

**TODOS PODEMOS HACERLO** ■ «EN AA HE ENCONTRADO LA FE EN DIOS» ■ «CUANDO LE PIDAS A DIOS, ÉL TE LO VA A DAR...» ■ «ACEPTACIÓN...» ■ «GRACIAS A DIOS Y A MI FAMILIA, POR ESTA OPORTUNIDAD DE VIVIR...» ■ «ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS NO ES PENITENCIA: ES SALVACIÓN...» ■ «ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ES MÁS QUE UN GRUPO: ES MI MEJOR AMIGO...» ■ «MI VIDA HA CAMBIADO PUES CONOCÍ A DIOS...» ■ «LO QUE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ME HA ENSEÑADO...» ■ «EL EMPUJONCITO QUE NECESITABA PARA ENDEREZAR MI CAMINO...» ■ «A PESAR DE LAS PAREDES, NO HE PERDIDO LA FE...» ■ «AHORA VUELVEN A CONFIAR EN MÍ...» ■ «PRONTO PODRÉ COMPARTIR PERSONALMENTE MI HISTORIA...» ■ «AA SÍ SIRVE» ■ «¡DEL INFIERNO A LA GLORIA!» ■ «NUESTRA FAMILIA EN AA» ■ «ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS TOCÓ MI CORAZÓN...» ■ «ME ESTOY ACERCANDO A UN PUERTO SEGURO...» ■ «VIENEN TIEMPOS MEJORES...»

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

### «En AA he encontrado la fe en Dios»

Pertenezco al grupo «Despierta a una nueva vida». Llegué a Alcohólicos Anónimos el 23 de octubre de 2009; recuerdo que fui invitada al área femenil para formar un grupo de mujeres.

A la primera sesión asistí con miedo y mucha vergüenza. Fui la única que se presentó. Las compañeras que fueron del exterior me dieron un aplauso de bienvenida y una junta de información. Sentí

mucho temor al subir a la tribuna para hablar de mí. La persona que me invitó me pidió que para la siguiente sesión me hiciera cargo del aseo del grupo y de preparar agua para esperar a las compañeras. Asistí sola todos los miércoles durante dos años. Pero al ir invitando a las demás, fueron asistiendo y ahora este grupo está integrado por 15 compañeras internas, y hasta tenemos mesa de servidoras. Gracias a Dios, me dieron el servicio de secretaria.

Antes de conocer Alcohólicos Anónimos sufría mucho por haber dejado a mi

única hija, una nena de cuatro años. Ella estaba acostumbrada a estar conmigo y a vivir bien. No quería que pasara hambre ni que fuera despreciada como me pasó a mí. Ahora me doy cuenta del daño que le he hecho. A nadie le deseo este sufrimiento. El día de visita me desgarraba el alma al despedirnos: mi nieta no quería irse, se colgaba de la malla, lloraba y gritaba que se quería quedar conmigo, y si no, se quería morir. ¡Qué daño les causé a mis únicos dos amores! Me arrodillé y le pedí mucho a Dios para que no dejara sufrir a mis hijas y que nos diera la fuerza

### Boletín institucional «Desde Adentro»

Marca registrada ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial Registro núm. 1150103  
Órgano de intercambio de experiencias entre miembros de Alcohólicos Anónimos privados de su libertad, elaborado trimestralmente por el comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales.

#### Sitio web:

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

#### Correo electrónico:

[cicosg@aamexico.org.mx](mailto:cicosg@aamexico.org.mx)

Se distribuye gratuitamente a los grupos institucionales o miembros de Alcohólicos Anónimos que se encuentran privados de su libertad, vía estructura, en la República Mexicana.

### DIRECTORIO

#### Presidente:

Dr. Roberto Karam Araujo

#### Vicepresidente:

Dr. Everardo Domínguez Landa

### Comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales

#### Integrantes:

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

Dr. César Córdova Castañeda  
Federico Cervantes Hipp  
Rafael Tello Cuesta  
Pedro Balderrama González  
Emily Jean Bonilla Parra

#### Miembro de staff:

M.V.Z. Silvia Sierra Pacheco

#### Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

#### Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 41/12-2016|02-2017

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

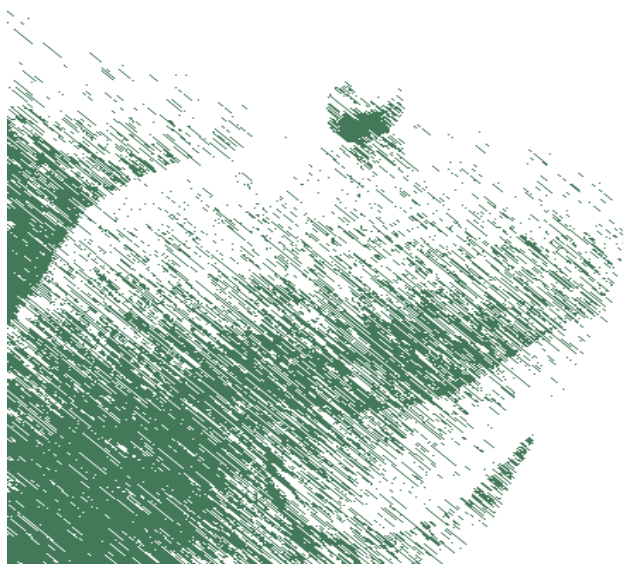
Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur, C. P. 06760 Ciudad de México, apartado postal 2970, C. P. 06000  
tels. 5264 2588, 5264 2406  
5264 2466, fax 5264 2166

leza necesaria para conformarnos con su decisión. En AA he encontrado la fe en Dios y confío que pronto estaré nuevamente a su lado. Gracias a las experiencias de mis compañeras, he ido superando todo esto.

Doy gracias a Dios por las compañeras que vienen del exterior a visitarnos y por el apoyo que nos han brindado.

María Luisa

grupo «Despierta a una nueva vida»,  
CERESO de Chilpancingo, Guerrero  
área Guerrero Centro



## «Cuando le pidas a Dios, Él te lo va a dar...»

Compañeros en Alcohólicos Anónimos, reciban mis más sinceras bendiciones. Deseo que sean felices por muchas veinticuatro horas de sobriedad. Mi nombre es Damián Alberto T. H. y, con la ayuda de nuestro Poder superior, la de ustedes y la de Alcohólicos Anónimos, hoy estoy feliz porque voy a cumplir seis años en reclusión.

Les comparto que sufrí mucho al principio de este encierro y hasta pensé en el suicidio. Enterarme de que mi exesposa se fue con otro tipo y se llevó a mi niña de 2 años me enfermó demasiado.

Siempre me la pasé maldiciendo a las personas que creía que me hacían daño. Por seis meses viví encerrado en mi plancha o cama de cemento, que por cierto estaba muy fría. No comía y fumaba dos cajetillas de cigarro al día. Estaba muy enfermo emocionalmente. No tenía la

visita de ningún familiar. Estaba muerto en vida. Lo que les platico no es conmisericordia, compañeros, es lo que yo pasé a mi llegada a este lugar. Nunca pensé en los daños que causé a mis hijos y a mi esposa. Nunca pensé en los golpes, en las malas palabras, en los insultos, en las humillaciones, en dejarlos a veces sin comer, en pegarles... ¡Ah, qué diferencia! Duele, pero es mi verdad.

Cuando alguien me hablaba de AA siempre me mostré soberbio, déspota, orgulloso y me monté en mi burro. Pero bien dicen mis compañeros: «Esto es poco a poco».

Mis compañeros Juan T. y William C. me invitaron al grupo para «hacer la unidad». Empecé a asistir pero solo de cuerpo presente y con la mente ausente. Así me la pasé, como un zombi: soberbio, siempre fijándome en los defectos de los demás y nunca en los míos.

Seguí asistiendo a las juntas, solo, sin mujer y sin visitas. Nunca me quise dar cuenta de que Dios estaba conmigo y

que por Su obra yo estaba vivo, hasta que un día un compañero dijo en tribuna: «Cuando le pidas a Dios, Él te lo va a dar. Dobla tus rodillas y pídele con el lenguaje del corazón, no con los labios, y te lo va a dar. Primeramente debes entender que a Dios también le debes dar algo. Haz la voluntad de Dios y Él se va a encargar de todo lo tuyo». Compañeros: ¡cuánto eco hicieron esas palabras en mí! Lo analicé y lo practiqué.

Un buen día entendí cómo funciona el programa de AA, y créanme compañeros que no ha sido fácil, pero no es imposible. Le pedí a mi Poder superior que me sacara a esa mujercita de mi corazón y que me concediera otra oportunidad de ser feliz y me lo concedió.

Sigo trabajando en todo lo que puedo dentro del grupo de AA: doblé mis rodillas y le pedí a mi Poder superior que me sacara todo este rencor y resentimiento hacia las personas que yo consideraba que eran las culpables de lo malo que me pasaba. No quería darme cuenta de que soy el único culpable de mi suerte y destino, por mi mala conducta y actitud con mi familia y la sociedad, ya que por llevar una vida ingobernable y alcohólica causé mucho daño.

Créanme que hoy vivo una vida útil, pensando y preparándome para ser un buen esposo, un buen padre, un buen ciudadano, pero sobre todo, un buen ser

humano, con valores muy arraigados en mi corazón. Comprendí de todo corazón que estaba mal cuando me encontraba libre. Hoy también me hice responsable de mis actos y sé que debo pedir perdón a mis hijos y a mi exesposa, a mis hermanos y a tanta gente que dañé.

Gracias a mi Poder superior, ahora entiendo por qué no viene a visitarme mi familia. Tengo que vivir feliz a diario. Cuando abro mis ojos por la mañana y cuando despierto, le doy gracias a mi Poder superior, porque ya sé que lo demás vendrá por añadidura. Estoy preso físicamente, pero libre emocionalmente, gracias a mi Poder superior y a AA.

Compañeros, también les comparto que si mi Poder superior me lo permite, pronto estaré en libertad y entonces completaré mi felicidad, poniendo en práctica lo que AA me ha regalado, en esta que es la mejor escuela de la vida, donde aprendí a darle el valor a las cosas que realmente debemos llevar en nuestros corazones todos los seres humanos.

Compañeros, Dios los bendiga. ¡Ánimo y felices veinticuatro horas! Gracias también al comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales. Dios los bendiga a todos.

Damián Alberto T. H.  
CERSSO núm. 16, El Encino,  
Ocosingo, Chiapas  
área Chiapas Altos

### «Aceptación...»

Mi nombre es Jazmín y soy alcohólica.

Me encuentro en el Centro de Reintegración Social y Familiar para Adolescentes de Güemez, Tamaulipas. Cuando llegué empecé a tener amistad con algunos compañeros que me invitaron al grupo «Empezando a vivir» de Alcohólicos Anónimos. Sesionamos los domingos y nos visitan compañeros de otros grupos, quienes me dan fortaleza y recuperación. ¡Gracias a mi padrino por haberme invitado a Alcohólicos Anónimos!

Al principio no aceptaba a una de mis compañeras, pero cuando entendí que esto se trata de aceptación, me puse a analizarlo y gracias a mi Poder superior la he aceptado tal como es.

En AA he encontrado los verdaderos amigos. Cuando salga de este centro me gustaría mucho seguir en la comunidad para continuar transmitiendo el mensaje. Si Dios me lo permite, saldré libre y seguiré practicando el programa. Gracias al comité de Instituciones Correccionales del área Tamaulipas que nos ha hecho llegar la revista *Plenitud AA*, el *Apartado 29-70* y el boletín *Desde adentro*. ¡Gracias a Dios estoy viva!

Jazmín  
grupo «Empezando a vivir»  
Centro de Reintegración Social  
y Familiar para Adolescentes,  
Güemez, Tamaulipas  
área Tamaulipas

### «Gracias a Dios y a mi familia, por esta oportunidad de vivir...»

¡Hola compañeros! Mi nombre es Pamela.

Un día, a los 13 años, probé por primera vez el alcohol en una fiesta a la que no quería ir; aunque procuraba ser buena, me llamaban la atención esas niñas que fumaban y tomaban porque parecía que no se sentían solas como yo. Cuando



probé el alcohol y se me subió a la cabeza, recuerdo que bailé, incluso lo hice sola, y hasta comencé a platicar con niñas que para mí eran famosas en la escuela. ¡Perfecto! No me sentí insegura, sola o con miedo. Gracias a esta primera copa, los siguientes años estuvieron marcados por pequeños episodios de borracheras. Meses después de la primera copa, me encontré en el baño de la escuela, tomada y drogada con solvente; mi buena conducta evitó que me expulsaran de la escuela.

Tuve que luchar por esconder mi necesidad de tomar para ahogar mis sentimientos o para olvidar. Cada que había oportunidad de tomar, procuraba no hacerlo tan rápido. Aunque mi orgullo me ayudó a seguir buscando metas en mi vida, mi soledad e inseguridad habían crecido y se habían profundizado. No permitía que nadie mencionara a Dios: mis ideas y mi compañero —el alcohol— eran suficientes para triunfar. Casi siempre terminaba inconsciente y estuve a punto de ser expulsada de la escuela por ebria, pues no podía ni caminar. Pensé que podía controlar mi vida, lograr mis metas y mis ambiciones. Mi abuela —a la única que le permitía que me hablara de Dios— falleció. Mis padres se divorciaron. Yo me la pasaba rechazando cualquier señal de afecto y ni siquiera permitía que me desearan feliz cumpleaños. Entre triunfos y decepciones, intenté controlar el alcohol durante los años siguientes; ya no bebía por gusto ni me ayudaba a convivir, lo único que quería era separarme de mí, olvidar y no sentir pena ni lástima. Perdí la escuela y mi trabajo; por mis mentiras perdí a mis amigos. Tuve períodos de abstinencia pero luego volví a pasar meses alcoholizándome. Tuve una pareja que perdí cuatro años después por mi forma de beber.

A los 25 años conocí Alcohólicos Anónimos, pero por creer que no estaba tan loca, seguí mi camino de autosuficiencia y mis fracasos fueron las razones para perderme en las calles, prostituyéndome, pensando que mi familia no me quería.

A los 26 años estuve internada en el psiquiátrico dos veces y al salir seguí bebiendo. Estuve tres veces en la cárcel, las dos primeras fueron sustos y la tercera por robo, por lo cual llegué al reclusorio femenino de Tepepan, con delirios y sin saber qué era real y qué no.

De los 28 a los 31 años viví en la calle alcoholizándome, empeorando mi situación. Tuve un segundo hijo que abandoné. En el área de psiquiatría del reclusorio recordé mi vida y lo infeliz que era. Había una sesión de AA dos veces a la semana y comencé a asistir por los cigarrillos que daban. A veces me daban ganas de hablar y decirles que no tenía visitas, que había decidido ser teporocho y vivir en la calle; que solo tomaba por las noches; que había robado, y que no tenía familia. Aunque lo quisiera, ya no podía dejar de tomar. En noviembre, por obra de Dios, mi familia comenzó a visitarme. Mi soledad, mi miedo y necesidad de no quedarme loca me llevaron a buscar a mis compañeras de AA, y aunque sentía que yo no tenía salvación empecé a encontrar algo de paz en las juntas. Con el tiempo me animé a subir a la tribuna. Comencé a poner las sillas, luego ayudé en la cafetería y en la coordinación. Como resultado de mi *amadrinamiento*, al escuchar a mis compañeras y sentir su apoyo, dejé de beber. Cumplí mi primer

aniversario practicando principios y haciendo servicio. Gracias a AA comencé a buscar a Dios y a preocuparme por mis compañeras. He descubierto que tengo defectos, pero también virtudes, he llorado de alegría y de tristeza; Dios me ha dado la fortaleza de aceptar que mi pareja me dejó, que mi abuelo murió, que mi madre se quedó sin trabajo. Me da mucha alegría ver a mi hijo mayor, y aunque no sé nada de mi hijo pequeño, confío en que se encuentre bien. La lucha es conmigo misma. A veces la soberbia me gana y quiero controlar todo o solo pienso en mí; pero hay algo que mi grupo me regala: apoyo incondicional, un regaño o una advertencia, así como el amor a los demás y el saber que sí se puede un día a la vez. El grupo me ha ayudado a reír, a tener paz, a saber que hay un modo de vivir sin alcohol, con una libertad que no necesariamente es física. Hoy mi padre es mi amigo y he aprendido a recibir y dar amor. Hoy, de rodillas al lado de mi cama, doy gracias a Dios por esta oportunidad de vivir y por este año que comienza.

Pamela  
grupo «Transmitelo»  
Centro Femenil de Readaptación Social  
«Tepepan»  
área DF Sur



## «Alcohólicos Anónimos no es penitencia: es salvación...»

¡Hola queridos compañeros!

Les escribe su compañera Dulce Fanny. Soy coordinadora del grupo «Luz y vida», y les quiero compartir que no ha sido nada fácil llevar a cabo el programa de Alcohólicos Anónimos, pero es muy bueno.

Para que funcione al cien por ciento hay que llevarlo con honestidad: hay que ser honestos con nosotros mismos, sin importar el qué dirán. La verdad es que cuando conocí AA no tomé en serio el programa. Tuve que recaer para entender lo que significa llegar a la cárcel, para darme cuenta de que lo que me decía la literatura de AA es real, y así pude evitar de diez a quince años de sufrimiento.

Hoy me encuentro en el programa y quiero mantenerme alejada de más problemas. Compañeros, espero les sirva mi experiencia para que no cometan los mismos errores. Recuerden que AA no es penitencia, es salvación.

Dulce Fanny  
grupo «Luz y vida»,  
Penal Femenil Huitzilzingo,  
área México Oriente Uno



## «Alcohólicos Anónimos es más que un grupo: es mi mejor amigo...»

¡Hola queridos compañeros!

Hoy, en esta tarde, les deseo bienestar a todos y cada uno de los integrantes de Alcohólicos Anónimos.

Para mí no queda más que seguir pidiéndole a mi Poder superior que me permita tener otra oportunidad ante la sociedad a la que he dañado por querer complacer a los que decían ser mis amigos. Hoy me queda claro que tengo muchos colegas, pero pocos amigos. Creo que un amigo es el que te da buenos consejos para vivir bien, está contigo en las buenas y en las malas, ve por ti y por los tuyos. Un amigo no es aquel que te ofrece alcohol.

Cuando estuve en el exterior tenía la idea de cómo tenía que vivir y convivir con todos mi alrededor, pero la tentación no me permitía entrar en razón.

Hoy me alegra saber que hay amigos en realidad. Algunos de ellos son el programa de AA y todos sus integrantes. Sin embargo, me siento mal al saber que vine a conocer este programa dentro de la prisión, donde llegué por mis acciones, mi ignorancia y mis falsos amigos.

Compañeros: ¡nunca es tarde para cambiar! Lo importante es hacerlo de mente y corazón. Si uno trabaja con ganas y esfuerzo, logra lo que quiera. Pero si no hay ganas, ni fuerzas, por más fácil que sea el trabajo, no se logra nada.

Compañeros: ¡tratemos de sembrar cosas buenas en la vida, para que nuestros hijos cosechen lo mejor! Pensemos en ellos. Recuerden que los niños son buenos y no quiero que mi hijo siga el mismo camino que yo. No quiero que llegue a estar en un lugar como en el que me encuentro. Por eso día a día trato de ser una persona diferente a la que estuvo con mi familia y trato de encontrar el manual de mi vida para que me pueda ayudar a vivir tranquilo y feliz. Con ayuda de mi Poder superior serviré a cuantos me sea posible.

No siempre hay palabras para expresar los problemas de una persona, pero sí hay una solución y creo que se encuentra en uno mismo. AA es más que un grupo, es un equipo, es mi mejor amigo. Sé que la unión hace la fuerza.

Los invito a mirar dentro de nuestro cuerpo, mente y corazón, para encontrar esos problemas que nos apartan de la felicidad. Vivamos el día de hoy y no el de ayer. Corrijamos nuestros errores y salgamos adelante por nuestros hijos y nuestras familias. Gracias a AA hoy lo estoy intentando.

¡Felices veinticuatro horas de sobriedad!

Fernando T.  
CERESO de Río Grande, Zacatecas  
área Zacatecas Norte

## «Mi vida ha cambiado, pues conocí a Dios...»

¡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 por 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 y me ama, porque hasta la fecha está conmigo, a pesar de todo y de estar encerrada en este lugar, privada de mi libertad.

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 me siento libre y hablo con Dios. Le agradezco por mi familia que cada miércoles y domingo me visitan y no me dejan. He cambiado, ellos me dicen que ya no soy la misma de

antes. Estoy en Alcohólicos Anónimos y aprendí a valorarme verdaderamente como 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 apoyarnos con las reuniones de AA. Gracias por recordar que nosotras los necesitamos para *echarle ganas* a todo. Yo 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. Solo por hoy estoy libre del alcohol. Felices veinticuatro horas.

Maribel Elizabeth R. V.  
grupo «Al otro lado del silencio»,  
CERESO «Lic. David Franco  
Rodríguez»,  
Morelia, Michoacán  
área Michoacán Uno

### «Lo que Alcohólicos Anónimos me ha enseñado...»

Hola compañeros. Mi nombre es María y he aceptado que soy alcohólica.

Antes que nada, le doy gracias a mi Poder superior —quien para mí es Dios como cada quien *Lo conciba*—, y después paso a compartirles un poco de mi vida.

¿Sabem? Estoy muy agradecida con Dios por estar en la cárcel. Esto no quiere decir que esté a gusto, pero he aprendido muchas cosas en este lugar: conocí a Dios, el grupo de AA y el amor, que es algo muy hermoso para mí. Estando en el grupo de Alcohólicos Anónimos he aprendido a valorarme como mujer, a ser mejor persona y, por supuesto, a ser más tolerante, que es algo que me cuesta mucho trabajo poner en práctica, sobre todo en un lugar como este. Y no hablemos de la humildad. Sin embargo, he lo-

grando todo con la ayuda de Dios y del grupo, de todas esas experiencias que me regalan ustedes.

Me gustaría que nos mandaran algunas experiencias al grupo femenino «Libertad espiritual» del CERESO de Tacámbaro. No olviden que nosotras también los necesitamos y que no podemos salir, pero ustedes sí pueden entrar. ¡Felices veinticuatro horas! Dios los bendiga.

María  
CERESO de Tacámbaro, Michoacán  
área Michoacán Uno



### «El empujoncito que necesitaba para enderezar mi camino...»

Mi nombre es Moisés T. y esta es mi experiencia, que les comparto desde el corazón.

Actualmente estoy en el CERESO de Ciudad Valles, San Luis Potosí. Tuve que llegar a este lugar para darme cuenta del daño que el alcohol me estaba causando a mí y a mi familia.

Unos meses antes de llegar empeoró mi alcoholismo. Tomaba todos los días y siempre llegaba borracho a la casa a las tres o cuatro de la mañana.

La última borrachera que tuve fue unos minutos antes de cometer el delito por el cual estoy aquí. No tenía uso

de razón en ese momento. Cuando pisé la cárcel me di cuenta de que tenía que cambiar. No podía seguir así con mi vida ingobernable.

Fui con una psicóloga; me dijo que mi delito era grave y que el haber estado ebrio lo hacía peor. Por lo anterior, tenía que asistir a un grupo de Alcohólicos Anónimos para obtener algún beneficio. En ese momento pasó por mi mente «¿Pertener a un grupo de AA? No lo creo, eso es para los ancianos, no para mí». Siempre decía «Prefiero ser un borracho conocido que un Alcohólico Anónimo».

Después de unos días reflexioné. Me puse a pensar en todo el daño que le había causado a mi familia y en todas las angustias que le causé a mi mamá. Sentía lástima, vergüenza y estaba enojado conmigo mismo.

Un día en la mañana antes de levantarme me dije «Tengo que cambiar, no puedo seguir así». Le pedí a Dios que me ayudara y que me diera un *empujoncito*. Ese mismo día encontré algo que parecía ser una moneda y, al levantarla, me di cuenta de que no lo era, pero tenía algo inscrito: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia. Hágase Tu voluntad, no la mía». En el reverso decía «Alcohólicos Anónimos». En ese momento me entró la curiosidad por saber qué significaban esas palabras.

Por fin, a los tres meses decidí acudir a un grupo de AA. Recuerdo que fue el 1.º de julio de 2014; Adán S. se alegró mucho cuando entré y dijo: «Gracias a mi Poder superior hoy estamos de fiesta», y levantó una mano al cielo. Gracias a Dios como yo *Lo concibo* me tocó renacer en el grupo «Iluminación» de este CERESO.

Actualmente tengo siete meses en el grupo. Hace casi un mes mi Poder superior me regaló mi primer servicio: cafetero.

Hoy sé qué significan las palabras que venían en la monedita: es la oración de la serenidad. Junto con ella me estoy metiendo poco a poco en los Doce Pasos y en las Doce Tradiciones.

Gracias a mi padrino, quien me da muchos consejos, hoy creo que he cambiado, aunque me falta mucho por aprender de mis compañeros de AA.

Le doy gracias a mi Poder superior por haberme puesto en el camino de AA y por haberme dado ese *empujoncito* que necesitaba para poder enderezar mi camino.

¡Gracias, Alcohólicos Anónimos!  
¡Sonrían!

Moisés T.  
grupo «Iluminación»,  
CERESO de Ciudad Valles,  
San Luis Potosí  
área San Luis Potosí Dos

### «A pesar de las paredes, no he perdido la fe...»

Mi nombre es Filiberto y soy alcohólico.

Me encuentro en el CERESO de Acatlán de Osorio, Puebla. Recuerdo cuando un amigo me dijo: «Vamos, Filiberto, a Alcohólicos Anónimos; aunque sea para que te tomes un vaso de café». Después de esa ocasión, mi vida cambió radicalmente.

Aprovecho todo el día lo que me otorga el programa de recuperación de AA, ya que ha tenido una importancia tras-

cedental en mi desarrollo. Desde que lo llevo a la práctica, he crecido mucho. Gracias a Dios llegué a este lugar después de muchos años de llevar una vida ingobernable. Debo pagar por el daño que le causé a mi familia y hacer la voluntad de mi Poder superior.

Estoy consciente de que no soy lo que deseo ser y tengo que aceptar mis debilidades. Todo por ser deshonesto, por no haber puesto mi voluntad al cuidado de Dios *como yo Lo concibo*. Hoy es diferente: tengo herramientas con qué hacerle frente a mis miedos para vivir bien y ser feliz *solo por hoy*.

He tratado siempre de tener dignidad, de conservar ese hogar que tuve afuera y con esfuerzo dejar mi vida ingobernable. Hoy lo estoy logrando. Antes siempre me guiaba por mi falso orgullo, que me hacía creer que no necesitaba de nadie. Tuve que quedarme solo para entender que no estaba bien y caí de rodillas, implorando a Dios su protección, porque no podía ser capaz de enderezar mi vida por mí mismo. Tengo que practicar el respeto a los demás y lo entiendo como una gran enseñanza para el futuro. Debo regresar a los brazos de Dios con humildad, porque no puedo cambiar solo con ser honesto. Tengo que realizar mi Noveno Paso hasta donde sea posible; lo demás se lo entregaré al programa porque he aprendido a valorarme. A pesar de las paredes, no he perdido la fe.

Filiberto E.  
CERESO de Acatlán de Osorio, Puebla  
área Oaxaca Mixteca

### «Ahora vuelven a confiar en mí...»

Mi nombre es José, soy alcohólico y me encuentro preso en Tamaulipas. Gracias a Dios estoy vivo, pues ya no tomo alcohol; si hubiera seguido tomando, probablemente ya hubiera muerto de cirrosis o por alguna congestión alcohólica.

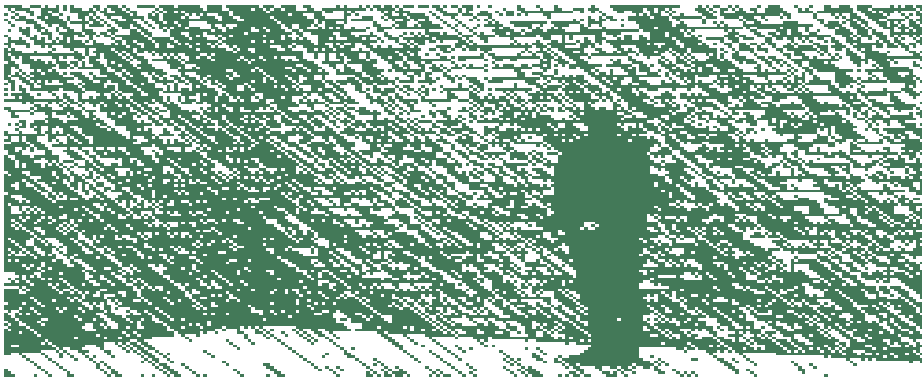
Empecé con la bebida a corta edad, en la esquina, con la raza y los amigos, con quienes hablaba puras tonterías hasta altas horas de la noche. Eso para mí era «la vida»: ir a la disco y regresar todo borracho, en un estado inconveniente, a casa. No me importaba que esto destruyera mi vida. Estaba lastimando el alma y la ilusión de mi madre por mi problema de alcohol. 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 me dio hambre, y le dije: «Préstame 20 pesos para comprar una torta»; me contestó: «Te invito a tomar, pero a comer no». Llevo bien grabado ese comentario.

Me sumergí tanto en el alcohol que perdí hasta lo básico, como el aseo personal, pues duraba días sin bañarme, sin cambiarme de ropa, oliendo peor que un registro de desagüe; y lo peor, 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 escuchar sobre el programa. Pero el enfermo alcohólico oye y nada se le queda en la cabeza, sigue pensando solo en el alcohol, y deja de beber hasta que toca fondo. Así me pasó a mí al llegar al CERESO, ahí es cuando bajas la velocidad. Ahora sí empiezas a sentir amor por tu familia.

Los primeros años tienes visitas regulares cada ocho días; después cada quince días y después cada mes. Entonces tienes que ponerte las pilas tú solo para vivir con esta realidad. Ponerte a trabajar para salir adelante.



Gracias a Dios, desde que llegué al centro no he probado el alcohol. Ahora veo la vida diferente a como la llevaba cuando bebía. Mi madre me visita a sus 73 años de edad. No me canso de pedirle perdón, pues es mi motivación para salir adelante.

Cuando vienen los compañeros de AA aprendo de sus 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 seguir siendo 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 hacen en AA.

El fruto que tengo actualmente es el siguiente: una bonita familia que me espera en casa ya restaurado.

José A.

*Reclusorio «Tres Marías», Tamaulipas  
área Tamaulipas*

### «Pronto podré compartir personalmente mi historia...»

Compañeros, mi nombre es César V., del grupo «Volver a nacer». Me encuentro preso en este reclusorio compartiendo con mis compañeros alcohólicos y desempeño el servicio de cafetero.

Desde que llegué a esta prisión hasta el día de hoy, siempre me he esforzado para salir adelante. Trabajo en mis defectos de carácter, y en el servicio he encontrado la manera de sentirme útil.

¿Saben, compañeros? Mientras anduve *fondeando* en el alcohol, no pensaba en las consecuencias que traería a mi vida. Al ser desobediente, perdí la confianza de mis familiares. Mi esposa tuvo que alejarse de mí, llevándose a mi pequeña hija. Hoy no tengo a ninguna de las dos,

pero estoy trabajando con el programa de Alcohólicos Anónimos. Solo me resta pedirle a Dios que ambas estén bien, y que a mí me dé mucha fortaleza para no volver a caer en el alcohol.

Hoy me siento feliz porque me notificaron que pronto saldré de prisión, y entonces podré compartir con ustedes personalmente mi historia.

Por el momento solo me toca desearles felices veinticuatro horas.

César V.

*grupo «Volver a nacer»,  
CERESO Ayutla de los Libres, Guerrero  
Guerrero Sur*

### «AA sí sirve»

Quiero contar que desde que llegué a este CERESO me enteré de que había un grupo de Alcohólicos Anónimos coordinado por el señor José M., con quien tuve una plática. Nos pusimos de acuerdo para que me apuntara como miembro del grupo «Nueva Vida» y quedamos de acuerdo en que iba a tratar de asistir a todas las juntas y reuniones posibles, pues eso me podría ayudar bastante. Soy un alcohólico emocionalmente muy inestable.

Después de seis meses me atrevo a decir que al estar en las reuniones de este grupo, y gracias a las pláticas extras que he tenido con el señor José M., he cambiado bastante en todos los aspectos, pues ahora valoro absolutamente todo. Emocionalmente me encuentro más estable y me he mantenido sobrio. Doy testimonio de que AA sí sirve mucho, pues gracias a ello he podido empezar a cambiar.

Sin más por el momento, me despido, no sin antes desearles felices veinticuatro horas de sobriedad.

Juan Heriberto G. E.  
*grupo «Nueva vida»,  
CERESO de Tenancingo,  
estado de México  
Valle de Toluca*

### «¡Del infierno a la gloria!»

Fui un muchacho que a temprana edad hizo contacto con el alcohol, pues mi padre era alcohólico. Desde muy chico me quedé sin el apoyo de mi madre; ella optó por abandonarnos a mí y a mis dos hermanos, dejándonos a la voluntad de Dios.

En aquel tiempo renegué mucho, culpando a mi padre del abandono de mi madre, porque a mis seis años no entendía los problemas de pareja ocasionados por las constantes borracheras de mi padre. Así, fui creciendo sin el apoyo moral de mi madre, en un ambiente de hostilidad, alcohol y violencia. Tuve resentimientos contra todo el mundo, principalmente contra mi progenitora por su abandono. Esto me llevó a que tuviera contacto con el alcohol a la edad de catorce años. Entonces me divertía, me ponía alegre y me entusiasmaba, pero lo que yo no sabía era que el alcohol tenía otros planes para mí.

Fue progresando en mí esa enfermedad tan despiadada que me hizo tocar un fondo muy negro. Por mi rebeldía, mis malas compañías y defectos de carácter tuve que caer en un CERESO, donde estuve recluido por siete años. Ahí conocí el programa de Alcohólicos Anónimos. ¡Gracias a esos viejos que, sin recibir nada a cambio, llegaron un día a hablarnos del programa, diciéndonos que había una solución a nuestros problemas!

Al principio renegué del programa, debido a mi carácter desafiante y al egocentrismo, pues creía ser el omnipotente que todo lo sabía, y esos alcohólicos no iban a enseñarme nada. Esto provocó que casi me peleara a golpes con un compañero al que ahora estimo mucho. Así fui *investigando* sobre el programa de AA, asistiendo los sábados de tres a cinco de la tarde, en un local que se improvisó como grupo en el área del comedor donde teníamos que esperar a que se dieran los alimentos para poder tener nuestra reunión. Fue creciendo en mí el interés por las juntas, ya que al término de



cada reunión me sentía más fortalecido. Como decíamos, ahí volvía a *cargar las pilas* hasta el otro sábado.

Este programa me ayudó a soportar el encierro y me hizo sentir libre espiritualmente, pues para el espíritu no hay barreras, y me devolvió la confianza en mí mismo. Soy de las personas que dicen que a las cosas malas hay que sacarles provecho. Entonces conocí a una muchacha que hoy es mi esposa, con quien tengo dos lindas niñas de seis y ocho años. Gracias a Dios y al programa hoy estoy libre, paseando por la ciudad. Soy un hombre nuevo que ha recobrado la confianza en sí mismo y con ganas de seguir viviendo en sobriedad, como el programa me marca mediante sus Doce Pasos de recuperación. Hoy puedo decir que se trató de un milagro, ya que Alcohólicos Anónimos me sacó del infierno y me trajo a la gloria. Hoy cuento con los compañeros del grupo, con los cuales estoy muy agradecido porque no me juzgan y me aceptan tal como soy.

Guadalupe M.  
*área Sinaloa Dos*

### «Nuestra familia en AA»

Hola a todos mis queridos amigos y compañeros de Alcohólicos Anónimos. Mi nombre es Armando y soy miembro del grupo «Almoyolita», del módulo B, donde presto servicio como coordinador del grupo.

A pesar de encontrarme en esta situación, le agradezco a Dios por haberme situado en este lugar, porque he conocido a mi Poder superior, que es Dios y a Alcohólicos Anónimos.

Sé que el camino hacia la recuperación es muy largo y doloroso pero lo que deseo es dejar de sufrir, trascender y disfrutar de cada día que Dios me permite abrir los ojos, pues sé que el mañana existe, aunque no sé si amanezca. Dios nos da Su amor incondicional y hoy quiero conocer más de Él y de Alcohólicos Anónimos.

Trabajando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones me doy cuenta que sí se pue-

de dejar de sufrir y vivir una vida mucho más feliz. Por ello, en este momento el mensaje que quiero transmitir es que además de nuestra familia biológica, ustedes compañeras del área femenil de AA también son parte de la familia. Quiero felicitarlas y reconocer todo el sacrificio y esfuerzo que han hecho, porque se requiere de un gran esfuerzo y dedicación para sacar al grupo adelante. Felicidades y ánimo compañeras de Alcohólicos Anónimos.

El día de hoy me encuentro convencido de que estamos en un programa de recuperación. El programa de AA me ha enseñado a hacerme responsable y a asumir estas responsabilidades. El programa sí funciona: simplemente debes pedirle a Dios las cosas *de corazón* y poner todo el esfuerzo para verdaderamente cambiar.

Armando J. T.  
*grupo «Almoyolita»*  
CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»  
*Michoacán Uno*



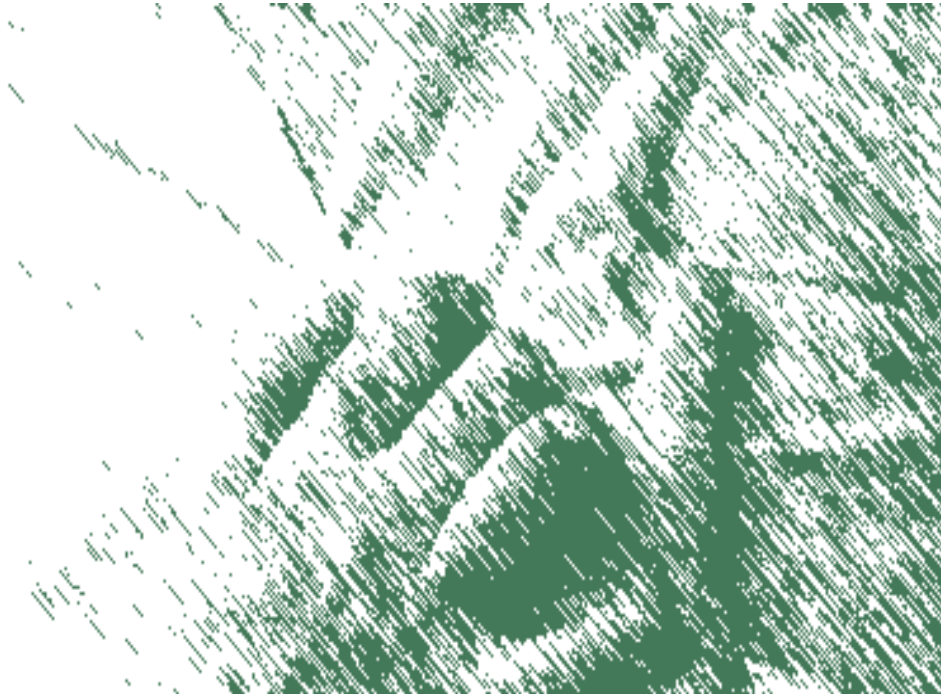
### «Alcohólicos Anónimos tocó mi corazón...»

Queridos amigos de Alcohólicos Anónimos, espero que leer este pequeño testimonio les sirva de algo.

Soy un recluso de Otumba, como resultado de mi embriaguez, soberbia, altivez, orgullo, poder y por querer llamar la atención. Desde corta edad empecé a salirme de la casa de mi madre pensando que era autosuficiente y que ellos estaban amargados. Al paso de los años caí en manos de la delincuencia, todo por mi enfermedad y por mis defectos de carácter. Hundido en los vicios antes mencionados, cometí un delito. Aun en el penal seguí tocando fondo. Por mi mal comportamiento me fueron trasladando de un lugar a otro, hasta que llegué al penal de «La Perla».

Un día entré a un salón donde estaban dando una junta de Alcohólicos Anónimos y me dije «¿Qué hago con esta bola de perdidos y enfermos?». Me salí porque yo pensaba que estaba sano y eso era para locos. De lejos los escuchaba. Todo lo que decían yo lo había vivido, todo me *enchalecaba*. Hoy te puedo decir que mi Poder superior estaba taladrando mi mente, corazón y alma, por todo lo que los compañeros subían a compartir. Cuando menos lo imaginé estaba en tribuna hablando de todo lo que me lastimaba. La mano de AA había tocado mi corazón enfermo. Poco a poco acepté que necesitaba ayuda. Ese Poder superior abrió mis ojos y me di cuenta de que estaba enfermo de alcoholismo y que tenía defectos de carácter. Necesitaba del programa de AA pues estaba muerto espiritualmente por mi orgullo y soberbia, buscando siempre reconocimiento en el barrio y queriendo llamar la atención.

Después de años te digo que la mano de AA es un conducto de Dios: tocó mi corazón, me sanó de todo aquello que me tenía mal, como las cosas materiales y los vicios que solo me destruían más y más.



Toma los tesoros del programa que son los libros y revistas. Escudríñalas con todo el deseo de ser sano. Dios te extiende Su mano y no quiere que solo calientes un lugar, sino que des con amor y tolerancia a todos aquellos que están iguales o peor que tú. Abre tu corazón para que seamos sanos, hombro con hombro, y con el objetivo único de superar nuestro dolor, que sepamos que somos un tesoro de Dios, que Él nos pule y moldea. Dejémonos guiar por los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Esas verdades te harán libre de todo aquello que te tiene preso. Hay gente que podría presumir su libertad pero puede estar preso de un trabajo, desamor y ambición. Hoy soy un recluso pero me siento más libre gracias a AA.

Soy libre y doy gracias a mi Poder superior por darme su mano y por haberme enseñado a valorar y a amar a todos tal como son. Deseo que la luz de Dios te llegue pronto. Abre tu corazón y entrará. Pon disposición y fe, esa es la clave.

Ramón  
*CERESO de Otumba, estado de México  
área México Norte*

### «Me estoy acercando a un puerto seguro...»

Mi nombre es Alfredo y soy un enfermo alcohólico.

Hoy me pregunto: ¿Qué he hecho por mi recuperación? ¿Por qué precisamente hoy me quiero compadecer de mí mismo? ¿Por qué me siento solo?

El día de hoy no quiero desistir del gran avance que creo haber alcanzado, pero también debo dejar atrás la soberbia y el orgullo que vivió en mí. Siempre había dicho que podía hacer todo y hoy digo que vivía equivocado.

Conozco el programa de Alcohólicos Anónimos desde hace muchos años; soy originario de la Ciudad de México. Estoy en prisión por causa una vida ingobernable y de mi enfermedad. Nunca entendí lo que el programa me regalaba y preferí vivir años de sufrimiento. He perdido casi todo: familia, libertad, etcétera, pero lo que no he perdido son las ganas de vivir. Desde que ingresé a la cárcel no he vuelto a beber y estoy convirtiendo esa abstinencia en sobriedad.

Quiero vivir feliz aun dentro de estas cuatro paredes. He vivido mil experien-

cias y estoy cansado de sufrir. Hoy paso por un trago muy amargo porque estoy muy distanciado de mi ciudad y la soledad es muy grande. Cuando viene el abismo de la conmiseración, empiezan las siguientes preguntas: ¿Qué hago? ¿Valdría la pena el cambio? ¿Por qué el camino se vuelve más cansado? Justo en esos momentos pienso y me digo: ¿Qué te pasa? ¿Quieres volver a estar en las garras del alcohol? Esa sí es soledad.

He tenido muchos problemas por mis defectos de carácter y mis resentimientos. Por eso el día de hoy quiero dejar atrás el orgullo y la soberbia. Sé que no puedo solo y que necesito de un Poder superior, pues Él tiene la fortaleza. Debo apegarme a Dios, si quiero obtener un cambio y no debo dejar que el barco navegue a la deriva. Me estoy acercando a un puerto seguro. Quiero compartir mis experiencias, hacer la unidad, servir y recuperarme. No quiero ser egoísta, ni mucho menos compadecerme. La vida nunca ha sido fácil, pero vale la pena vivirla, gozarla y luchar.

¿Para qué escribir? ¿A quién le pido ayuda? ¿Quién se puede preocupar por leer esto? La declaración de la responsabilidad dice: «Cuando cualquiera, donde quiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de Alcohólicos Anónimos siempre esté ahí. Y por esto, yo soy responsable». Esa es la esencia del programa, fue lo que Bill W. vivió aquella tarde en una sencilla conversación, en la cocina con su amigo. Hubo puente de comprensión entre un alcohólico y otro.

El día de hoy sabes lo que siento porque lo has vivido: esa soledad, ese sentimiento de sentirse olvidado.

Estoy en un penal muy lejos de la gente que conozco, no recibo correspondencia, ni una revista, ni un libro, ni nada. La mayoría de mis compañeros reciben cartas, sus familias les mandan revistas, libros y fotos. A mí no me llega nada, pero ¿qué puedo hacer?, ¿compadecerme y llorar? ¡No! Tengo un amigo incondicional que nunca me abandona y tiene un plan

para mí. Me sacó de las garras de la desesperación y de andar caminando por los vidrios desgarradores de la angustia. Me salvó de la muerte y me trajo a un lugar en el cual sabía perfectamente que yo iba a estar bien. Ese amigo es Dios. Él no me suelta de la mano. ¿Por qué fijarme nada más en lo malo? ¿Por qué no agradezco que tengo qué comer, qué vestir, con qué cobijarme? Existen niños que no poseen nada, que matarían por estar en donde estoy yo. Si no recibo una carta, ¿por qué no escribo yo una? ¿Si no me las contestan, qué importa? Me puedo dar el lujo de dar sin esperar nada a cambio. Esa es la magia. Sé que alguien puede leer esto. Sabrá que si yo puedo, cualquiera puede. Yo te puedo decir que para Dios no hay nada imposible, Él todo lo puede. Me arrancó de una vida de sufrimiento, en la cual estaba atrapado por mi propio gusto.

Hoy te puedo decir que todo es mejor que vivir en un mundo falso. Hoy ya no despierto pensando qué hice, perdido en un mar mental porque para mí ya no eran lagunas. Hoy puedo disfrutar de un plato de comida, ya no tengo delirios, ni temblores. La ansiedad, el miedo y el dolor en el alma han desaparecido.

Compañeros que están leyendo esto: ¡ánimo! Sí se puede, no estás solo. Existe una familia enorme llamada Alcohólicos Anónimos que estamos para ayudarte, para extenderte la mano cuando tú la necesites. AA no es solo para dejar de beber: es para dejar de sufrir. Es una familia, nuestras acciones lo dicen. Hoy no debo de desistir, debo seguir adelante reparando daños, sirviendo y transmitiendo el mensaje.

Cada que platico con un compañero le hago saber que todos tenemos la oportunidad de vivir mejor.

Solo por hoy no bebí y Dios, como yo Lo concibo, me motivó a escribir mi experiencia.

Carta de Alfredo M.  
CEFERESO núm. 8,  
Guasave, Sinaloa

## «Vienen tiempos mejores...»

Compañeros, mi nombre es Jesús B. y soy alcohólico en recuperación.

Primero que nada quiero agradecer de todo corazón a mi Poder superior por un día más, por otras veinticuatro horas sin beber, y claro, a cada uno de ustedes por su atención, por leer mis experiencias, ya que esto me sirve de mucho para liberarme de todo lo que vivo día con día en este centro penitenciario. También espero de todo corazón que algo de lo que expreso y que me ha tocado vivir le pueda servir a alguien.

Compañeros, me he dado cuenta que mi vida ha quedado marcada, pues esa vida de alcoholismo me marcó de por vida, y a consecuencia de ello estoy aquí. No lo digo para justificarme o escudarme con eso, sino porque no hay borracho que trague lumbre, pero sí fueron acciones detonantes para cometer lo que hice. Hoy por hoy me pregunto, si no hubiera tomado tanto ese día, ¿no hubiera pasado esto? Pero como dicen por ahí, el hubiera no existe y lo que pasó, pasó. En lo personal creo que Dios, ese gran Poder superior que nos acompaña día con día, me puso un límite. La verdad, en el mundo de allá afuera había hecho muchas tonterías y dañado a mucha gente, principalmente a mis familiares. Ahora día con día me arrodillo cada noche y le agradezco a nuestro Poder superior por todo, Él es quien nos da y nos quita. ¿Por qué? Por un propósito mejor para cada quien. Mi grupo de AA ha influido muchísimo en mi cambio de vida, en la recuperación de mi enfermedad y no puedo ni debo dejar nunca esta comunidad. Yo sí quiero ser un ser humano renovado, claro, no cambia la esencia, pero si puedo cambiar el modo de vida que llevaba antes. Puedo mejorar mi carácter y mis defectos cada día, porque la verdad me cansé mucho de sufrir con esa vida que no valoraba, esa vida que en un tiempo fue de puro sufrimiento, de egoísmo, mentiras, conmiseración, orgullo e hi-

pocresía, de aparentar lo que no eres. Y ahora doy gracias a Dios por ser lo que he logrado, una persona con dos años y tres meses de sobriedad. Me siento limpio y saludable. Tan fácil que era pedirle de corazón a Dios que me quitara eso que me hacía sufrir mucho y abrirme el corazón en un grupo de AA. Me culpaba mucho por lo que pasó con mi esposa: ella dejó este mundo, partió con Dios cuando yo apenas tenía seis meses preso y no fue para nada grato verla por última vez en un ataúd, y decirle: «Perdóname, mi amor».

Me dejó dos grandes tesoros, mis razones de ser, los mismos que hoy son mis motores para salir adelante día a día, que son mis dos hijos a quienes quiero y amo muchísimo. Me he dado cuenta que entre mi pelo ya hay varias canas y veo a mis hijos cada vez más grandes. Les puedo decir esto, pues ustedes son mis verdaderos amigos: la verdad, a veces me da para abajo; siento que no puedo hacer mucho por ellos, pero tengo que levantar mi cabeza y darme ánimo. Dios me da licencia de salir adelante cada día.

Mi vida personal y sentimental va bien. Sigue en marcha mi relación con mi linda novia y la he podido ver por lo me-

nos diez minutos cada quince días. Por ahorita solo podemos vernos así, pero yo sé muy bien y ella también que vienen tiempos mejores para los dos, pues hemos tenido algunos obstáculos un poco fuertes en nuestros caminos. Pero cuando hay un amor verdadero y sincero, no hay nada ni nadie que pueda separarnos.

Ya tengo mucho más cuidado con eso de mi novia y de mi relación sentimental y con mis hijos, pues no quiero y no debo descuidarlos, tengo que trabajar con mis emociones y defectos de carácter, porque quiero hacer todo de la mejor manera, que Dios me lo permita, y rehacer una nueva vida junto a las personas que verdaderamente amo.

Yo soy el responsable de mis actos y como ser humano tengo defectos. Aún cometo errores, pero aprendo mucho de ellos y trato de tomar lo bueno; lo malo ya no porque entonces donde está lo que he logrado durante estos dos años y tres meses.

Tengo que prepararme cada día en este lugar para cuando mi Poder superior me abra las puertas y salga a la realidad del mundo. Con gusto y fuerza afrontaré todo lo que se me presente. Tengo muchos planes y proyectos que he hecho

aquí y eso es bueno, pero también tengo que aprender que todo eso no pasa como uno lo desea, sino como Dios lo decida.

Compañeros, sin ustedes se me haría muy difícil salir adelante, pues gracias a su apoyo mi recuperación sigue adelante. Por eso y muchas cosas más les agradezco de todo corazón, por recibir esta experiencia y por hacerla llegar a otros lugares.

No me imagino cómo sería mi vida sin ustedes, pero lo que sí puedo decir con toda seguridad es que estoy muy agradecido con Dios por haberme permitido llegar a todos y cada uno de ustedes. Felices veinticuatro horas. Reciban un cordial saludo y bendiciones para mis amigos y compañeros.

Sé cómo eres: «Dios conoce tu corazón, pero tus actos son tu responsabilidad y no hay excusa ni pretexto para evadir esta razón».

Dios los bendiga.

Jesús B.  
grupo «Nacer de nuevo»  
5.º distrito,  
CERESO Ojocaliente, Zacatecas  
área Zacatecas Sur

## 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 correccional, a fortalecer su sobriedad, o incluso puedes ser conducto para que alguien más, al leerte, 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*.