieron a el comité ejecutivo, asumiendo roles esenciales que fortalecerán nuestras operaciones y ampliarán nuestro alcance en la comunidad.

El ambiente de la asamblea estuvo impregnado de camaradería y solidaridad, reflejando el espíritu de apoyo mutuo que caracteriza a Narcóticos Anónimos.

Le damos la bienvenida y les deseamos todo lo mejor a:

Coordinadora: Kim L

Subcoordinadora: Dinorah F

Secretaria: Gaby R

Coordinador RRPP(interino): Max F

“Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los adictos y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida”

12vo paso

Narcóticos Anónimos Expande su Alcance: ¡Ya contamos con Oficinas Físicas del Comité de Servicios Regionales!

Nos complace anunciar un emocionante hito en la historia de Narcóticos Anónimos: la inauguración de las nuevas oficinas físicas del Comité de Servicios Regionales. Este paso significativo representa un avance monumental en nuestros esfuerzos por fortalecer y expandir nuestros servicios a nivel regional.

Ubicadas estratégicamente en el corazón de nuestra comunidad, estas oficinas servirán como un centro neurálgico para la coordinación y la prestación de servicios esenciales a todos aquellos que buscan ayuda y apoyo en su camino hacia la recuperación de la adicción.

La apertura de estas instalaciones no solo simboliza el crecimiento y desarrollo continuo de Narcóticos Anónimos, sino que también refleja nuestro compromiso inquebrantable con la misión de ofrecer esperanza, ayuda y apoyo a aquellos que luchan contra la adicción.

Las nuevas oficinas proporcionarán un espacio dedicado para llevar a cabo reuniones, sesiones de orientación, grupos de estudio y otras actividades relacionadas con la recuperación. Además, servirán como punto de contacto central para aquellos que deseen involucrarse más activamente en el servicio y la labor de Narcóticos Anónimos en nuestra región.

Este hito no habría sido posible sin el arduo trabajo y la dedicación de todos los miembros de nuestra comunidad, cuyo compromiso y apoyo continuo han sido fundamentales en cada paso de este emocionante viaje.

En última instancia, la apertura de estas oficinas físicas marca el comienzo de un nuevo capítulo en la historia de Narcóticos Anónimos. Estamos emocionados de ver cómo estas instalaciones fortalecen nuestra capacidad para servir a aquellos que más lo necesitan y cómo continúan siendo un faro de esperanza para todos los que buscan un camino hacia la recuperación y una vida libre de adicciones.

¡Únete a nosotros mientras celebramos este logro y anticipamos con entusiasmo el futuro brillante que nos espera!

Transformación de las Oficinas Físicas del Comité de Servicios Regionales

ANTES



DESPUÉS



Viviendo el Programa



La Luz de la Esperanza en Narcóticos Anónimos

En el oscuro laberinto de la adicción, donde el dolor y la desesperación pueden consumir incluso las almas más fuertes, brilla un rayo de esperanza: Narcóticos Anónimos (NA). En medio de la oscuridad de la adicción, esta comunidad ofrece un faro de luz para aquellos que luchan contra la dependencia. Pero, ¿qué es lo que hace que NA sea tan poderoso? ¿Qué misterioso ingrediente alimenta su éxito? La respuesta reside en una palabra simple pero profundamente significativa: esperanza.

La esperanza es la columna vertebral de NA. Es el hilo que une los corazones de los miembros de esta comunidad, impulsándolos hacia la recuperación y la transformación personal. Cuando un individuo llega a una reunión de NA por primera vez, puede que solo traiga consigo una pizca de esperanza, una chispa diminuta de creencia en que la vida puede ser diferente. Pero es esta pequeña semilla de esperanza la que se cultiva y florece dentro del abrazo amoroso de NA.

La esperanza en NA no es solo una abstracción; es tangible, palpable, vibrante. Se encuentra en los ojos brillantes de aquellos que han recorrido el camino de la recuperación y están listos para extender una mano amiga a quienes siguen sus pasos. Se escucha en las historias de transformación personal compartidas en las reuniones, donde los miembros comparten abierta y honestamente sus luchas y triunfos. Es un ingrediente activo en cada paso de los Doce Pasos, sirviendo como combustible para el viaje hacia la sanación.

Pero, ¿cómo es que la esperanza opera su magia dentro de NA? En primer lugar, ofrece una alternativa al desaliento y la desesperanza que a menudo acompañan a la adicción. Cuando un individuo se encuentra atrapado en el ciclo destructivo de la dependencia, puede sentir que no hay salida, que la vida se reduce a una serie interminable de errores y remordimientos. Sin embargo, al entrar en el cálido abrazo de NA, se le muestra un camino hacia la redención, la reconciliación y la renovación.

Además, la esperanza en NA actúa como un catalizador para el cambio personal. Al creer que la recuperación es posible, los miembros se abren a nuevas posibilidades y oportunidades. Se comprometen con el proceso de autoexploración y crecimiento, abrazando la oportunidad de

reinventarse a sí mismos y construir una vida significativa y satisfactoria. La esperanza les da el coraje para enfrentar los desafíos con determinación y la fe para seguir adelante incluso en los momentos más oscuros.

La esperanza en NA es contagiosa. Se propaga de persona a persona, iluminando los corazones y las mentes de aquellos que la rodean. Cuando un miembro comparte su historia de recuperación, infunde esperanza en otros que puedan estar luchando en la oscuridad. Este ciclo virtuoso de apoyo mutuo y empoderamiento es lo que hace que NA sea una fuerza tan poderosa para el cambio en la vida de tantas personas en todo el mundo.

La esperanza es el corazón latente de Narcóticos Anónimos. Es la fuerza motriz que impulsa la recuperación y la transformación personal. A través del calor y la solidaridad de esta comunidad, incluso aquellos que han perdido toda esperanza pueden encontrar una nueva razón para creer en sí mismos y en el poder de la recuperación. En NA, la esperanza es más que una palabra; es un faro de luz en la oscuridad, guiando a los perdidos hacia un futuro más brillante y lleno de posibilidades.

Sanando el Alma a través del programa de NA

En el complejo viaje hacia la recuperación de la adicción, el resentimiento puede ser una carga pesada que obstaculiza el progreso y mina la felicidad. Sin embargo, en NA, se encuentra una red de apoyo que no solo ofrece un camino hacia vivir limpio, sino también hacia la sanación del alma.

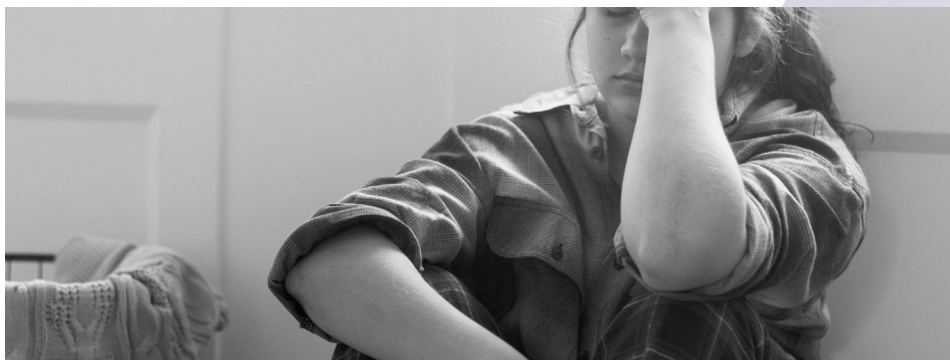
El resentimiento, esa mezcla tóxica de enojo y amargura hacia uno mismo o hacia los demás, puede ser un compañero constante para aquellos que luchamos contra la adicción. Las experiencias pasadas de trauma, abuso, traición o abandono pueden alimentar este sentimiento destructivo, perpetuando un ciclo de dolor y autodestrucción. En NA, reconocemos que el resentimiento es una fuerza poderosa que puede conducir a recaídas en el uso de drogas y obstaculizar el crecimiento personal.

En el corazón de NA, en los Doce Pasos, un programa probado que ofrece una hoja de ruta para la recuperación espiritual y emocional. Dentro de estos pasos, se encuentra una poderosa herramienta para abordar el resentimiento: el Cuarto Paso, que invita a los miembros a hacer un "inventario moral" de sí mismos, incluyendo resentimientos pasados. Este paso desafía

a los individuos a examinar honestamente las heridas del pasado, identifican sus propias contribuciones a las situaciones problemáticas y estar dispuestos a dejar ir el resentimiento a través del perdón.

El perdón es una piedra angular en el proceso de recuperación de NA. No se trata solo de absolver a otros por sus acciones, sino también de liberarse del peso del resentimiento que ha estado sosteniendo a uno mismo. A través de la práctica del perdón, aprendemos a soltar las cadenas del pasado, encontrar compasión por nosotros mismos y por otros, y abrir nuestros corazones a la curación y la esperanza.

El resentimiento puede ser una carga pesada que obstaculiza el viaje hacia la recuperación de la adicción. Sin embargo, en Narcóticos Anónimos, encontramos un camino hacia la liberación del resentimiento y la sanación del alma. A través de los Doce Pasos, el perdón y el apoyo de la comunidad, los individuos pueden aprender a dejar ir el pasado y abrazar un futuro de esperanza y plenitud. En NA, no solo se trata de dejar de consumir drogas, sino también de encontrar la libertad interior y la paz que tanto anhelamos.



La recuperación y la recaída.

Entrar en el mundo de Narcóticos Anónimos (NA) fue como abrir una puerta a un viaje lleno de altibajos, pero también de esperanza y renovación. Mi adicción me había llevado a lugares oscuros y aislados, donde la desesperación era mi única compañera. Sin embargo, encontrar este programa de apoyo fue como ver una luz al final del túnel.

La recuperación en NA es un proceso que va más allá de simplemente dejar de consumir sustancias. Se trata de reconstruirnos a nosotros mismos desde cimientos que, en muchos casos, fueron sacudidos hasta lo más profundo por nuestra adicción. La estructura de las reuniones, el apoyo de los compañeros en recuperación y los Doce Pasos se convierten en herramientas indispensables en este viaje hacia una vida libre de drogas.

Durante los primeros días, semanas y meses de abstinencia, la sensación de logro y esperanza es abrumadora. Vivir limpios se convierte en un trofeo que anhelamos mostrar al mundo, pero también nos enfrentamos a desafíos constantes. La tentación

acecha en cada esquina, y la lucha interna entre el deseo de consumir y el compromiso con la recuperación es una batalla diaria.

Sin embargo, la realidad es que la recaída es una posibilidad siempre presente. Puede surgir en los momentos más inesperados, cuando nos sentimos más fuertes o más vulnerables. Puede ser desencadenada por el estrés, la ansiedad o incluso por una sensación de exceso de confianza. La recaída no discrimina: puede afectar a aquellos con varios años limpios tanto como a aquellos que están comenzando su camino hacia la recuperación.

En Narcóticos Anónimos, encontré un refugio donde no estoy solo en mi lucha contra la adicción. Aquí, somos una comunidad unida por un objetivo común: vivir una vida libre de drogas, una día a la vez. A través de la recuperación y la recaída, encontramos fuerza en nuestra vulnerabilidad y esperanza en nuestras experiencias compartidas. Juntos, nos levantamos, nos apoyamos y seguimos adelante en nuestro viaje hacia la recuperación.

Conceptos de NA



La 2da tradición de NA: Sólo hay una autoridad fundamental: un Dios bondadoso tal como pueda manifestarse en nuestra conciencia de grupo.

Quiero empezar este texto compartiendo una sensación de gracia que me hizo recordar mis primeros dos años intentando quedarme en el programa, entraba y salía, estaba en el grupo y estuve en muchas reuniones de trabajo

y mi ego, y mi forma defensiva de aún estar en consumo activo me hacía solo criticar o pensar en que momento se van a volar la cabeza por no ponerse de acuerdo.

Tiempo después finalmente logre quedarme, un día a la vez, y fui escuchando los compartimientos de los compas sobre "El Poder Superior", naturalmente yo no creía, me sentí toda la vida hasta ese momento olvidado por el, pero solo sabía que necesitaba estar allí. De las cosas que me sorprenden hasta el día de hoy, pero que no entendía en ese entonces era como un grupo de locos de 15 a 25 adictos, que venían de la guerra igual que yo, podían, noche tras noche, reunirse, hablar, compartir, tomar café, y hacer talacha, mantener el grupo, velar por que estuviera limpio y listo en espera de ese adicto que como yo andaba sufriendo en las garras de la adicción activa.

Por vergüenza, obligación o buena voluntad, empecé a unirme en el servicio, hacer talacha, lavar tazas, y un día lavándolas en una pila, se me quebró el canasto donde las tenía y se me rompieron la mayoría. Me sentí muy estúpido, y pense que me iban a hechar del grupo o a cobrarmelas, yo no tenía dinero ni trabajo, mi sorpresa fue que en una reunión de trabajo decidieron comprar más, me siguieron tratando con cariño y no pasó nada. ¿Qué pasó? Se lo comenté a mi madrina en ese entonces, y ella me explicó que no es así como funciona el grupo, que el grupo no es de nadie, que el dueño es el poder superior.

La segunda tradición dice que para el propósito del grupo solo existe una autoridad fundamental; un

Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia del grupo. Eso hacía sentido ¿no? Esa era la fuerza que hacía que no nos matáramos en una reunión. Entonces entendí una fuerza bondadosa nos mantiene unidos con el propósito de llevar el mensaje al adicto que todavía sufre.

Conforme fueron pasando las 24's fui incorporándome al servicio empecé a notar algo, había o si soy honesto aún hay, una necesidad de que las cosas se hicieran como yo creía que debían ser, y en una ocasión recuerdo me queje con mi padrino diciéndole que era desmotivante ir al grupo por que los compas estaban muy enfermos, con mucho amor, se rió y me dijo: ¿Vos ya estas curado?. Esto me sirvió para entender que no soy yo, es el Poder Superior, que muchas veces quiero decirle "Sentate PS, yo me encargo" y ¿como hago esto? Cuando me dejo llevar por mi egocentrismo, y siento que puedo criticar, o señalar los procesos de otros compas, cuando empiezo a juzgar, y me convierto en parte del problema y no de la solución. Cada vez que estoy en esta modalidad el resultado es darme de cara contra la pared, y toca recordarme que Dios habla en la conciencia del grupo.

He ido aprendiendo a soltar los servicios, y a confiar que en los compas que sirven por primera vez, serán guiados por alguien que sabe más que yo

Juank R.

El Segundo Concepto de Servicio en NA: Responsabilidad y Autoridad de los Grupos

Dentro de la estructura de NA, los Doce Conceptos de Servicio son pilares que sustentan su funcionamiento y le proporcionan una guía ética y práctica. Entre estos conceptos, el Segundo Concepto de Servicio ocupa un lugar de importancia fundamental, ya que establece claramente que los grupos de NA son los poseedores de la responsabilidad y autoridad finales en la prestación de servicios de NA.

Este concepto es esencial para comprender la dinámica de NA y la distribución de poder dentro de la organización. En su núcleo, enfatiza que los grupos locales son la piedra angular de NA. Estos grupos son la base de la comunidad de recuperación, donde los miembros comparten sus experiencias, fuerzas y esperanzas para mantenerse limpios y ayudar a otros a hacer lo mismo.

La idea de que los grupos de NA poseen la "responsabilidad y autoridad finales" significa que son autónomos en la toma de decisiones que afectan a su propio grupo y a su comunidad más amplia. Tienen el derecho y la obligación de administrar

sus asuntos internos, organizar reuniones, elegir líderes y llevar a cabo actividades de servicio en beneficio de sus miembros y de aquellos que buscan recuperación.

Esta autonomía es crucial para preservar la integridad y la eficacia de NA en su conjunto. Al otorgar a los grupos locales la responsabilidad y autoridad finales, NA se asegura de que la voz y las necesidades de los miembros de base sean prioritarias en todas las decisiones que afecten a la comunidad. Esto promueve un sentido de pertenencia y empoderamiento entre los miembros, ya que se sienten parte activa de su proceso de recuperación y del funcionamiento de la organización.

Además, este concepto fomenta la diversidad y la adaptabilidad dentro de NA. Cada grupo puede desarrollar su propia identidad y enfoque de recuperación, según las necesidades y características de sus miembros locales. Esto permite que NA sea accesible y relevante para una amplia gama de personas que luchan contra la adicción a las drogas, independientemente de su origen, edad, género u otras circunstancias.

Sin embargo, es importante señalar que esta autonomía no implica aislamiento ni desconexión del resto de NA. Los grupos están interconectados a través de una red de servicio y apoyo mutuo que permite compartir recursos, experiencias y conocimientos. Se anima a los grupos a colaborar entre sí y con estructuras de servicio más amplias, como comités y juntas de servicio de área, para abordar problemas comunes y trabajar en proyectos de servicio más grandes.

El Segundo Concepto de Servicio en Narcóticos Anónimos establece que los grupos de NA poseen la responsabilidad y autoridad finales en la prestación de servicios de NA. Esta autonomía fortalece la comunidad de recuperación al priorizar las necesidades y la voz de los miembros locales, al tiempo que fomenta la colaboración y la solidaridad dentro de la organización en su conjunto.





Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Cuando entré por primera vez en una sala de Narcóticos Anónimos consiente de que tenía un problema y necesitaba ayuda, estaba lleno de miedo, incertidumbre y una pizca de esperanza. Mis demonios internos me habían llevado a un punto en mi vida en el que no podía continuar más, y el primer paso hacia la recuperación parecía insuperable. Sin embargo, como muchos otros antes que yo, me aferré a esa pequeña luz al final del túnel y decidí que valía la pena luchar.

Después de comenzar a trabajar mis pasos y al fin admitir que era impotente ante mi adicción y que mi vida se había vuelto ingobernable, llegó el momento de enfrentar el Segundo Paso de NA:

“Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”. Este paso, en particular, puede parecer desafiante, especialmente para aquellos que como yo, venían de un trasfondo de incredulidad o incluso de rechazo hacia la espiritualidad.

Para mí, aceptar que había algo más grande que yo, algo en lo que podía confiar para encontrar la sanidad, fue un proceso gradual y lleno de altibajos emocionales. Después de todo, había pasado tanto tiempo dependiendo únicamente de mí mismo, que rendirme ante la idea de que no podía controlarlo todo era aterrador pero también se volvió liberador al mismo tiempo.

Recuerdo haber pasado noches enteras reflexionando sobre qué significaba realmente “un Poder superior a nosotros mismos”. ¿Era un ser divino en el sentido tradicional? ¿O podría ser algo más abstracto, como la fuerza de la naturaleza, la energía del universo, o incluso el poder del amor y la conexión humana en un grupo de narcóticos anónimos? Cada persona en la sala de NA tenía su propia interpretación, y escuchar sus historias y puntos de vista fue esclarecedor.

Lo que finalmente me ayudó a dar sentido al Segundo Paso fue aceptar que no tenía todas las respuestas y que estaba bien no tenerlas. Aprendí a dejar de lado mi ego y a confiar en que, independientemente de cómo lo llamara, había algo más grande que yo que podía guiarme hacia la recuperación si estaba dispuesto a abrirme a ello.

La clave para mí fue encontrar mi propia conexión personal con ese Poder superior. No fue una epifanía repentina ni una revelación dramática; fue un proceso gradual de dejar ir el control y confiar en algo más grande que yo mismo. Empecé a encontrar esa conexión en las pequeñas cosas: en la belleza de la naturaleza, en el apoyo y la comprensión de mis

compañeros en NA, e incluso en la sensación de paz que encontraba al meditar o rezar.

Finalmente entendí que el Segundo Paso de NA no se trata solo de creer en algo más grande que nosotros mismos; se trata de encontrar esa fe y confianza en nuestro propio camino hacia la recuperación. Aunque puede parecer desafiante al principio, con el tiempo y la disposición para mantener la mente abierta, descubrí que era posible encontrar esa conexión personal y dejar que guiara mi camino hacia una vida libre de adicciones.

En última instancia, el Segundo Paso no se trata de encontrar respuestas definitivas, sino de abrirnos a la posibilidad de que haya algo más allá de nuestras propias limitaciones. Es un paso hacia la humildad, la aceptación y la esperanza; un paso que nos recuerda que no estamos solos en nuestro viaje hacia la recuperación. Y por eso, cada día, el Segundo Paso de NA sigue siendo una parte fundamental de mi camino hacia una vida más plena y libre de adicciones.

José Pablo F.

COMPARTIMIENTOS



Recuperación o abstinencia

Compañeros, mi nombre es Alex R. soy un miembro activo de narcóticos anónimos. Gracias a la bendición de mi poder superior, a ustedes, a mi padrino, a los principios espirituales, al servicio que puedo prestar en narcóticos anónimos, el día de hoy yo estoy limpio. Agradecido con todo lo que tengo hasta el día de hoy, pero quería comentarles un poquito sobre mi experiencia, fortaleza y esperanza. Ante todo agradecerle a mi poder superior a esta oportunidad y espero a alguien le sirva y si no pues no hay

ningún problema, pues es solo es mi experiencia y voy a tratar de hacerla desde el fondo de mi corazón y compartirles de la mejor manera posible. Quería contarles que yo llegué un 20 de agosto de del año 2011 bastante, podríamos decirlo, acabado, sin saber que hacer con mi vida, cómo era mi vida, venía de un consumo de 13 o 14 años no lo recuerdo muy bien, pero había hecho pedazos mi vida como pues creo que la enfermedad de la adicción es.

Pero me recuerdo que llegué a un grupo de narcóticos anónimos, me llevo mi hermano al principio mi hermano fue el que me ayudó en este proceso, pero sabiéndolo bien, este proceso es personal, por más que él deseaba ayudarme, pues no podía más que yo debía poner de mi parte, por mí mismo y que las cosas empezaran a funcionar. Al principio, sin saber, sin comprender nada de lo que en realidad se hablaba, se hablaba mucho de tantas cosas que yo no las comprendía, muchas veces confundido, no sabía qué hacer, creía que al Grupo solo era de ir, de estar, consideraba que solo era llegar y que necesitaba ir a compartir como era mi día y eso era todo. No le puse mayor atención a todo esto, sin saber que narcóticos anónimos era algo más profundo. Recuerdo que hice mucho daño a las personas que más quería, pasé muchos procesos ya estando dentro de narcóticos anónimos, seguía actuando basado en mi enfermedad, seguía haciendo las cosas que yo más quería, las que yo deseaba, sin saber que las cosas que más yo deseo son las que más daño me hacen y así viví por muchos años actuando, basado en mi enfermedad, en mi egocentrismo, en todo lo que la enfermedad me decía, basado en todas las herramientas de la enfermedad, que son el egoísmo y el egocentrismo, la envidia, la prepotencia, la soberbia, en tantos defectos que tiene la enfermedad para poder hacerme daño y yo no los comprendía, yo consideraba que media vez yo me mantuviera limpio, todo estaba bien, que todo iba bien, que no tenía que hacer mayor cosa, hice el trabajo de los pasos, pero no los hice de la manera correcta, no leía

literatura, solo repetía lo que los demás compañeros decían, pero no porque yo lo comprendiera si no solo por ser aceptado, porque consideraba que ese era el proceso, nada más, me metía a muchas relaciones, hice daño a muchas personas, dañe a mi pareja, dañe a mis hijos, ya estando dentro de narcóticos anónimos, dañe a mamá, a mi papá, muy probablemente a mi hermano.

Hoy voy comprendiendo por qué dice la literatura de que un adicto que no trabaja su programa de recuperación, las personas que están a su alrededor corren grave peligro entonces hoy lo voy comprendiendo poco a poco. Me estancué por mucho tiempo creyendo de que solo era llegar y repetir nada más sin, sin saber, sin un rumbo, sin ningún propósito. Al final, la enfermedad siempre estuvo allí, ni conocía de la enfermedad, ni conocía sus manifestaciones, no conocía absolutamente nada así fue durante 9 años. Y pues son lo único que conseguí fue una vida miserable, una vida que no le deseo a nadie, porque ya estando en un cuarto de recuperación, en un lugar para recuperarme, teniendo un programa, teniendo las herramientas, yo tomaba la decisión de no trabajarlas. Entonces tuve que vivir durante 9 años mi proceso dentro de narcóticos anónimos. Más no me arrepiento por la experiencia, duramente adquirida en ese momento, porque al final el no hacer las cosas correctas dentro de narcóticos anónimos, se paga muy caro.

Llegué a los 9 años y no encontraba un rumbo, no encontraba un camino, no sabía para dónde agarrar, no sabía qué hacer, de repente me acuerdo de que apareció alguien un día y lo escuché compartir, que hoy actualmente es mi padrino, me llamó mucho la atención porque muy en el fondo sabía que un día una persona dijo que en el trabajo de pasos iba a encontrar una solución hacia mi vida y tomé la decisión de hablarle al compañero en ese entonces, y le dije que me ayudara.

Tenía mucho miedo, no sabía que iba a ser qué iba a pasar, no lo comprendía en ese momento. Entonces empecé un proceso de recuperación, tengo la fecha en la que empecé el proceso, fue un día después de mi aniversario hace 3 años y no me arrepiento de haber tomado esa decisión. Yo consideraba que todas las personas tenían la culpa de todo lo que me estaba pasando, que yo fuera un egoísta, que yo fuera un prepotente, que yo fuera infiel, que yo fuera manipulador, que yo fuera mentiroso, que yo fuera todos esos defectos. Mi enfermedad siempre me decía que alguien tenía la culpa, después de trabajar ese primer paso, me di cuenta de que nadie tenía culpa de nada, sino que solo había un responsable y ese responsable de todas esas malas decisiones que yo tomé era yo.

Trabajé mi primera ronda de pasos, al principio no tan emocionado porque pues al final iba encontrando cosas que no me agradaban. Trabajé mi primer paso, mi segundo paso, encontré la locura, encontré que había alguien que me pudiera ayudar en ese momento. Yo no lo podía concebir, ni siquiera lo conocía, sino que lo iba buscando, porque muchas veces consideraba

lo que antes me habían enseñado, un Dios castigador, un Dios que quería solo a otras personas, no a mí. Sin embargo, en el primero, segundo y tercer paso, encontré que había un poder superior, que me amaba, que me quería, que me respetaba, que él creía en mí y que yo podía confiar en él y creer en él, que él me iba a ayudar a ser una persona totalmente diferente, en ese momento, no tenía ni siquiera una idea de cómo podía llegar a ser más adelante, me puse a transitar mis pasos.

En mi cuarto paso tal vez la necesidad era tan grande que en ningún momento me dio temor, sino que, al contrario, la necesidad me hacía seguir y seguir y seguir y seguir, porque yo ya no he encontrado un camino, no encontraba rumbo a mi vida cuando empecé a trabajar el cuarto, el quinto paso ya se volvió más emocionante, quería más. Llegué al sexto paso y recuerdo una anécdota en la que mi padrino me decía que tenía que poner mis defectos, una definición, cómo me convertí al defecto, que daño le hacía a los demás y qué principios podía venir y practicar a la hora de que un defecto apareciera entonces el sexto paso fue un paso bastante largo, sin embargo valió la pena transitarlo. Luego me tocó hacer las enmiendas, creo en un poder superior, luego transité mis pasos lo mejor que pude, di mi mayor esfuerzo y hoy por hoy considero que tengo una base en la cual, decir todos los días que necesito este programa es una elección ser un narcótico anónimo, es una elección todos los días practicar esos principios, estar en recuperación, como también es una elección, tomar las malas decisiones.

Hoy nadie me tiene que obligar, nadie me tiene que decir nadie me tiene que estar preguntando ¿vas a ir al grupo? No, yo voy al Grupo, ya no peleo con hacer lo que tengo que hacer, escucho tantas cosas de compañeros que me dejan todos los días, hoy no creo ya saberlo todo, sé que la recuperación es una evolución como la enfermedad también evoluciona, sin embargo, media vez Alex tome las decisiones correctas día con día la enfermedad va a estar ahí, va a estar ahí, pero no en la misma fuerza que tenía al principio. He encontrado un camino en el cual voy basando mi recuperación día con día y es ante todo un poder superior, después de eso busco de mi padrino, busco practicar los principios espirituales lo mejor que puedo. No estoy diciendo que soy perfecto, porque al final soy la persona más imperfecta, sin embargo mi poder superior me ama desde allí. Asisto a mi grupo, soy un miembro bastante regular, muy probablemente faltaré una vez, de vez en cuando, sin embargo voy en el proceso, sirvo en mi grupo, soy tesorero en mi grupo, busco hacer las cosas lo mejor que puedo.

Al final me baso en todo eso que he aprendido y sé que no soy una persona perfecta ni lo pretendo ser, sino que al contrario solo busco hacer esto día con día, porque voy comprendiendo que la vida es esto, el transitar de la vida es esto. El que esté en un programa de recuperación no significa que no me vaya a pasar nada, que no vaya a tu perder seres queridos, que todo va a ser felicidad, al contrario, tengo que estar atento de todas las manifestaciones de mi enfermedad, porque mi enfermedad siempre me va a vender ideas, que mi padrino siempre me repite. Alex me dice: y yo le digo que manda padrino, a lo

que el responde "La mente miente, la mente miente. Alex, no le hagas caso en dónde está tu enfermedad en la cabeza, entonces tienes que aprender a tomar decisiones basadas en tu corazón".

Sin embargo, la enfermedad siempre va a estar allí, haciendo su esfuerzo con tal de que yo viva mal, agarrando cualquier mínima situación para hacerme sentir mal, para hacerme sentir incómodo, hacerme daño, hacerle daño a los demás. Hoy por hoy, sigo haciendo mi mayor esfuerzo, no todos los días es sencillito. Me dice mi padrino que hay 3 maneras de tomar decisiones que son 2 incorrectas y 1 es correcta. Las 2 incorrectas son, no hacerme daño a mí pero sí hacerle a los demás y la otra, hacerme daño a mí y no hacerle los demás, esas son las 2 incorrectas y la correcta que se toma con el corazón es no hacerme daño a mí y no hacerle daño a los demás. Cuando yo empiezo a tomar decisiones de esa manera, las cosas van a marchar bien, los resultados son de él. Al final yo doy mi mayor esfuerzo y no ponerle expectativas ni a las personas, ni a la vida, ni a nadie, me evita mucho sufrimiento.

El día de hoy puedo decirles que estoy en un proceso de recuperación real me hace sentir bien, me hace sentir cómodo. Todos los días aprendo, antes consideraba que sólo había que trabajar una ronda de pasos y que con esa ronda de pasos estaría bien. Hoy comprendo que la ronda de pasos es para seguir creciendo y que todas las veces que yo trabaje una ronda de pasos nueva, siempre hay algo que aprender y el día de hoy sí estoy trabajando mi segunda ronda de pasos y sigo aprendiendo, voy por mi quinto paso.

Es algo emocionante porque al final, reconocer que necesito la ayuda para seguir en este proceso no es nada sencillo para una persona como yo, una persona egocéntrica, que cree que lo sabe todo, una persona que se cree todopoderoso. Hoy puedo decir que no es así, porque esas son las ideas, que mi enfermedad me hace creer para que yo no haga las cosas correctas. Hoy en día mi padrino me dice, haz todo lo que te hace bien y estoy buscando hacer todo lo que me hace bien, porque lo que más me gusta y lo que más deseo es lo que me hace mal. Entonces compañeros, pues decirles a ustedes que en narcóticos anónimos muchas personas llegamos para dejar de consumir y envejecer pero muchas llegamos para dejar de consumir y

crecer. Yo los invito a crecer junto conmigo, porque al final, cuando tomamos la decisión de practicar los principios espirituales, lo mejor que podamos, todos vamos a crecer y narcóticos anónimos va a crecer de una manera muy grande. Los invito a que sigamos creciendo juntos, decirles que aunque no los conozco desde ya, los aprecio y los quiero mucho porque sé que todos buscamos lo mismo en este lugar, liberarnos de esa enfermedad y seguir día con día creciendo como seres humanos. Que el poder superior los guarde, los guíe y toque su corazón para que en su debido momento las cosas funcionen y podamos ser útiles y felices, como lo que el programa promete. Gracias por todo.

Alex R (Grupo Solo Por Hoy)



La unidad parte de mi recuperación

Mi nombre es Jabel L. yo soy adicto en recuperación, en mis inicios estuve yendo a Alcohólicos Anónimos allí pase 3 años y medio, después llegue a narcóticos anónimos y comencé a identificarme en realidad con lo que es la enfermedad de la adicción, el servicio a mi me dio sentido de pertenencia en el grupo, en el cual encontré una familia con la cual hasta el día de hoy me encuentro con ellos, otra de las cosas que eh aprendido en NA es a valorar mi tiempo limpio el 20 de enero del 2024, yo cumplí 9 años limpios, en NA he aprendido mucho he aprendido que la recuperación es un proceso que lleva toda la vida, esos 12 pasos también son para toda la vida, he pasado etapas en las cuales he aprendido que tengo que ver la vida tal como es, he tenido decepciones amorosas, fracasos económicos, he tenido que llorar, he tenido que reír, gracias a Dios ya tengo 5 años de tener un padrino, el cual es la persona que me dice mi verdad, y me ayuda en este caminar.

Narcóticos Anónimos me ha regalado aprender a divertirme sin consumir nada, en el grupo hacemos fiestas, viajes, convenciones y todo ese tipo de actividades a mi me han ayudado a ver que la vida tiene un sentido y uno va aprendiendo poco a poco que puedo disfrutar la vida sin consumir, otra de las situaciones que me ha ayudado es la unidad que mantiene mi grupo, nuestro grupo es muy unido, tenemos nuestras diferencias pero eso no rompe la unidad. En el tiempo que llevo limpio casi no falto a mis

reuniones por que cuando llegue a NA me dijeron que el poder superior pasaría arrancando obsesiones, por supuesto que yo ya llegué limpio a narcóticos anónimos pero de igual manera mis defectos de carácter y otras obsesiones me acompañaban, por que deje de consumir y comencé a sustituir con lugares, personas y cosas. La verdad ha sido un proceso que ha valido la pena cada día que he estado limpio por que me he dado cuenta de que la vida es maravillosa y el que no la ha sabido disfrutar eh sido yo, me doy cuenta de que juntos lo estamos logrando. En la etapa que he estado en el grupo también he recuperado muchas cosas, si se quiere, como a mi familia, la confianza de mi madre, la confianza de mi hija. Hoy por hoy le doy gracias al poder superior porque cada día que pasa y yo estoy limpio para mi es ese milagro del que tanto nos hablan. Realmente sigo asistiendo al grupo por que yo tengo miedo de volver a consumir, yo no quiero volver a consumir y en esa medida yo me doy cuenta de que este programa si funciona si uno en verdad quiere. En el proceso que he llevado me he dado cuenta de que una gran cantidad de compañeros no se han podido quedar, por que este programa es para quien realmente tiene la verdadera necesidad de quererse recuperar. Yo le agradezco mucho a mis compañeros, a mi poder superior por esta dádiva que se me dio de poder estar en un cuarto de recuperación el día de hoy y decían que eran del 3ra tradición.

Narcóticos Anónimos, paso a formar parte de mi vida yo ya no tengo amistades de consumo, no frecuente lugares de consumo, convertí el sistema de vida solo por hoy en parte de mi vida y yo sigo luchando, sigo adelante a pesar de pasar situaciones que para mí antes eran los pretextos o las justificaciones adoc para ir a consumir pero el día de hoy ya no. Me han enseñado a enfrentar la vida, a enfrentar las situaciones a ser parte de la solución ya no parte del problema y como digo se que esto es para toda la vida y hay que seguir adelante nada más. Yo este año cumplí 49 años y yo realmente no quiero regresar al punto de partida a mí me queda más fácil seguir adelante.

Otra de las cosas que vi en el grupo, es que un compañero le faltaba una semana para 4 años limpio y falleció limpio y me lleno mucho esa parte de ver como se le entregaba a la familia la medalla de la eternidad y yo también quiero eso para mi vida, es una situación muy triste por que era un compañero a todo dar, pero el se marchó limpio y en ese camino estamos el día de hoy yo se que este es un viaje sin fin, que es para toda la vida y cada día que pasa se aprende más. El año pasado tuve la oportunidad de ir a una convención en México en el área de Chiapas fue la primera convención regional de allí y me di cuenta de cómo las personas ya de poco tiempo en esa área de México ya todos están metidos en el programa, lectura trabajo de pasos y

muchas situaciones que son para ayudarme a mí y a los demas, y me vine muy feliz y muy fortalecido de esa experiencia, por que si nos costo llegar por que quisimos sacar un pase que dan por 5 años, una credencial que lo acredita a uno a estar en el área de Tapachula, Chiapas y los alrededores pero no la pudimos sacar y tuvimos que hacer el viaje mojados por decirlo así y fue una gran aventura por que iba con otro compañero y un compañero mexicano nos llevaba en su carro y nosotros íbamos con miedo de que nos fueran a detener pasamos aproximadamente 12 retenes de migración, fue una odisea pero cuando uno anda en el buen camino el poder superior lo guarda de todas las situaciones negativas. Llegamos, compartimos, conocimos a otros miembros de NA, escuchamos otras experiencias y regresamos muy fortalecidos, mi grupo se llama 3ra tradición y tuvimos la oportunidad de conocer a otros compañeros de un grupo que también se llama 3ra tradición de la región de Chiapas, me sentí muy feliz cuando ellos iban a compartir y decían que eran del 3ra tradición.

Jabel L. (3ra tradición)



Madri-NA-s



Celebrando la Fuerza y la Resiliencia de las Mujeres en Narcóticos Anónimos

En un mundo donde la adversidad puede parecer insuperable, la fortaleza y la determinación de las mujeres en Narcóticos Anónimos brillan como un faro de esperanza y renovación. Hoy, en el Mes del Día Internacional de la Mujer, es un honor reconocer y celebrar el papel vital que desempeñan las mujeres en la comunidad de NA en su búsqueda de la recuperación y la transformación personal.

En cada reunión, en cada paso hacia la recuperación, las mujeres en NA demuestran una valentía inquebrantable. Superan los desafíos y las dificultades con una resiliencia que inspira a todos los que las rodean. En un espacio donde la honestidad y la vulnerabilidad son fundamentales, estas mujeres comparten sus historias, sus luchas y sus triunfos, creando así un tejido de apoyo y comprensión mutua.

El viaje hacia la recuperación no es fácil, pero las mujeres en NA lo enfrentan con una fuerza interior que es verdaderamente admirable. Desde el momento en que dan el primer paso hacia la sala de reuniones, muestran un coraje inquebrantable al enfrentar sus adicciones y trabajar incansablemente para reconstruir sus vidas. En cada recaída, encuentran la determinación para levantarse y seguir adelante, recordándonos a todos que la verdadera fuerza reside en la capacidad de seguir intentándolo, sin importar cuántas veces hayamos caído.

Más allá de su propio viaje hacia la recuperación, las mujeres en NA desempeñan un papel vital en el apoyo a otros miembros de la comunidad. Son mentoras, amigas y confidentes, ofreciendo su experiencia y su comprensión para ayudar a aquellos que están en el camino hacia la recuperación.

Su empatía y solidaridad son fundamentales para el crecimiento y el bienestar de la comunidad en su conjunto.

En este día especial, es importante reconocer y honrar el impacto positivo que las mujeres tienen en Narcóticos Anónimos y en la sociedad en general. Su valentía, su determinación y su compasión son una inspiración para todos nosotros, recordándonos que juntos podemos superar cualquier desafío que la vida nos presente.

A todas las mujeres en Narcóticos Anónimos, en este Día Internacional de la Mujer, les enviamos nuestro más profundo agradecimiento y admiración. Su fuerza, su resiliencia y su compromiso con la recuperación son un faro de esperanza para todos nosotros. Que sigan brillando con luz propia, guiando el camino hacia un futuro lleno de esperanza, sanación y renovación.



“Mi vida cambió cuando por fin entendí que si yo cambiaba, cambiaba mi vida”

Quisiera empezar diciendo algo simple: ¡Hola soy Majo, soy adicta, limpia solo por hoy gracias a mi Poder Superior y a ustedes!

Mi mayor pelea era conmigo misma, me costaba levantarme todos los días aun sabiendo que tenía una nueva esperanza de vida y que mi poder superior me estaba permitiendo tener mil o más bendiciones, hoy sé que puedo ser lo que tanto he querido ser, pero me cuesta porque continuo dándole la oportunidad a esa vocecita en mi casa que es mi peor enemigo, que me destruya diciéndome: “No podrás, no lo lograrás, de que sirve que te esfuerces”, me cuesta mucho batallar para contener mi ansiedad; definitivamente vivir en el infierno de mi cabeza a veces es frustrante; pero desde que llegue a NARCOTICOS ANONIMOS ha disminuido esa voz interna y esa sensación, no ha desaparecido completamente, pero ya lidio mejor con ella y es por esos principios espirituales que me dieron en mi primera reunión un 07 de julio: Honestidad, Receptividad y Buena voluntad; sugerencias que he puesto en practicado durante este tiempo: Asistir a mis reuniones, no tener contacto con gente que consume y tampoco ir a lugares de consumo.

Llegue a NA cuando tenía 25 años, visite un cuarto de Narcóticos Anónimos por primera vez, habiendo consumido sustancias durante 10 años, en el fondo sabía que algo no estaba bien conmigo bromeaba diciendo que era “adicta”, pero lejos de la realidad no estaba, había dañado muchas personas, no podía tener una relación sana, había intentado quitarme la vida, porque no me gustaba la versión de mí que era en ese momento, estaba agotada de esa vida en consumo, creyendo que estaba bien y que lo que pasaba era normal, incluso me hacia la pregunta que menciona nuestra cartilla: ¿Qué queda por hacer? Para mí los recursos estaban agotándose, faltaba poco o mucho tiempo para llegar a la condición de calle, o para llegar a la cárcel o quizá tenía suerte y llegaba a la muerte, porque en un hospital ya me habían dicho que dejara de consumir mi hígado, mi vesícula y mi páncreas estaban mal, pero como yo creía que eso era normal no estaba dispuesta a dejar de consumir; hasta que por intentar ayudar a alguien que según mi cabeza él si tenía problemas, hoy sé que él me ayudo a mí y estoy segura que ha sido la mejor decisión que he tomado.

Hoy puedo decir que miro hacia atrás y me siento orgullosa de lo que he logrado, miro hacia adelante y creo en el brillante futuro que me espera; solo por hoy pero para toda la vida, si continuo en este camino, un camino que es difícil, pero tengo la certeza que voy en la dirección correcta.

Las chicas somos de corazón y a pesar de lo doloroso que ha sido este proceso, me ha dejado cosas nuevas, verdaderos amigos, una nueva familia y una nueva manera de vivir; paso a paso comencé a vivir "Solo por hoy" pero para toda la vida. Estoy a punto de vivir nuevas historias, que no debo arruinar llevando cosas del pasado al futuro.

Cierro con esto "Mientras siga este camino no tengo nada que temer"

Con amor Majo una adicta más.





Relacionarnos entre Nosotras

Soy Dino R adicta en recuperación, limpia solo por hoy.

Cuando llegué a los cuartos de narcóticos anónimos a levantar la mano en señal de rendición pude observar que no había muchas mujeres. Me hice muchas preguntas y logré entender lo difícil que es el aceptar tener una enfermedad que es incurable pero tiene tratamiento. Con el tiempo fui a conocer mas grupos y pude observar lo mismo que en el grupo al cual asisto. Pocas mujeres.

Esto me hizo meditar que como mujer debo seguir adelante en mi proceso, dar el ejemplo a las mujeres que tienen problemas con las drogas y aun no se han acercado a los grupos por diferentes razones. Hoy por hoy me siento una mujer con dicha de pertenecer a NA.

En mi experiencia como mujer en narcóticos anónimos, en realidad ha sido increíble nunca espere llevarme con otras mujeres en NA ya que en mi vida de consumo se me hacía difícil interactuar con mujeres, ya que había mucha competencia, envidias, además somos complicadas. Yo siempre he dicho que soy complicada en ciertos aspectos de mi vida y que no quería eso para mí.

Luego con el tiempo de estar en narcóticos anónimos, el compartir con compañeras no ha sido tan malo, es cierto no todas somos

perfectas. así que decidí comenzar a convivir con compañeras, el escuchar sus compartimientos y el poder hacer ese puente de identificación fue increíble, por que me di cuenta que no era la única mujer que había pasado por diferentes y difíciles situaciones como mujer.

Otra cosa que me he dado cuenta es que hay apoyo y se que puedo confiar en ellas a pesar de que me cuesta confiar en las personas, no digamos en mujeres.

En realidad no he tenido problemas dentro de la confraternidad con mis compañeras y eso es excelente por que he aprendido a convivir con mujeres en NA y eso no lo hubiera podido hacer sin la ayuda del programa, he logrado poco a poco cambiar mi mentalidad con respecto a mis compañeras de narcóticos anónimos y hoy me siento orgullosa de pertenecer a la confraternidad de NA

Ser respetada como mujer en la confraternidad ya que primero yo como mujer debo darme mi lugar, para que mis compañeras me respeten como lo que soy, una mujer.

Estoy orgullosa de mi como una mujer hecha y derecha que soy, a la fecha tengo buenas amigas en la confraternidad.

Dinorah R. Ciudad vieja.



Permanecer y pertenecer a Narcóticos Anónimos

Mi nombre es María Mercedes P. yo soy adicta y hoy en día yo no consumo. Quedarme para mí en NA ha sido realmente fácil, porque tengo un grupo de apoyo, en el que siempre están dispuestos a escucharme y compartir su mensaje de amor, esperanza y fortaleza conmigo.

Cuando llegué al Grupo venía de la fraternidad de AA estaba limpia, pero estaba en una espiral de la recaída y mi recaída emocional era evidente, entonces para mí llegar al grupo fue simplemente por obra de un poder superior más grande que yo, porque ese día yo salí con el fin de encontrar a alguien de mis antiguas amistades de consumo, para consumir de nuevo, salí de mi casa como a las 7:30 u 8:00 pm. Salí con la excusa de ir a sacar unas fotocopias para hacer uno de los pasos que me había dejado mi madrina.

En realidad era el primer paso, desde que empecé mi proceso, esos 9 meses anteriores estuve encerrada, en total estuve encerrada en mi casa 1 año, en una depresión total, no quería ni salir a desayunar, ni almorzar, ni cenar. Todo lo hacía en mi cuarto y sí me bañaba era cada 3 días solo porque es una necesidad fisiológica, pero en sí, yo no quería nada.

Estaba en un grupo virtual lo cual me permitía sesionar hasta 5 veces al día. Cuando yo llegué al

Grupo, después de haber salido a buscar esas fotocopias, que obviamente no era el punto al que yo iba, sino estaba buscando en mis antiguas amistades. Por alguna razón crucé hacia la calle donde está mi grupo de NA y había una persona tirada en la banqueta y me vi en ese estado de nuevo. Rápido a mi mente vinieron todos esos flashbacks de todos los fondos y las veces que eso me sucedió no fueron muchas, fueron contadas, pero en realidad nunca me sentí bien con esa parte de quedarme tirada, de estar tan alcoholizada y drogada.

Subí las escaleras de donde está mi Grupo y como repito, ya lleva 9 veces limpia. Me recuerdo que había un rótulo que decía que sesionaban de 7:30 a 9:30 ese rótulo hasta el día de hoy no lo encuentro no, está, creo que a mi mente lo vio por qué el poder superior hizo que lo viera, no lo sé. Me senté, yo iba con un pants, manchado de cloro con unos crocs. Sí, me había bañado, pero iba mal.

Ya había llegado un par de veces antes a ese grupo, pero no sentía que hacía puente o simplemente estaba en negación con aceptar que era adicta, nada más aceptaba mi parte en que era alcohólica y ya. Me daba pena y vergüenza en el grupo de AA aceptar, admitir y a hablar de que yo era adicta a una que otra sustancia,

pero que realmente lo que a mí me gustaba eran los fármacos. Ese día surgió algo y cuando entraron todos los compañeros encontré un amigo con el que yo consumí en el pasado llevaba menos tiempo que yo, ese día surgió la magia y me quedé.

Con todos los compartimientos, yo me identificaba, me dieron una taza de café que aún me recuerdo que ha sido la más deliciosa de este mundo, me quedé en la reunión, le conté a mi mamá que estaba en una reunión de NA porque me empezó a escribir preguntándome ¿dónde estaba? Pues como mencione anteriormente, yo no salía.

Regresé a mi casa y regresé muy feliz, la verdad. Lo que he hecho para quedarme es ser receptiva y no puedo decir que siempre, porque realmente es un proceso, pero me tocó en algún momento después de tantos consejos, porque mi grupo es de terapia de choque, rendirme totalmente y empezar a ser receptiva con todo, porque yo llegué en un estado animal.

Me he quedado porque yo voy por mí y sé que necesito recuperarme, eh necesitado mi recuperación desde hace aproximadamente 7 u 8 años, aunque mi consumo es real, fue de 20 años, pero desde hace como 7 u 8 años, porque ya había frecuentado los hospitales. Por cirugías cerebrales, por sobredosis. Las cirugías cerebrales han sido a raíz de mi consumo, tuve 2 y después de

eso, intenté dejar de consumir genuinamente yo intenté dejar de consumir, pero no podía hacerlo, no sabía cómo. He estado con psiquiatra desde hace más de 12 años y siempre me mandaba un grupo de 12 pasos, de AA, y yo nunca lo hacía, mi psiquiatra siempre me ha ayudado en todos los aspectos de mi vida, en el único que no podía ayudarme es en mi adicción.

Solamente NA ha podido ayudarme en ese aspecto. La terapia de hablar y compartir, un adicto con otro adicto, para mí es demasiado sanadora y curativa. Mi grupo es un pilar en mi recuperación, porque sé que necesito el Grupo, sé que necesito estar con mi madrina. Hoy que ya concebí a un poder superior gracias a estar en un grupo presencial sé que cualquier adversidad que yo tenga en mi recuperación va a pasar.

Hoy les puedo decir que sé y estoy segura de que va a pasar porque no estoy sola. Primero tengo un poder superior, más grande que yo, que para mí es Dios. Sé que tengo mi madrina y sé que tengo a mi Grupo. Intento asistir de lunes a domingo y si en algún momento me ausento es porque tengo que hacer algo. Pero no dejo de asistir porque mi Grupo me llena, mis compañeros son increíbles, he encontrado amigos, tengo una familia y ningún aspecto de mi recuperación lo cambiaría el día de hoy,

porque todas las dificultades de todos los problemas en los que me he metido han sido por decisión propia, y hoy puedo ser responsable de ellos, porque en ocasiones no me gusta ser obediente, sino que me gusta irme por la experiencia, pero ser obediente es la mejor forma de recuperarme, entonces tengo que hacerlo.

Desde que empecé en mi grupo, empecé a ver la vida como de colores, no sé por qué, pero empecé a verlo, todo más bonito, porque ya estaba en contacto con otras personas, ya no estaba encerrada en mi casa, ya no estaba otro día en esa depresión. Estaba compartiendo con personas, podía verlos a la cara, podía tener ese contacto que uno necesita porque como seres sociales, me ayudó mucho todo eso.

En efecto, tuve que recibir muchas regañadas y otras cosas antes de rendirme completamente. Pero hoy en día, me siento muy bien. Lo que he hecho para quedarme específicamente ha sido aceptar y rendirme a diario ante mis defectos de carácter, porque ya en el Grupo me di cuenta que mi enfermedad nada más es el centro de todo es mi egocentrismo y todos mis defectos de carácter, todo lo que María Mercedes P ha sido, es el problema las drogas, las sustancias solamente terminan de hacer el trabajo sucio.

Hoy en día gracias a estar con mi madrina, que ha sido una persona. Que el poder superior me mandó es he logrado quedarme, tener un grupo que está abierto los 7 días a la semana ha sido una bendición también, mi Grupo queda solo a 3 cuadras de mi casa, puedo ir caminando y regresar caminando. realmente me siento libre comparto con ellos, en el grupo y en actividades fuera, como compartir una terapia de café, ir a almorzar, de cualquier manera y no cambiaría nada. Lo repito, no cambiaría nada de mi proceso, porque eso me ha hecho más fuerte, aunque la palabra correcta creo que sería, me ha fortalecido en mi recuperación. Saber que tengo un poder superior que no me abandona. Que tengo un grupo de apoyo, que tengo una madrina que me guía, ser receptiva, rendirme, aceptar que sea adicta y no puedo cambiar eso, pero que sí puedo hacer algo y puedo aprender a vivir, cómo el nombre mi Grupo, y eso es lo que he hecho para quedarme dentro de Narcóticos Anónimos.

Maria Mercedes P
(Grupo aprendiendo a Vivir)

SÓLO POR HOY VIVIMOS LIMPIAS

Reuniones de mujeres de Narcóticos Anónimos (ENTREVISTA)

Mebyz L. Coordinadora de las reuniones para mujeres de Narcóticos Anónimos Guatemala "Sólo Por Hoy Vivimos Limpias".
Texto: Ana E., adicta, limpia.

En la historia de Narcóticos Anónimos (NA) Guatemala no se habían realizado con anterioridad reuniones específicamente para mujeres, de compañeras adictas en recuperación, que buscaran su proceso de vida guiadas por el programa de NA. La iniciativa de llevar a cabo estas reuniones de adictas empezó gracias al servicio de las compañeras Mebyz L. y Banessa S, del Grupo Recuperación, Z6.

En esta entrevista, la compañera Mebyz L. nos cuenta acerca de cómo empezaron y han ido evolucionando estas reuniones

¿Cuál fue el inicio de las reuniones para mujeres "Sólo por hoy vivimos limpias", de Narcóticos Anónimos en Guatemala?

El 10 de diciembre de 2023, con la compañera Banessa S. tuvimos la buena idea de hacer un convivio navideño solo para mujeres adictas de Narcóticos Anónimos. En esta fiesta espiritual

compartimos un tema relacionado con la temporada de fin de año y la mujer en NA, impartido por la compañera Norma B., del Grupo Recuperación, Z6. Esta reunión fue de 4:00 a 6:00 pm. Además, hicimos un intercambio de regalos entre todas para hacerlo más ameno, también compartimos una refacción acondicionada a la época y, sobre todo, hubo compartimientos de recuperación a la manera de NA. Gracias a esta reunión, entre todas las compañeras que asistieron se pensó que sería bueno que tuviéramos una sesión por lo menos una vez al mes, dedicada solo para mujeres. Así fuimos pensando y otras compañeras opinaron que mejor nos reuniéramos dos veces por mes. De esta forma nacieron las reuniones de mujeres. Bautizamos estas sesiones como SÓLO POR HOY VIVIMOS LIMPIAS. Sin embargo, no sabíamos cómo se estructuraban estas reuniones; si se tenía que dar alguna contribución a las Oficinas de Servicios Generales (OSG), si debíamos estructurar una junta de servicio con coordinadora y tesorera o qué otros requisitos se necesitaban.

¿Cómo empezaron a estructurar las reuniones de mujeres?

Seguimos reuniéndonos cada dos sábados (cada quince días) y vimos los buenos resultados, fue entonces cuando tomamos la decisión de preguntar a la OSG si podíamos inscribirnos como un grupo de mujeres o como reuniones solo para mujeres. Entonces la OSG nos indicó que preguntaría a los RSG de cada grupo y que lo trabajarían en el pleno de las reuniones que ellos realizan. La respuesta fue que podíamos seguir funcionando como reuniones de mujeres, pero que como grupo exclusivo de mujeres no se podía, ya que argumentaron que no podía haber exclusión de miembros en NA, pues se perdería el objetivo primordial de los grupos que es salvar la vida del adicto que aún está sufriendo.

¿Dónde realizan sus sesiones?

Nos empezamos a reunir en los diferentes grupos actuales de NA, en horario de 4:00 pm a 6:00 pm, para no interrumpir con los horarios normales de los grupos. El primero fue en el Grupo Recuperación, en la zona 6 capitalina. La segunda reunión fue en el Grupo Tercera Tradición, en la zona 12. Después visitamos el Grupo Juntos Sí Podemos, zona 12. Luego nos fuimos al Grupo de la Antigua, pero hubo algunas dificultades con los compañeros por cuestiones de opiniones, pues preguntaron que cómo sería la situación respecto de las contribuciones para la

Séptima Tradición y los gastos de agua, azúcar y café. Gracias a esta situación, cuando nos reunimos en cada sesión aportamos nuestra propia séptima y la mitad se le da al grupo que nos está recibiendo, este dinero es para el gasto de los insumos. Otra forma que hemos pensado es comprar nuestros propios productos y guardarlos aparte de los del grupo sede. Esto ya lo estamos decidiendo para no incomodar a nadie, a raíz de lo sucedido con el Grupo de Antigua. Posteriormente, les dimos las gracias a los compañeros de Antigua y nos fuimos al Grupo Sólo por Hoy. Sin embargo, hemos visto que, debido al problema del transporte en el país, la afluencia de las compañeras ha bajado un poco. En la última reunión decidimos llevarnos las reuniones de mujeres al Grupo Recuperación, Z6, en donde fue su fundación. Hoy sesionamos ahí el primer y último sábado del mes, el horario siempre de 4:00 a 6:00 pm.

¿Cómo es el servicio dentro del grupo de mujeres?

He prestado el servicio de la coordinación de las reuniones de mujeres de NA SÓLO POR HOY VIVIMOS LIMPIAS, que ha sido de una gran bendición tanto para mí como para muchas compañeras. La compañera Banessa S., es la tesorera. Esperamos que las compañeras se sigan uniendo para conformar el grupo y tener más servidoras.

También ahora colaboramos con el Comité de Hospitales e Instituciones (H&I), desde mayo hasta hoy (septiembre 2023). Tenemos la noticia de que se abrió la primer casa o internado de mujeres en este año, situada en la Calle Martí, en la cual vamos las mujeres a prestar el servicio de H&I para mujeres. La necesidad de transmitir el mensaje no se queda solamente dentro de nuestras reuniones, sino ahora también sale para que muchas mujeres reciban este mensaje de amor, fe y esperanza, así como yo algún día lo recibí, de esta forma otras mujeres se pueden recuperar.

¿Qué mensaje quieres dar a la Confraternidad de Narcóticos Anónimos Guatemala?

Estas reuniones de mujeres SÓLO POR HOY VIVIMOS LIMPIAS, no se han creado para dividir, sino para recuperarnos entre nosotras y que los lazos que unen sean más fuertes que aquellos que puedan separarnos.

Aquí, en nuestras reuniones, damos temas específicos para mujeres, compartimos de mujer a mujer y tocamos temas que muchas veces no los podemos expresar cuando hay presencia masculina, pues son del área sentimental, corporal, espiritual, mental y física, en los que nos identificamos y entendemos las mujeres, sin recibir crítica. Por ejemplo, a veces tenemos cambios hormonales o situaciones que solo las mujeres podemos entendernos, para esto

y más se hicieron estas reuniones, con la idea de seguir pasando el mensaje y ser fuente de salvación de vidas, dentro del programa de NA.

Nosotras, quienes conformamos estas reuniones para mujeres SÓLO POR HOY VIVIMOS LIMPIAS, estamos agradecidas de tener este espacio en donde ya vamos a cumplir un año este 10 de diciembre, ha sido de ayuda para muchas compañeras de NA, que queremos seguir adelante en nuestro proceso de recuperación a la manera de Narcóticos Anónimos.

RECUADRO 1

“Nos quedamos, entonces, reuniéndonos el primero y el último sábado del mes, con dos reuniones mensuales, en las cuales ha habido temas relacionados con las mujeres y la adicción. Estas pláticas nos han sido de mucha ayuda y riqueza tanto personal, como espiritual, porque en algún momento alguna compañera ha salvado su vida dentro de estas las reuniones”, compañera Mebyz L.

RECUADRO 2

“Agradecemos a todos los grupos que nos abrieron las puertas de sus locales para que pudiéramos sesionar. Paso a paso nos vamos formalizando para sacar raíces y poder llevar el mensaje a más mujeres que necesitan sus terapias”, compañera Mebyz L.

RECUADRO 3

“El 10 de diciembre del 2023, cumplimos un año de vida como reuniones de mujeres **SÓLO POR HOY VIVIMOS LIMPIAS**”, compañera Mebyz L.



*Sede actual de las reuniones para mujeres
SÓLO POR HOY VIVIMOS LIMPIAS,
Grupo Recuperación, Z6.
Créditos de foto: compañera Ana E.*

Experiencias interNacionales



Un servicio que trasciende fronteras

Yo soy Evelyn, soy adicta de la región en Quisqueya se puede de República Dominicana. Llegué a narcóticos anónimo, en el año 2001, el primero de enero por la gracia de Dios. En ese tiempo, la confraternidad aquí en Santo Domingo, todavía no tenían ni siquiera lo que eran las estructuras de servicio de área, contaban apenas con 2 Grupos era el Grupo Santo Domingo y el Grupo sólo por hoy. Lo primero que tuve fueron las primeras reuniones, porque había que formar el área, tener las oficinas, antes de pensar en una Convención y tenía muy poco tiempo limpia como para pensar en viajar y conocer otras convenciones fuera de mi país.

Estuve con poco tiempo limpia, involucrada con mi madrina, no en la creación del área la región si no de la primera Convención que fue en ese mismo año. Yo fui servidora como una utility de arreglar silla organiza salón, apenas tenía como 8 o 9 meses limpio. Mi madrina de ese tiempo fue la encargada de mercadería. La experiencia fue increíble, no es lo mismo escuchar, que la confraternidad es mundial, que hay más allá de la frontera, otros compañeros, otros hermanos, el mismo mensaje, experiencia con de persona con más tiempo limpio para ese tiempo. Imagínate mi confraternidad apenas, tenía 4 o 5 años poca gente con tiempo limpio, libros, literatura. Había un solo libro, un solo texto básico que nos había dejado un compañero de Puerto Rico. Fue como ver extraterrestres en verdad, no tanto a nivel de ego y de verlo como superioridad, si no, con respeto, desde el amor. ¡Guau! Hay gente que se ha mantenido muchos años

limpio, se habla de 5, 10, 15, 20 años limpio en ese tiempo cuando uno ni el año tenía, era escuchar lo elocuente con ese amor, con esa pasión, con creer en el programa de manera ciega, contundente, eso se transmite.

Después para el próximo año fue mi segunda experiencia y ahí yo di con mi madrina el servicio de mercadería y fue algo también increíble, ya ahí yo tenía un poquito más de conocimiento de que era el programa de que se trataba y en esa convención, conocí a un compañero que se llamaba Will no sé de dónde era, pero tenía muchos años limpio y a él le tocó el cierre de la Convención, los 12 pasos, el camino de la libertad. Fue mágico, el señor tenía un brillo, una calidez, tenía serenidad y hablaba a través de los pasos. De cada uno de los pasos con tal flexibilidad y entendimiento que trascendía más allá del sentido.

Mi primera Convención fuera de mi país fue en el 2003 o 2004, no recuerdo exactamente, fui a la Convención de Puerto Rico y ya vi a lo compañero que conocí atrás a los extraterrestres, que vi en la primera Convención, ya en la segunda Convención, quizá la Tercera Convención de aquí. Yo pude ir a su confraternidad, a su país, y ver no solamente, que era otro país con otra Convención, sino que era mi misma confraternidad, una convención para mí y es más para mi compañeros igual, que simplemente habían hecho un servicio y habían montado todo un evento para que todos compartiéramos, era como sentirme también en casa.

Siguieron las convenciones aquí y yo di servicio en toda la Convenciones y siempre me quedé mercadería. Me ha gustado el servicio de la mercadería, pensándolo bien.

También tuve una experiencia sumamente maravillosa y fue en la clave aquí en mi país, en el 2013 yo también di el servicio de la mercadería, eran 4 días, diferente a las convenciones normales que son de 3 días, recuerdo la entrada del lobby del hotel parecía como la alfombra roja de los Óscar. Llego la gente de Chile, de Panamá, de México, de España, de Cuba, ¡Aquí estaban los cubanos que por primera vez pudieron salir de su país! era romper fronteras, era ir mucho más allá de aquellas cuatro paredes, poder ver que había un mundo mucho más grande, mucho más extenso, y día a día los compañero con ese amor, ese cariño y a comprar la mercadería que para el ahijado, que para fulanito, que si esta le va a servir, ven ponte esta, que tú eres del tamaño de ella, es enseñarte, sin querer enseñarte, el cómo pensar en cómo agradar, cómo querer al otro y sin decirlo, ese círculo fue maravilloso.

Yo también tuve una convención que me impactó de manera personal fue en la Convención de White place, Nueva York de metro área, creo que fue en el 2008, un círculo de 1500 gente casi, yo pensaba que esa energía me iba a desmayar, era abrumadora, pero cada círculo de cada convención ha sanado un poco dentro de mí, esa energía de ese cierre de esa oración a todo pulmón de toditos juntos es algo único, una experiencia espiritual.

Fui la oradora del cierre en el 2020 de aquí de mi confraternidad y yo sentí allá una desconexión a mí se me había olvidado todo lo que yo había vivido, a mí se me había olvidado que yo me encontré en las páginas del texto básico de narcóticos anónimos, y que yo me había declarado en cada una de esas páginas, en cada uno de los pasos, como culpable de una enfermedad mortal, perversa, engañifa, y que al final de cada uno de sus pasos yo le he pedido perdón a Dios y Dios no me perdonaba, pero me decía que me podía conceder un indulto, y que ese indulto yo lo iba a pasar, de todo en mi vida dentro de narcóticos anónimos. Sentada en una silla esperando al adicto que está sufriendo decirle que se está encontrando una un modo de vida. Sirviendo también estoy recuperándome yo, yo viole mi libertad condicional y pague consecuencias, tuvo la enfermedad de nuevo que doblarme en 2, pero ya esa conexión de ir ahora a mi convención de Santo Domingo este fin de semana, ya me han llamado de muchísimos países que vienen por un lazo de amistad conmigo, ya tenemos previsto el juntarnos, ya vienen de Puebla que van a quedarse en mi casa, mi casa se convirtió en un hogar de NA, en una reunión de NA, en un punto de encuentro de NA y gracias a Dios que me devolvió la pena de mi indulto que yo con todo amor y con toda la entereza al día de hoy me siento bien y acepto, ha sido un regalo maravilloso que Narcóticos anónimos me ha dado, el indulto. Ese indulto me va a dar el privilegio de ir de Jueves a Domingo a disfrutar de la libertad, de aquí adentro en narcóticos anónimos.

Evelyn (NA, Región Rep. Dominicana)



El Amor a través del Servicio

Hola mi nombre es Gloria Ana G, de la región de Costa Rica, una amante loca de convenciones. Adoro las convenciones, esa primera tradición donde, todo el mundo está en unidad, donde todo el mundo se alegra verse unos a los otros. Las convenciones son, el reencuentro de muchos compañeros, donde hay amigos, hay hermandad, se practica el programa que es narcóticos anónimos, ahí da más hincapié de cómo funciona el programa, la con sus temas. Que también hay una forma diferente de visualizar la vida, donde por medio de diversión, también por medio de ver que habemos tantos adictos y adictas recuperándonos.

A mí hace 28 años me sembraron la semillita, de que existía narcóticos anónimos, yo recibí el mensaje en una convención. Y de allí me gustó, yo quería lo que esa gente de esa Convención tenía y 2 meses después exactamente porque fue el 15 de septiembre que se celebró la primer Convención en la región de Costa Rica y el 15 de noviembre. Yo entre a estos cuartos exactamente 2 meses después, de hecho, ahora voy a celebrar mi 28 aniversario. Siempre he estado en servicio en Convención, me gusta mucho de una u otra forma, para mí es lo más maravilloso, lo más maravilloso, ver que tantas personas nos podemos reunir a pesar de que somos tan diferentes. Dar ese servicio de estar sirviendo el café, estar de serena, estar en eventos especiales. Amo los eventos especiales, es una de las áreas que me gusta mucho, también dando temas y logística. Me ha tocado servir en diferentes

convenciones, en diferentes puestos, pero en la mayoría de mi región, en la mayoría, no en todas. Eh dado servicio no me pierdo una sola convención, siempre voy. Hemos hecho obras de teatro en 2 obras de teatro, participé. Tuve el agrado de participar, con un elenco muy lindo porque nos hicimos muy amigos, eso nos unió más.

Lo lindo es que también he tenido la oportunidad de ir a otras regiones a convenciones y conocer gente de otras regiones es lo más maravilloso, no solo la Convención de mi región, eh conocido gente lindísima maravillosa de otros lados, sino que también he tenido la oportunidad en este año tuve la oportunidad de no encontrarme con grandes amigos y amigas de que hice cuando daba servicio. Hace 13 años en Guatemala conocí grandes personas. No me recuerdo exactamente la fecha cuando fue CLANA, allá. Yo era la delegada en mi región y conocí gente maravillosa y ahora que fui a Colombia en ese año, 13 años después los vuelvo a ver y lo más bonito es que no iban solos, venían con gente más joven, con gente más nueva, y es ese saludo, como si fuéramos amigos de toda una vida y nos conocimos esa vez y ahora y los lazos se unieron más. Para mí Convención es esa magia, es una magia completa lo que tiene, sí es importante dar servicio, siempre es importante estar para lo demás, donde usted vaya, donde uno vaya y veamos un adicto sufriendo, un adicto que se siente mal, estemos con ellos, así me demostraron a mí que no estaba sola.

En esa primera convención que yo ni siquiera me había declarado, me enseñaron que yo no estaba sola, que había mucha gente igual que yo, me hicieron enamorarme de eso y hasta la fecha, hasta el día de hoy, estoy enamorada. Estoy enamorada de narcóticos anónimos, estoy enamorada de las convenciones. Soy fan de convenciones.

En estos últimos años nos ha pasado diferentes situaciones cuando vino pandemia, yo no soy una persona acostumbrada a virtualidad y debimos tener Convención virtual, aunque no me gusta la virtualidad, tuve que conectarme, la disfruté. Siendo honesta, me hicieron falta esos abrazos tan fraternales, a esas bailadas que nos damos en convención, esas madrugadas hablando, compartiendo, viendo que un adicto o una adicta de otra región, pasa exactamente lo mismo que uno pasa en su propia región, que a todos nos une ese lazo del sufrimiento y de la recuperación, que estamos en recuperación, ver que cada Convención tiene su propio estilo, su propia identidad, pero cada una tiene una magia diferente.

Yo como soy amante de convenciones, no me quiero perder ni una, entonces siempre asisto. Siempre apoyo a otros a que vayan porque es importante, como les he dicho, me ha tocado estar sirviendo el café en una maratónica de convención que se hace desde que empieza desde que se inicia ese viernes hasta

que se termine el domingo, estar ahí dando cafecitos, ir viendo que todo esté en orden, también en registro, en eventos, estar organizando que el sonido sirva, que todos los oradores estén. Todo lo que hay detrás de lo que vemos en una convención es súper importante, es necesario que todos nos integremos nosotros tenemos que servir en nuestros grupos, para tener ese sentido de pertenencia, debemos acercarnos a la coordinadora o el coordinador de Convención y ofrecer nuestro servicio para tener sentido de pertenencia en esa Convención y decir yo aporté, yo estuve allí, qué lindo ser parte de una convención. Hace unos años tuvimos una convención en un lugar lluvioso, en selva lluviosa, aquí en la región de Costa Rica, fue algo muy curioso parte del equipo, se quita, no querían servir más y nosotros los de eventos, comenzamos a servir en esa convención se dio a cabo y nadie se dio cuenta, de lo que había sucedido y nosotros con todo el amor del mundo dimos todo lo que pudimos, pero era la gratitud que tenemos la que nos dio el mensaje.

Es ver que los antecesores de nosotros hacían las convenciones y sus servicios con garras, con alma y corazón, y siempre con esa sonrisa, con ese amor incondicional, que nos enseñaron a nosotros a hacer lo mismo y yo espero que mis ahijadas, lleguen a amar tanto narcóticos anónimos y las convenciones como yo, de hecho ellas disfrutaban similar, y

nos había dicho una chica “Qué curioso, porque es que ustedes disfrutaban tanto. Yo quisiera tener ese disfrute.” A lo cual nosotros respondimos aprendan, venga, sirva, haga, cuando le enseñamos cómo se hacía le pedí a una de mis ahijadas, que la guiará, y esa mujer se enamoró tanto de esa Convención que hoy por hoy también es servidora, y es eso ir transmitiendo de una persona a otra, ese mensaje que si somos parte de algo, que somos parte de esta confraternidad. Nuestra experiencia, fortaleza y esperanza es lo que transmitimos, y si ponemos los principios a fluir es lo más rico.

A mí me pasó una situación en la Convención de Costa Rica como coordinadora tuve que no estar más y aun así, yo fui a esa Convención y la disfruté porque soy parte de mi región, yo soy parte de narcóticos anónimos y es tan importante no solo servir en la región de uno si no también tenemos que servir en el Grupo y también en las regiones hermanas darnos la mano. Porque ese

encuentro, con grandes personas, es lo que nos hace latir el corazón, es lo que a mí me ha funcionado, por esto es que yo amo, narcóticos anónimos.

Yo sí, a todos le digo que participen de convenciones, no critiquemos, toda la vida hemos estado criticando, metiendo el pie, haciendo zancadillas, seamos parte integral. Pongámosle bastante amor, enamórenos, buena voluntad y cuando nosotros no criticamos, sino que servimos con el corazón, se hacen los grandes eventos, las grandes regiones. Ver que sí se puede reunir toda una región más otras regiones que vienen a visitarnos, es maravilloso, pero tenemos que unirnos todos, tomarnos de la mano y ver que somos personas que sí podemos, que sí lo logramos, que a veces la gente, que no es adicta, no nos ve como gente extraña que dice qué es lo que hacen estas personas que son tan diferentes que se apoyen, que alguien está llorando y todos los abrazan a la hora que sea. Eso es lo que nos hace únicos.

En los hoteles, cuando hemos hecho convenciones, el año pasado estábamos hablando con la gente del hotel y nos decían: 'Qué curioso, cuando nosotros les alquilamos a ustedes pensamos. ¡Ay, no son adictos, van a hacer un despelote, va a ser aquello de locos. Y ver qué se comportaron tan diferente" y nos comentaron de un grupo de gente muy estudiados, universitarios que hicieron una conferencia ahí y que fue que corrían desnudos y hacían tantos despelotes y cuando ustedes dijeron que era para narcóticos anónimos, nosotros pensamos que iba a ser. Pero nos dijeron que había sido algo maravilloso algo tan diferente, ver cómo se apoyan, cómo disfruta y sin licor, eso no lo puedo comprender, nos decía uno de los administradores. Esa es la magia de nosotros, donde nos reunimos para hacer esas convenciones y estamos todos gozando, como en la misma frecuencia.

Estan importante ver que hay tantos milagros juntos y que disfrutamos hoy en día. Si estamos en una fiesta espiritual, Convención, es una gran fiesta, donde podemos pasar horas bailando, gozando después de estar bailando, llegar a esa maratónica, escuchar la experiencia, fortaleza y esperanza de muchos compañeros, nosotros compartimos y hay esa identificación. Donde cuando alguien comparte con ese dolor, lo que está sufriendo también es parte nuestra, y ver que todos estamos unidos, que no estamos solos.

Para mí convención es lo máximo. Amo, amo, amo convenciones, yo quisiera que toda la gente tuviera la oportunidad de ir a las convenciones, ahorrar para ojalá quedarnos. Ya es hora de que nosotros nos sintamos ganadores. El poder pasar 3 días compartiendo. Confraternizando es lo mejor que podemos hacer.

Glory Ana G.
(NA región Costa Rica)

X CRENAGUAT: Unidos en Recuperación ¡Construyendo un futuro libre!

Queridos miembros de Narcóticos Anónimos Guatemala,

Es con gran entusiasmo y profundo amor por la recuperación, les extendemos una cordial invitación para unirse a nosotros en la Convención CRENAGUAT X, que se llevará a cabo del 19 al 21 de Julio de 2024 en la hermosa ciudad de Antigua Guatemala. Este evento promete ser un momento de inspiración, crecimiento personal y comunidad para todos aquellos que están comprometidos con el camino de la recuperación.

La Convención CRENAGUAT es mucho más que una simple reunión; es un espacio donde las historias de esperanza se entrelazan, donde el apoyo mutuo se fortalece y donde la promesa de una vida libre de adicciones se hace tangible. Es un momento para celebrar los logros alcanzados, reflexionar sobre los desafíos superados y mirar hacia adelante con renovada determinación y esperanza.

Durante estos tres días inolvidables, tendrán la oportunidad de participar en una variedad de actividades enriquecedoras, incluyendo:

- Inspiradoras charlas y testimonios de miembros destacados de nuestra comunidad, que compartirán su experiencia, fuerza y esperanza.
- Talleres interactivos diseñados para fortalecer su recuperación, mejorar sus habilidades de afrontamiento y promover un mayor bienestar emocional y espiritual.

- Grupos de apoyo donde podrán conectarse con compañeros en recuperación, compartir sus historias y recibir el aliento y la orientación que necesitan.
- Eventos sociales y actividades recreativas que fomentarán el compañerismo, la diversión y el disfrute de la vida sin drogas.

La ubicación de la Convención en la encantadora Antigua Guatemala proporcionará un telón de fondo impresionante para este evento tan especial. Con su arquitectura colonial, calles empedradas y vistas impresionantes de los volcanes circundantes, Antigua ofrece un ambiente único y acogedor que será el escenario perfecto para nuestra celebración de la recuperación.

Así que los invitamos a unirse a nosotros en la Convención CRENAGUAT X y ser parte de esta experiencia transformadora. Juntos, podemos fortalecer nuestra recuperación, renovar nuestro compromiso con un estilo de vida libre de drogas y celebrar el regalo de la esperanza que compartimos como miembros de Narcóticos Anónimos.

¡No se pierdan esta oportunidad única de crecimiento, comunidad y celebración! Marquen las fechas en sus calendarios y prepárense para vivir un fin de semana inolvidable en la hermosa Antigua Guatemala.

¡Esperamos verlos a todos allí!

Con amor y gratitud,

Sub-comité de Convención.

UNIDOS EN RECUPERACIÓN
CONSTRUYENDO UN FUTURO
LIBRE



X CRENAGUAT

ANTIGUA GUATEMALA

Hotel - Villa Colonial

Precio por persona		
TripleX	DupleX	ErmiX
Q1,552	Q1,752	Q2,432

*Precio incluye Hospedaje (3 días, 2 noches), alimentación y Matricula X

*Válido hasta el 30/06/2024

Matricula X
Q280

*Válido hasta el 30/06/2024



19

20

21

**JULIO
2024**

El propósito de una convención es estar reunidos en un mismo lugar y celebrar una fiesta espiritual fomentando la unidad y transmitir ese mensaje al recién llegado.

Si deseas reservar por tu propia cuenta, el hotel no mantendrá la tarifa de X CRENAGUAT.

Adquiere tu ingreso reservando con nuestros servidores:

INFO GABY R +502 5632-0328

MATRICULA X VINCEN +502 5419-2736

HOTELERÍA MAJO L +502 3005-0044

f X CRENAGUAT

@CRENAGUAT

INFOCONVE@NAGUATE.ORG

NAGUATE.ORG/XCRENAGUAT/



MÁS INFORMACIÓN
ESCANEO EL CÓDIGO QR

Reseña De Grupos

Grupo: 3ª. TRADICIÓN

El 18 de diciembre del año 2008 se aprobó el decreto 74-2008 en Guatemala, LEY DE CREACION DE LOS AMBIENTES LIBRES DE HUMO DE TABACO.

Por lo cual en el grupo Juntos Si Podemos de Narcóticos Anónimos región Guatemala la conciencia de grupo acordó no fumar tabaco adentro del local del grupo lo cual daría como resultado una serie de diferentes opiniones, por lo cual se probaron implementar varias soluciones como poner ventiladores, una división con puerta de vidrio y finalmente que los que quisieran fumar, salieran de la reunión, lo cual trajo otras experiencias como que la mayoría abandonaban la reunión para salir a fumar y se creaba distorsión afuera y se perdía el principio de receptividad lo cual dio origen a más discusiones y polémicas.

Así transcurrieron 9 meses hasta que 13 miembros de ese grupo incluyendo a los miembros de toda la junta de servicio decidieron emprender un proyecto de aperturar un nuevo grupo donde se pudiera seguir fumando tabaco en la reunión, se arrendo un local en la 13 calle 1ª. Avenida paso a desnivel zona 12 colonia reformita y se apertura la primera reunión el 5 de octubre del 2009 con una asistencia de 13 miembros, el primer día tuvimos 2 iniciados y a pesar de no contar con mobiliario

de ninguna clase, comenzó el sueño de un nuevo grupo que transmitiera el mensaje.

Solo teníamos una escoba, un cuaderno, un lapicero y un doble litro de refresco y vasos desechables, sentados en el suelo nació el nuevo grupo 3ª. TRADICION, algunos miembros de la confraternidad nos denunciaron al ministerio de salud, trataron de intimidar al dueño del local para que nos sacara pero eso no sucedió, el grupo seguía abierto diariamente y poco a poco fue creciendo la membresía a tal punto que tuvimos que buscar un local más grande en la 7ª. Avenida 19-09 zona 12 colonia reformita, donde hasta el día de hoy sigue funcionando con reuniones diarias.

Cabe mencionar que fuimos el único grupo que mantuvo reuniones presenciales en la pandemia de covid-19 con el respectivo protocolo de salud y hace 6 años surgió la idea de mantener el horario nominal de 7.30 p.m. A 10.30 p.m. pero debido a que no hay tiempo límite de compartimiento y la membresía ha crecido se decidió mantener abierta la reunión hasta que ya nadie quiera compartir o como decimos "hasta que comparta el ultimo" por lo cual la reunión se cierra siempre en horas de la madrugada

por lo cual se nos ha llamado un grupo maratónico y algunos no comparten nuestra visión ni nuestra misión por lo cual dicen que eso no es lo adecuado o correcto y que eso no es recuperación pero nosotros seguimos convencidos que para muchos adictos es algo bueno que haya una reunión en horario de altas horas de la noche y madrugada, muchos miembros de otros grupos nos visitan ya sea porque por algún inconveniente no pudieron asistir a su reunión en su grupo o porque no pudieron compartir y saben que el 3^a. tradición está abierto, otros compañeros que vienen de otras regiones nos visitan ya sea porque su llegada fue tarde a Guatemala o porque necesitan una reunión, muchos adictos han encontrado la recuperación y hoy más que nunca estamos convencidos que

“EN NUESTRA DIVERSIDAD ESTA NUESTRA FORTALEZA” por lo cual remitimos a algunos adictos que no fuman a otros grupos donde pueden tener reuniones con un ambiente libre de humo. Seguimos cada 24 horas con base al objetivo primordial (5^a. tradición) para que cualquier adicto pueda recuperarse y que

EL UNICO REQUISITO PARA SER MIEMBRO ES TENER EL DESEO DE RECUPERARSE.

LA MAGIA ESTA EN LAS REUNIONES

3^a. TRADICION



Grupo: Aprendiendo a Vivir

El grupo aprendiendo a vivir se inicia en una casa hogar ubicada en San Felipe de Jesús, Antigua Guatemala. Un 10 de octubre del año 2008. Estuvieron haciendo ahí sus reuniones durante aproximadamente 5 años, luego empezaron a tener problemas con el dueño del internado.

Problemas de dinero, propiedad y prestigio, como lo menciona en nuestra literatura. Entre miembros que estaban allí, como internos y luego de haber cumplido su tiempo, siguieron limpios y eran los que hacían que las reuniones se llevarán a cabo. Llegaron al punto de que el dueño los sacara o más bien les sacará las cosas del grupo a la calle después de una reunión de trabajo en altas horas de la noche tipo 10:30 u 11:00 de la noche y teniendo ellos que conseguir un fletero para que les hiciera el viaje, y pues no tenían dónde dejar las pertenencias del grupo. Las tuvieron que dejar las cosas en casa de uno de los miembros mientras se encontraba un local.

Después de un par de meses se logra conseguir un local, en calle al cementerio en el municipio de Jocotenango Sacatepéquez, Antigua Guatemala, donde inician nuevamente las reuniones. Las cuales se abrían durante 4 días a la semana nada más. Solamente se reunían entre 2 a 5 miembros, recibían también visitas de miembros de otros Grupos de Guatemala como apoyo, entre ellos cabe mencionar a personas como Otto G, Byron, Chofo, Chivo, El Gato, entre otros, fue difícil mantener las puertas abiertas debido a la cantidad

escasa de miembros, pero cada uno de los que estaba se comprometía a hacer servicio un día por semana y a aportar su séptima, aparte de eso, una cuota mensual para lograr cubrir los gastos del alquiler.

Luego, ya conforme los meses empezaron a crecer la membresía, durante un par de años se mantuvieron abriendo durante 5 días a la semana las reuniones, hasta que se optó por abrir todos los días. Estuvimos ahí en ese lugar durante aproximadamente 7 años, luego nos pidieron el local por motivo de remodelación, y nos tocó buscar a dónde irnos, lo cual fue muy complicado por la cantidad de pago que nos pedían en otros lugares y aparte de eso, cuando comentábamos para qué se necesitaba el local obviamente, nos lo negaban.

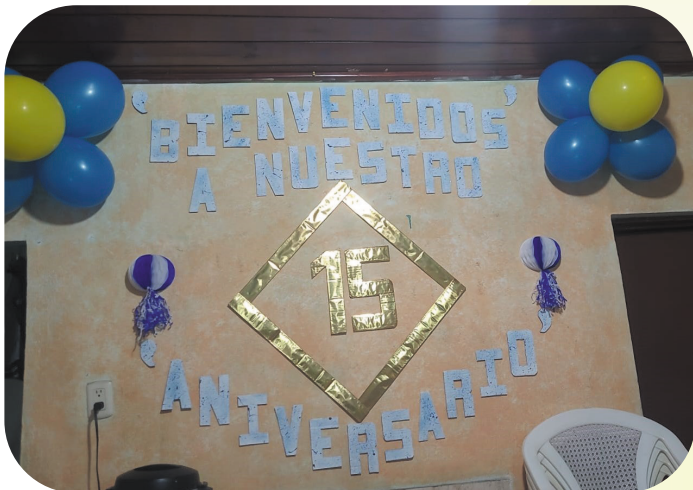
Hasta que conseguimos espacio en un parqueo donde se construyó una galera con el aporte material económico y la mano de obra de algunos miembros del grupo, al mes de estar ahí se declaró la pandemia y se suspende en reuniones presenciales, por lo cual se optó por las reuniones virtuales. Las pertenencias del grupo se quedaron allí, en la galera que habíamos construido.

Obviamente se tenía que pagar la renta, pero no había dinero, por lo cual se optó otra vez por pedir a los miembros su apoyo económico, lo cual costó mucho, porque aproximadamente de 15 o más miembros que solamente 5 o 6 eran los que colaboraban. Pero gracias a Dios se logró,

cubrir, también el pago durante el tiempo de pandemia, cuando cambiaron los horarios del toque de queda, cambiamos el horario de reuniones y estuvimos haciendo las presenciales, no llegaban muchos por el temor de contagiarse del COVID.

Después de unos meses, nos piden el espacio que teníamos allí, y teníamos que buscar otro lugar a donde movernos, de emergencia prácticamente y nos fuimos a la casa de una compañera y ahí seguimos las reuniones durante un par de meses, mientras nuevamente encontramos un local. Nos negaron un par por lo mismo que se mencionó antes, de cuando decíamos para que se necesitaba. Hasta que conseguimos el local actual. Ya hemos celebrado allí, los últimos 3 aniversarios, incluyendo este que fue nuestro 15 aniversario. De los miembros que iniciaron con el Grupo, son escasos los que quedan uno que es frecuente y otros que llegan de repente, esporádicamente. Otros que fallecieron a causa de la pandemia de COVID, algunos otros que decidieron regresar al consumo y encontraron la muerte, otros que

se fueron resentidos, pero hasta el día de hoy seguimos con las puertas abiertas, esforzándonos para mantener ante todo nuestra vida y mantenernos limpios y así seguir pasando el mensaje, salvando vidas y ayudando al adicto que todavía sufre.





DÉCIMO

SEGUNDO

**MIENTRAS SIGA ESTE CAMINO
NO TENGO NADA QUE TEMER**

