

TODOS PODEMOS HACERLO DESPERTAR A UNA NUEVA VIDA ■ HE APRENDIDO A SER MÁS FUERTE... A DEJAR LAS COSAS EN MANOS DE DIOS ■ HOY ME ENCARGO DE LAS COSAS PEQUEÑAS Y DIOS SE ENCARGA DE LAS GRANDES ■ ESTOY HACIENDO DE MI VIDA UNA PRIORIDAD ■ ME HE DADO CUENTA... QUE ESTABA EQUIVOCADO ■ HE ENCONTRADO UNA LIBERTAD ESPIRITUAL ■ AHORA TENGO UNA FE ANTE LA LUZ DE DIOS ■ QUIERO ESTAR FIRME Y SEGUIR HACIA ADELANTE ■ ÉL SIEMPRE ESTÁ CON NOSOTROS EN LO MALO Y EN LO BUENO ■ YA HE EMPEZADO A HACER UN INVENTARIO DE MI VIDA ■ HE DEJADO DE RENEGAR Y DOY GRACIAS A DIOS ■ QUIEN DIRIGE NUESTRAS VIDAS... ES ÉL ■ AHORA ADMIRO QUE ELLOS ME HAN ENSEÑADO MUCHAS COSAS ■ FUE ASÍ COMO DESCUBRÍ MI VERDADERA IDENTIDAD... ■ DOY GRACIAS A MI PODER SUPERIOR POR DARME UNA NUEVA ESPERANZA ■ VOLVI A NACER PARA TRANSMITIR EL MENSAJE A LOS DEMÁS Y SENTIRME ÚTIL...

Hola, estimados amigos y compañeros. Vamos a comenzar una reunión de Alcohólicos Anónimos. Tomemos unos instantes de silencio, para meditar en nuestro problema común, que es la enfermedad del alcoholismo.

A continuación, daremos lectura al enunciado de Alcohólicos Anónimos, que dice:

«Alcohólicos Anónimos® es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

»El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa.

»Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.»

(Impreso con el permiso de The AA Grapevine, Inc.)

Todos podemos hacerlo

Despertar a una nueva vida

Mi nombre es Marisol; soy alcohólica e integrante del grupo «Despertar a una nueva vida».

Compañeros, le voy a contar un poco de mi enfermedad. Mi alcoholismo empezó antes de que yo saliera de la preparatoria. Empecé con una cerveza; después fueron botellas de vino del que fuera. Lo que yo quería era emborracharme para sentirme bien. Yo tenía en ese tiempo la edad de 17 años. Fui muy tonta al agarrar vicios, pero yo no sabía *ni qué onda* con mi vida; fui muy rebelde.

Después me casé, y mi vida fue un fracaso porque fui una mujer maltratada física y psicológicamente. Tuve muchos lujos, pero nunca fui feliz. Mi infelicidad me llevó a muchas cosas malas. Perdí a mi padre hace quince años, y a mi madre, hace tres años. Créanme, compañeros: es un dolor que no se puede superar: son períodos muy fuertes. Eso me llevó más al alcoholismo. Decidí dejar a la persona que tanto daño me hizo. Seguí peor con mi forma de beber —tanto, que no me fijaba en el daño que les estaba haciendo a mis seres queridos, que son mis tres hi-

jos—. ¡Cuánto daño les he ocasionado con mis acciones!

Hoy me encuentro en el CERESO de Chilpancingo, Guerrero. El alcoholismo nunca lo pude superar, porque nunca había buscado ayuda. Ahora estoy en este lugar que no es nada agradable. Créanme, compañeros: el estar en una cárcel no es bueno.

Le doy gracias a Dios por que existan estos grupos de Alcohólicos Anónimos para que nos podamos recuperar.

Cuando llegué al grupo «Despertar a una nueva vida», era muy renuente, altanera e ingobernable. Con el paso del

Boletín institucional

«Desde Adentro»

Marca registrada ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial
Registro núm. 1150103

Órgano de intercambio de experiencias entre internos miembros de Alcohólicos Anónimos, elaborado trimestralmente

por el comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales.

Sitios web:

<http://www.aamexico.org.mx>

<http://aacic.livejournal.com>

Correo electrónico:

cicosg@aamexico.org.mx

Se distribuye gratuitamente a los grupos institucionales o compañeros internos, vía estructura, en la República Mexicana.

DIRECTORIO

Presidente:

Dr. Ricardo Iván Nanni Alvarado

Vicepresidente:

Dr. Roberto Karam Araujo

Comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales

Integrantes:

L.T.S. Orlando Ramírez Tellez
(coordinador)

Dr. César Córdova Castañeda

Mario Badillo Ramírez

Miquey Carrera Ramírez

José Quintero Martínez

Juan Carlos Ramírez Ramírez

Manuel Antonio Moreno Merino

Fermin Hernández Muñoz

Miembro de staff:

Lic. José Edgar Castillejos Rodríguez

Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 38/2016

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.

Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur,

C. P. 06760 Ciudad de México.

apartado postal 2970, C. P. 06000

tels. 5264 2588, 5264 2406

5264 2466, fax 5264 2166

tiempo he ido cambiando; ya no bebo. Me ha servido mucho escuchar las experiencias de mis compañeras, tanto del interior como del exterior. Hoy ya soy parte de mi grupo: soy la cafetera, y estoy muy contenta porque me gusta mi servicio.

Espero un día salir de este lugar para que allá afuera le siga echando ganas a todo, y para buscar un grupo en el que me pueda seguir recuperando.

Les doy gracias por haber escuchado mi experiencia. Espero que a ustedes les sirva de algo y no cometan errores como los que yo he cometido y que me llevaron al fracaso.

¡Les deseo siempre lo mejor! ¡Que Dios los bendiga siempre!

Marisol G. C.

CERESO de Chilpancingo, Guerrero

He aprendido a ser más fuerte... a dejar las cosas en manos de Dios

Mi nombre es Isabel. Comencé a asistir a Alcohólicos Anónimos aquí en el CERESO. Mi vida empezó a cambiar para bien, porque antes era una persona muy desesperada y obsesiva. Comencé a controlar mi carácter hacia mi familia: padres, esposo y compañeros. Dentro de este lugar llevo tres años, siete meses y un día.

El grupo de Alcohólicos Anónimos me ha ayudado mucho. Gracias a las pláticas que recibimos de parte de las compañeras que están a cargo del grupo, he aprendido a ser más fuerte y no desesperarme, a dejar las cosas en manos de Dios; encomendarme a Él, que sea Él quien decida el momento y hora para abrirme las rejas de este lugar para poder estar nuevamente con mi familia.

Cuando llegué a este lugar lo perdí todo, incluyendo mi familia y supuestos «amigos». Mi madre, gracias a Dios, no me ha dejado. Cuando le comenté que

empecé a asistir al grupo, le dio muchísimo gusto y me animó para seguir asistiendo. Todo esto me está sirviendo, porque cuando yo estaba libre tomaba mucho, era una alcohólica y estuve a punto de quitarme la vida a consecuencia del alcohol. Gracias a Dios, quien fue tan misericordioso y me permitió seguir con vida.

Era un verdadero desastre. Siempre dije que nunca me casaría, por querer seguir en mis parrandas. No quería responsabilidades con nadie. Al llegar a este lugar mi vida cambió por completo, porque conocí a la persona que cambió mi vida y terminé por casarme con él, a pesar de muchos obstáculos que tuvimos. Él salió libre y Dios me dio la bendición de que me sigue visitando.

Me siento muy feliz porque en este día me dieron la noticia de que probablemente, si Dios lo permite, pronto me darán mi libertad. Todo esto lo agradezco al grupo, porque muchas veces me dieron ánimos y fuerzas para seguir echándole ganas.

Quiero agradecer por todo ese apoyo que nos han brindado para poder seguir con este grupo. Semana con semana nos visitan, nos motivan a seguir adelante, no nos dejan solas. Quiero agradecer a todas esas personas que nos apoyan desde afuera. ¡Muchísimas gracias! ¡Dios los bendiga siempre!

Isabel

CERESO de Poza Rica, Veracruz

Hoy me encargo de las cosas pequeñas y Dios se encarga de las grandes

¡Hola! Mi vida ha cambiado en este lugar. Doy gracias a Dios y a mi grupo de compañeras «Al otro lado del silencio», porque aquí entendí que tengo muchas fallas en mi vida y con mi familia. A mi familia le fallé una y otra vez, sin importarme si sufrían sin mí. Me porté de lo peor con el que hasta hoy sigue siendo

mi marido, porque a pesar de que yo me quería divorciar de él, nunca pensé en lo que sufrirían mis pequeños hijos. Llegué hasta una demanda de divorcio, y nunca pude ver lo mucho que mi esposo me amaba —o me ama—, porque hasta la fecha está conmigo, a pesar de todo y de estar encerrada en este lugar, privada de mi libertad.

Ahora mi vida ha cambiado en este bendito lugar, pues tengo un año con seis meses sin alcohol, y lo más importante: conocí a Dios. Sí, en mi celda yo me siento libre, hablo con Dios. Le agradezco a Él por mi familia que cada miércoles y domingo de visita están aquí conmigo; no me dejan. He cambiado, ellos me dicen que ya no soy la misma de antes. Estoy en Alcohólicos Anónimos. Aprendí a valorarme como una verdadera mujer y madre. Hoy puedo decir que Dios me da una oportunidad de empezar a vivir de otra manera. Solo por hoy vivo los días al máximo. Con Alcohólicos Anónimos tengo otra oportunidad.

Agradezco a los compañeros que vienen de afuera a darnos las juntas. Gracias por acordarse de que nosotras los necesitamos para echarle ganas a todo. Hoy me encargo de las cosas pequeñas y Dios se encarga de las grandes. Hoy puedo decir que soy libre de espíritu y no me siento presa. Soy libre del alcohol, solo por hoy.

Felices veinticuatro horas.

Maribel Elizabeth R. V.
*CERESO «David Franco Rodríguez»,
Morelia, Michoacán*

Estoy haciendo de mi vida una prioridad

Compañeros de esta comunidad de vida y esperanza, mi nombre es Francisco Javier y soy un enfermo alcohólico. Me encuentro interno en un CEFERESO por delitos y consecuencias propias de mi ingobernabilidad. A la sombra de este lugar he encontrado la tranquilidad

que necesitaba para reflexionar y buscar enmendar el camino perdido.

Me encuentro en una sobriedad de remisión parcial, sostenida por el hecho de que en este lugar no hay bebidas alcohólicas, pero temo caer una vez que esté en libertad. Yo conozco las virtudes de este maravilloso programa de recuperación, pues aunque por muy poco tiempo (tres meses) asistí a un grupo de Alcohólicos Anónimos en el exterior, también estuve en «Océánica» durante veintiocho días. Este es el tiempo que dura el tratamiento, pero desgraciadamente mi ingobernabilidad pudo más que mis deseos de dejar el alcohol. Siento que he tocado fondo y hoy mi deseo de cambiar es más imperioso y creciente. Por eso busco el apoyo de los compañeros de Alcohólicos Anónimos.

Estoy aquí, ahora con pluma y papel en mano para compartir con ustedes un poco de mi experiencia. El alcohol fue muy duro conmigo. Empecé a tomar desde los 15 años de edad. A los 17 formé mi primera familia con una buena mujer; de esa relación nacieron tres hermosos hijos. Lamentablemente a esa mujer la perdí, debido a mis comportamientos ingobernables.

Mi padre falleció en el año 2004, y me heredó todos sus bienes materiales. Fue entonces cuando aumentó más mi consumo de alcohol. En diversas ocasiones llegué a beber en exceso, sin importarme los efectos secundarios o poner mi vida en riesgo. En la vida hay riesgos para todos: choques automovilísticos, asaltos, tornados, atragantamiento con un simple hueso de pollo. Hay personas con deseos de ser alguien importante en la vida y, sin embargo, nos volvemos prisioneros del alcohol.

Hay una línea delgada entre *reconocer* y *aceptar* lo que puede ocurrir y negarse a verlo: tengo una enfermedad que es incurable, progresiva y, por consecuencia, mortal. Pero aún hay lugares en el mundo a los que quiero ir, cosas que deseo hacer, convertirme en el padre que me gustaría ser. Quizá muy pronto sea el

momento de ir a esos sitios, hacer esas cosas y ser ese hombre.

Me encuentro en una nueva fase de entendimiento de mi enfermedad y en una etapa en la que me siento a gusto, porque estoy haciendo de mi vida una prioridad. Hoy no lamento haber pasado por todo lo que me llevó a donde estoy ahora. Gracias a esta experiencia tan desagradable por la que he pasado, he conocido a una gran persona de la cual he recibido muchos consejos y todo su apoyo, es un ser con un gran corazón, es un Alcohólico Anónimo. Hoy reconozco que, sin sus consejos, mucho de lo que he logrado simple y sencillamente no habría sido posible.

En este tiempo que llevo en reclusión, he aprendido que cuando obtenga mi anhelada libertad no debo malgastar mi vida tratando de demostrarle al alcohol que soy más fuerte que él, tratando de ganar una batalla que es muy probable que pierda. Con las experiencias de mis compañeros de Alcohólicos Anónimos puedo fortalecerme.

¡Felices veinticuatro horas! ¡Dios los bendiga!

Francisco Javier H. B.
*CEFERESO núm. 7 «Nor-Noroeste»
Ciudad Guadalupe Victoria, Durango*

Me he dado cuenta... que estaba equivocado

Me encuentro en el Centro Integral de Justicia Regional (CEINJURES) de Ciudad Guzmán, pagando un delito que cometí. El día de hoy, me doy cuenta de que soy un alcohólico, en contra de mi salud física y mental. Debido a mis errores me encuentro detrás de las rejas, participando en un grupo de Alcohólicos Anónimos, en el cual llevo cierto tiempo asistiendo. El día de hoy me siento bien porque me he dado cuenta —por medio de mis compañeros y de la literatura— de que estaba equivocado.

Mi vida empezó en el alcoholismo a la edad de 10 años. Antes de alcoholizarme sufría de *bullying*. En la escuela la maestra me pegaba en la cabeza porque era muy *burro*. Los compañeros de mi escuela me decían *negro* y me hacían sentir mal. Recuerdo que ese día cuando salí de la escuela, cierta persona me invitó alcohol. Poco a poco fui metiéndome más y más. Poco después me metieron a la cárcel y me debilité por un tiempo. Me dieron la oportunidad de salir de la cárcel y me fui a los Estados Unidos. Allí me casé y nacieron dos hijos; pensaba que íbamos a salir adelante, pero yo seguía bebiendo alcohol.

Por azares del destino regresé a México y agarré la fiesta con el alcohol. Viví momentos de soledad y perdí a mi primera pareja. Busqué otra forma de vivir engañándome a mí mismo, juntándome por segunda vez con otra pareja. Ella me cuidaba cuando andaba borracho. Empecé a vivir otro grado de mi salud física y mental. En estos enredos emocionales perdí el control, me enredé en un delito y me detuvieron. El día de hoy, ella tiene un bebé y se encuentra en otro reclusorio femenino; no tuve la oportunidad de conocerlo. Todo esto que comparto con ustedes, me motiva a cambiar de vida y a seguir asistiendo al grupo institucional «Sobriedad», donde estoy viviendo el servicio de cafetero.

¡Gracias compañeros! ¡Felices 24 horas!

Enrique R.
*Reclusorio zona sur «CEINJURES»
Ciudad Guzmán, Jalisco*

He encontrado una libertad espiritual

Mi nombre es Alejandro O. Mi necesidad de llegar a Alcohólicos Anónimos fue porque no podía dejar de alcoholizarme. Me di a la tarea de encontrar una nueva vida por estar cansado de sufrir. Cuando entro al grupo me regalan el

servicio de la cafetería. Duré cuatro meses sin beber y pensé que ya no necesitaba del grupo; recaí, pero ya no duré mucho tiempo en la actividad. Tuve que regresar y pedir perdón a Dios. Desde entonces me di cuenta de que el servicio es la clave para no recaer. Voy a cumplir tres años en la agrupación. Me siento contento con mis compañeros alcohólicos, porque yo solo nunca pude. El día de hoy sigo en el servicio dentro del Reclusorio Norte.

Me siento tranquilo; le he echado muchas ganas. Soy el tesorero del 2.º distrito institucional y sigo adelante con los Alcohólicos Anónimos. Voy a cumplir siete años en la cárcel en el mes de noviembre; cumplí tres en Alcohólicos Anónimos, gracias a Dios y al servicio que me ayuda a que no se me complique mi estancia en la cárcel.

He encontrado una libertad espiritual. Sé que hay problemas, pero el día de hoy sé que hay una solución a cualquier problema. Dios me ayuda con todo lo que pase, porque al servir a Alcohólicos Anónimos y a Él, se está tranquilo aun dentro del reclusorio.

Quiero decirles que tengo la fe, pues los Alcohólicos Anónimos me dijeron que un día no muy lejano saldré de aquí, pero preparado para salir a la sociedad y hacia la familia.

Alejandro O.
*Reclusorio Preventivo Varonil Norte
Ciudad de México*

Ahora tengo una fe ante la luz de Dios

Mi experiencia en el alcoholismo la viví por cuarenta años, a todo mundo arruiné. Decidí ingresar al grupo de Alcohólicos Anónimos, donde me he sentido muy satisfecho aun con los muchos problemas que he tenido. Nada es fácil, pero ya dejé el alcohol y eso es saber vivir. Ya no vivo bajo la influencia del alcohol. Ahora tengo una fe ante la luz de Dios.

Agradezco a nuestro lindo Creador por la vida que nos está obsequiando. Gracias al grupo de Alcohólicos Anónimos, muchas vidas se han recuperado y han sentido una nueva esperanza para seguir trabajando como si no hubiera pasado nada. Gracias a los grupos que han estado en todos los rincones de nuestro territorio levantando a los caídos, dándoles una acción de control. Un grupo lucha por todas esas personas que tienen problemas con su manera de beber.

No tengo más que agradecer a los grupos que cada día están levantando vidas caídas.

César G. D.
CERESO núm. 7, Huixtla, Chiapas

Quiero estar firme y seguir hacia adelante

Que tal amigos de Alcohólicos Anónimos, les mando un saludo y abrazo fraternal, deseando que estén bien y gozando de una feliz sobriedad.

Me llamo Juan Carlos M. y tengo siete años sin beber alcohol, gracias a Dios *como yo lo concibo*: amoroso y bondadoso. Estoy pasando un mal momento, pues desde hace cuatro meses estoy en el CEFERESO núm. 4 «Noroeste», en Tepic, Nayarit. Soy de la Ciudad de México y hasta acá me trajeron. Mi error fue trabajar con la gente equivocada y tener mayores ingresos. Este es un CEFERESO con mucha seguridad, casi no veo a mi familia, esposa e hijas, y las extraño mucho. Solo permiten que nos visiten familiares directos.

Me animé a escribirles porque encontré algunos libros de Alcohólicos Anónimos que me hacen sentir bien, ya que yo militaba en un grupo, el cual extraño y también a mis compañeros. Dos compañeros han preguntado por mí, pero no pueden venir a verme. A veces quisiera estar en una junta y poder hablar de cómo me siento. Extraño el café, los abrazos

de mis compañeros, la camaradería que se siente en los grupos, la tranquilidad y poder ayudar a otros alcohólicos.

Diario pido a Dios por todos los Alcohólicos Anónimos que están en lucha, y por los compañeros de mi grupo: que les dé fortaleza y que los cuide a todos. Aquí no hay grupo, porque es un centro de máxima seguridad, y a veces me siento triste; aun así quiero estar firme y seguir hacia adelante.

Me gustaría, si pueden, que me envíen cartas y testimonios de compañeros que hayan vivido esta experiencia. Sigo adelante y me considero parte de ustedes. No me olviden compañeros. Les envío un saludo y un abrazo. Que sigan teniendo felices veinticuatro horas de sobriedad. De todo corazón se los deseo, compañeros.

Juan Carlos M. E.
CEFERESO núm. 4 «Noroeste»,
Tepic, Nayarit

Él siempre está con nosotros, en lo malo y en lo bueno

Soy una persona muy humilde, como cada uno de ustedes. Mi vida es muy triste porque a mis padres nunca los conocí, solamente con puras cartas. No tenía ni un hermano, un primo o un abuelo con quien contar o con quien platicar sobre lo que me pasara. Solamente tenía a Dios, porque Él sí me escuchaba cuando yo pedía un taco o un vaso de agua. Era triste porque no sabía cómo era el amor de una madre, de un padre o de un hermano. Fui tratado a puro golpe.

Me ponía a levantar botellas de plástico para comer un poco o tomar un vaso de agua. Cuando veía que le pegaban a un niño o a una persona, me ponía a llorar porque pensaba que me estaban golpeando a mí. Es muy triste porque no se sabe dónde vamos a acabar cada uno de nosotros. Todos somos seres humanos. Dios no le tiene coraje a nadie, ni a ricos

ni a pobres, todos somos iguales. Pero no es así, porque no todos pensamos igual. Soy una persona humilde, tranquila. Me cuesta trabajar, me cuesta aprender de las cosas de Dios. Él siempre está con nosotros, en lo malo y en lo bueno.

Para las personas que van a escuchar mi testimonio, quiero que sepan que mi familia son ustedes. Les cuento lo siguiente para que no les pase a ustedes. Yo llegué a comer de la basura, porque no tenía dinero. Cuando me puse a trabajar en un taller de laminería, pintaba carros y bicicletas. Cuando no tenía trabajo levantaba botellas, chatarra o colchones, y así comía algo. Cuando no tenía nada que hacer, me ponía a leer la Biblia para decir que Dios está vivo y no muerto, como mucha gente piensa. Mucha gente me decía: «¿Por qué no te matas? Al cabo, no tienes familia». Pero no es así, porque Dios es el que solamente nos puede quitar la vida. Algunos quieren solucionar las cosas a golpes o peleando, pero no es así.

Dios los cuide a todos: chicos, grandes, enfermos. Dios nos salvará a cada uno de nosotros. Gracias por leerme.

José Manuel F.
CERESO «El Pochote»,
Zamora, Michoacán

Ya he empezado a hacer un inventario de mi vida

Por medio de la presente, los saludo y los felicito por la gran labor que llevan a cabo desde hace ya muchos años, y los exhorto a que sigan ayudando a las personas enfermas de alcoholismo para que dejen de sufrir.

Mi nombre es Víctor Manuel Z. Estoy preso desde el 13 de mayo del 2013. Primero estuve en el CEFERESO núm. 2 de Jalisco, y ahora estoy en el CEFERESO núm. 14 de Durango, que está ubicado en la ciudad de Gómez Palacio. Fui tras-

ladado a este centro, ya que soy originario de Torreón, Coahuila.

Les trataré de explicar el porqué me atreví a mandarles esta carta. Tengo dos años y tres meses *seco* —como ustedes dicen—. Mi deseo es seguir así, aun cuando salga libre, que todavía no sé cuándo sea. Leyendo un poco la literatura, los libros *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, y *Alcohólicos Anónimos*, me agradaron. Ya he empezado a hacer un inventario de mi vida y ya le he pedido a Dios. Cada uno de los Doce Pasos los estoy poniendo en práctica.

Me despido de ustedes. Que Dios los bendiga y les siga dando ese don de ayudar a tantas personas enfermas, de las cuales yo soy una más.

Víctor Manuel Z.
CEFERESO núm. 14
Gómez Palacio, Durango

He dejado de renegar y doy gracias a Dios

Compañeros alcohólicos, quiero compartirles que me encuentro preso por deshonesto. La deshonestidad primero me condujo al alcohol y por este último me encuentro preso. Mi esposa me dejó; del trabajo me despidieron. La casa se le quedó a mi esposa, y el carro lo empeñé por alcohol.

En los primeros días de haber llegado a la prisión, renegaba mucho por estar privado de las cosas que no hay aquí adentro y allá afuera sí. Alcohólicos Anónimos me ha ayudado a comprender que realmente renegaba porque quería seguir bebiendo. Hoy le doy gracias a Dios, quien nos dio este programa de recuperación. Gracias a Él hoy amanezco libre de ansiedad. No tengo que mentir o robar para beber porque tengo tranquilidad.

Aquí en prisión duermo a mis horas. Todos los días hago deporte, leo y asisto a mi junta. Tengo tiempo para meditar sobre mis errores, tiempo para orar. Gracias a estar preso, hoy estoy haciendo

esas cosas básicas que dejé de hacer a causa del alcohol. He dejado de renegar y doy gracias a Dios.

Hoy no miro ni pienso que sea un castigo estar preso, puesto que afuera estaba mal y *ya no la veía llegar*. Esto es algo bueno que yo necesitaba, porque a pesar de estar encerrado me siento mejor cada día. Esto no quiere decir que no tenga ganas de salir. Sí tengo ganas de reincorporarme a la sociedad, pero no va a ser cuando yo diga, sino cuando Dios quiera.

Álvaro P.

CERESO de Zihuatanejo, Guerrero

Quien dirige nuestras vidas... es Él

A todos los lectores del boletín institucional *Desde adentro* en toda la República Mexicana, a los grupos institucionales y a todos los Alcohólicos Anónimos de todo el mundo, mi nombre es Damián y soy un enfermo alcohólico, miembro del grupo institucional «Primero Dios», del CERESO núm. 14 «El Amate», del 6.º distrito del área Chiapas Centro.

Llegué a este maravilloso grupo hace dieciocho años, y no lo digo con jactancia, sino para motivar al lector. Solamente un acto de la Providencia podría salvarme de esta terrible enfermedad. Solamente me he podido mantener sin beber por medio de la obediencia y el servicio en toda la extensión de la palabra: compartiendo mi experiencia, transmitiendo el mensaje al alcohólico que aún sufre, sirviendo una taza de café, abriendo y haciendo el aseo del grupo; desprendiéndome con una Séptima Tradición, sin reproches y sin arrugar la cara al hacerlo; ayudando a mi compañero servidor cuando está muy atareado, etcétera. He podido constatar que esta sugerencia no falla, porque la obsesión por beber cada día se va alejando y mi fortaleza crece, así como los cimientos que me sostienen se hacen más sólidos.

Quiero contarles una breve anécdota de mi vida y el servicio. Cuando le damos prioridad al bienestar material, sexual o de otra índole, el castigo también es rápido y seguro. He tenido la más dolorosa y triste experiencia de tener que estar de nueva cuenta en un CERESO —con dieciocho años ya sin beber— por desobediencia y soberbio, por darle prioridad a otras cosas y no al programa.

En el 2012 fui electo por mi grupo como RSG en el 20.º distrito del área Chiapas Centro —servicio que con mucho entusiasmo tomé al principio—. Pero poco a poco, sin darme cuenta, fui dando poca importancia al mismo. Empecé a llegar tarde a mis plenarias, mis informes los hacía a toda prisa. Inicié mi carrera de licenciatura en criminología en una universidad de San Cristóbal de las Casas, por lo que era necesario actualizarme en computación. Por tal razón tomé un curso, sin darme cuenta que estaba desobedeciendo a Dios y dejándolo fuera de mi vida. Me estaba inflando como globo, olvidando que el único que tiene todo el poder en el mundo se llama *Dios*, y que quien dirige nuestras vidas, nos guste o no, es Él.

Por lo tanto, fue necesario un apretón de tuercas y una seria reprensión para enderezar el camino. Cuando vine a reaccionar, estaba de nueva cuenta en el grupo en el cual nací hace dieciocho años. Con mucho dolor y tristeza, he tenido que aceptar que quien gobierna mi vida es Dios. Lo principal es que no he bebido y sigo sirviendo en este hermoso grupo. Un compañero que invité a mi 17.º aniversario se ha quedado hasta el día de hoy, con la satisfacción de haber cumplido ya su primer aniversario, junto con el mío. Hoy somos de ocho a nueve compañeros, gracias al ejemplo en el servicio de Dios.

¡Que Dios bendiga siempre a todos nuestros servidores en el mundo de Alcohólicos Anónimos!

Damián G.

*CERESO núm. 14 «El Amate»,
Cintalapa de Figueroa, Chiapas*

Ahora admito que ellos me han enseñado muchas cosas

Mi nombre es Toribio P. y soy un compañero de Alcohólicos Anónimos.

Para mí es muy grato saber que en los grupos de Alcohólicos Anónimos de Central Mexicana de Servicios Generales, hay compañeros que se interesan y ven por nosotros, los alcohólicos que estamos privados de la libertad por diferentes circunstancias. De esta forma me doy cuenta de que no estamos solos con esta enfermedad llamada *alcoholismo*. Es difícil expresarles lo que realmente siento, pero deseo compartirles mi experiencia.

Estoy preso en el CERESO de Jilotepec, por mi terquedad y el abuso del alcohol. Cuando estaba libre tuve la oportunidad de detener mi enfermedad; desgraciadamente no quise o no pude. No me di cuenta a tiempo de que mi forma de beber me iba a ocasionar un gran problema.

Por una borrachera llegué a la prisión, pues estoy acusado de un delito. A pesar de todos estos años que han pasado, todavía no acepto mi delito, ya que no estoy convencido de haber hecho lo que se me acusa. La verdad no recuerdo nada, gracias a mis lagunas mentales ocasionadas por el abuso constante del alcohol.

Todos estos años he tenido el apoyo constante de mis compañeros que militan en los diferentes grupos de afuera, como el compañero Santos o el compañero Roberto. Estas personas nos dan su apoyo incondicional para poder sobrellevar esta vida en prisión. Ahora admito que ellos me han enseñado muchas cosas —por lo menos acepto que soy un enfermo alcohólico y que por esta enfermedad ocasioné todo esto.

En estos momentos solo puedo decir que sí se puede salir adelante con la ayuda de Alcohólicos Anónimos. A mis compañeros los admiro y los respeto, porque sin su ayuda nada sería posible.

Esto es para todos los compañeros, sin excepción de nadie.

Toribio P.
CERESO de Jilotepec, Estado de México

Fue así como descubrí mi verdadera identidad...

Cuando recibí la instrucción de parte de seguridad para que me presentara en el departamento de criminología, no se me hizo nada raro, ya que con mucha frecuencia me llamaban. Esto se debía a que yo era el encargado en el área de escenografía para los eventos en el auditorio de la institución, pero ¡oh, sorpresa! Con toda la amabilidad me recibió una licenciada, invitándome a tomar asiento. Mientras observaba, percibí que extraía de un cajón un folleto con el logotipo de Alcohólicos Anónimos e inicié el diálogo:

- ¿Qué? ¿A poco me va a invitar a que vaya a Alcohólicos Anónimos?
—Así es — me contestó.
—Pero yo no necesito eso: tiene diez años que no tomo.
—Bueno. Escríbame en esta hojita los motivos por los que no quiere ir — me dijo, al tiempo que me entregaba la hoja—. Es que en su expediente dice que *usted andaba tomando el día en que cometió el delito* — me hizo hincapié.

Verdaderamente me sentí muy impresionado y me comprometí a asistir a las juntas los lunes, a las 7.00 de la mañana. Fue así como empezó mi lucha interna: «¿Alcohólico yo? Pero si tengo muchos años sin beber».

Pasaron dos años y al fin acepté, por necesidad, que yo padecía la terrible enfermedad del alcoholismo; progresiva y mortal. A pesar de que yo venía luchado contra el alcohol, prácticamente cuando me declaré alcohólico ya llevaba doce años sin beber.

Fue así como descubrí mi verdadera identidad en el grupo institucional «Desierto», en el CERESO de Apodaca, Nuevo León. Una identidad que me ha ayudado a mantener la convicción de no volver a consumir nada que contenga alcohol.

Apoiado por la literatura y por la experiencia vivida, me di cuenta de la enfermedad del alcoholismo. A pesar de haber andado sumergido por mucho tiempo en el alcohol, desconocía todo acerca de la misma.

Hoy soy un miembro más y agradezco al departamento de criminología del CERESO de Apodaca, Nuevo León, el ángel que Dios utilizó para encaminarme a conocer este nuevo mundo de verdadera sobriedad.

Me doy cuenta a lo largo de muchos años de encierro, que existen muchas personas que se preocupan por el bienestar y el cambio de vida de uno.

Actualmente milito en el grupo «Sobriedad» y comparto en el grupo «Seriedad», ubicado en el área de ampliación (CERESO de Cadereyta, Nuevo León), como apoyo del departamento de criminología.

Agradezco a las autoridades que apoyan y hacen posible estas actividades dentro de estas instituciones correccionales.

Mi más sincero reconocimiento y felicitación para los compañeros del exterior que nos visitan y comparten su experiencia y que, sin lugar a dudas, son nuestros guías.

Para aquellos que inician, invitados o voluntariamente, yo les digo que si quieren van a encontrar esa nueva manera de vivir en Alcohólicos Anónimos. ¡Solo por hoy!

Genaro L.
CERESO de Apodaca, Nuevo León

Doy gracias a mi Poder Superior por darme una nueva esperanza

A mi llegada al CERESO de ciudad Serdán, Puebla, mi vida dio un cambio total. Estaba totalmente hundido en el infierno del alcoholismo. Tenía problemas económicos y existenciales; psicológicos y sentimentales; conmigo mismo y con todos los demás. No encontraba la manera de salir de este infierno. Gracias a un Poder superior a mí mismo, poco a poco voy saliendo adelante.

Antes me invitaban a las juntas de Alcohólicos Anónimos. Se me hacía algo muy absurdo pensar que me ayudaría escuchar a esa gente. Por azares del destino llegué a este bendito lugar. Un conocido, igual de enfermo que yo, me invitó al grupo «Esperanza» a escuchar una junta. Después fue una muy agradable sorpresa cuando me eligieron como servidor de literatura; no lo podía creer, ya que jamás lo había pensado. Lo terminé y me dieron el de secretario.

Ahora con una nueva esperanza de vida trato de salir adelante, conociendo lo que es el programa de Alcohólicos Anónimos. Con mi nuevo servicio de coordinador de la revista *Plenitud AA*, trato de nutrirme con las experiencias de mis compañeros y viceversa. Porque hay que recordar que *Plenitud AA* es un medio para transmitir el mensaje y tu experiencia puede salvarle la vida a alguien más.

Compañeros, después de todo lo vivido y lo que ahora estoy viviendo, le doy gracias a mi Poder superior por darme una nueva esperanza de vida a través del grupo, compartiendo la experiencia, fortaleza y la esperanza.

Les mandamos un cordial saludo de la comunidad interna del CERESO de ciudad Serdán, Puebla.

Arturo Daniel C.
CERESO de ciudad Serdán, Puebla

Volví a nacer para transmitir el mensaje a los demás y sentirme útil...

Mi nombre es José y soy alcohólico. Estoy preso en Tamaulipas. Gracias a Dios estoy vivo, pues ya no ingiero alcohol, de lo contrario ya hubiera muerto de cirrosis o por una congestión alcohólica.

A corta edad empecé con la bebida: en la esquina, con *la raza* y con los «amigos». Con ellos hablaba puras tonterías hasta altas horas de la noche. Eso para mí era la vida: ir a la disco, regresar a casa todo borracho. No me importaba que todo esto estuviera destrozando mi vida. Estaba lastimando el alma y la ilusión de mi madre al ver cómo tenía el problema del alcoholismo. Tuve que perder la vergüenza ante mi familia y después ante la sociedad.

Al alcohólico no se le dificulta conseguir para la bebida. Un día tomando con un amigo en la cantina le dije —porque traía hambre—: «Préstame veinte pesos para comprar una torta». A lo que me

contestó: «Te invito a tomar, pero a comer no». Esa respuesta la llevo bien grabada.

Tanto me perdí en el alcohol que perdí hasta lo básico: el aseo personal, durar días sin bañarme, sin cambiarme de ropa, oler peor que un registro de desagüe; y más aún: que tu propia familia y madre te vean como un caso perdido.

Un día, un miembro de Alcohólicos Anónimos me habló y me invitó a conocer el programa. Pero el enfermo alcohólico escucha y nada se le queda en mente, sigue pensando solo en el alcohol y deja de beber hasta que toca fondo. Así me pasó a mí, al llegar a un CERESO: ahí es cuando le bajas de velocidad. Ahora sí empiezas a sentir amor por tu familia.

Los primeros años tienes visita normalmente cada ocho días. Después cada quince días, y después cada mes. Después te tienes que poner las pilas tú solo, para vivir la realidad, ponerte a trabajar para salir adelante.

Desde que llegué al centro no he probado el alcohol gracias a Dios. Aho-

ra veo la vida diferente a como la llevaba cuando bebía. A sus 73 años de edad, mi madre aún me visita. No me canso de pedirle perdón, pues es mi motivación para salir adelante.

Cuando vienen los compañeros de Alcohólicos Anónimos aprendo de las experiencias. Ahora vivo y dejo vivir a mi madre y familia. Ahora vuelven a confiar en mí.

Creo que pronto saldré de este lugar. Formaré un hogar; ahora sí, sin alcohol. Gracias a Dios volví a nacer para transmitir el mensaje a los demás y sentirme útil en lo que me queda de vida, y no una persona inútil como lo fui con el alcohol.

Cuando te sientas solo no busques el consuelo en las botellas; busca quien te apoye y te escuche, como lo es Alcohólicos Anónimos.

Los frutos que tengo actualmente son los siguientes: una bonita familia que me espera en casa, ya restaurado.

José A.

Reclusorio «Tres Marias», Tamaulipas

Invitación

¿Te gustaría compartir experiencia, fortaleza y esperanza con otros alcohólicos? Aquí tienes una oportunidad para ello. Por tu experiencia única como enfermo de alcoholismo en recuperación, tú puedes ayudar a otros alcohólicos, que ya están en un grupo institucional, a fortalecer su sobriedad, o incluso puedes ser conducto para que alguien más, al leerlo, decida dejar de beber.

Todos estamos bajo el cuidado de Dios, *como cada quien lo concibe*, y Él sabrá utilizar tu experiencia para alcanzar a otros que también, como tú, quieren una nueva vida.

Entrega tu experiencia de recuperación del alcoholismo en Alcohólicos Anónimos a tu RSG, para que la haga llegar vía estructura a la Oficina de Servicios Generales y se incluya en un boletín *Desde adentro*.