

**TODOS PODEMOS HACERLO** ■ «QUIEN TIENE FE, LO TIENE TODO...» ■ «AUNQUE HE SUFRIDO, HE CRECIDO Y HE MADURADO...» ■ «NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY...» ■ «UN LLAMADO DE AYUDA...» ■ «MI COMPROMISO CON AA...» ■ «EL AMOR COMIENZA POR UNO MISMO...» ■ «MI EXPERIENCIA DENTRO DE UNA PRISIÓN...» ■ «LA COMUNIDAD DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS SALVÓ MI VIDA...» ■ «TOMARÉ TODO LO BUENO QUE ESTOY APRENDIENDO Y LO APLICARÉ EN MI VIDA...» ■ «HOY COMIENZO UNA NUEVA VIDA...» ■ «VIVIR UNA NUEVA VIDA BRINDANDO LO MEJOR DE MÍ A MI FAMILIA...» ■ «ME ESTOY PREPARANDO PARA UNA VIDA MEJOR...» ■ «ME SALVARON LA VIDA Y ME AYUDARON A CREER EN DIOS...» ■ «AÚN ESTANDO PRESO SE PUEDE SER LIBRE SOLO BASTA ESCUCHAR TU INTERIOR...»

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

### «Quien tiene fe, lo tiene todo...»

Excelente día a todos los lectores del boletín *Desde Adentro*. Primero que nada, es mi deseo agradecer a Dios por permitirme seguir de pie y por la fuerza que cada día nos da para continuar.

Mi nombre es Sindy y acepto ser una alcohólica. Quiero compartir en esta ocasión un poco de mi vida y cómo he cambiado desde que conocí Alcohólicos Anónimos.

Siempre creí que era una buena mujer, una hija amorosa y una buena madre que había valorado los sacrificios de sus padres, entregada a su familia.

El alcohol me ganó y llegué a prisión. Entonces pude ver la realidad de las cosas: que era una alcohólica egoísta, insatisfecha conmigo misma y con las personas que me aman. Toqué fondo sin saber qué hacer de mi vida. Cuando llegué a prisión pensé que a los pocos días me iría, pero ya llevo algunos años presa. Fue entonces que conocí AA. El tiempo ha transcurrido y he cambiado

mi manera de pensar. Agradezco a mi Padre celestial por haberme puesto en este lugar. Hoy comprendo mi realidad. Cada mañana me levanto con mucha fe y fortaleza. Quien tiene fe, lo tiene todo.

Sindy  
CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»  
área Michoacán Uno

### 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 compañeros,  
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:

Dr. Everardo Domínguez Landa  
(coordinador)

Dr. César Córdova Castañeda

José Quintero Martínez

Rafael Tello Cuesta

Jorge Luis Treviño García

José Luis Durán Santos

Martín Bravo Valencia

#### Miembro de staff:

M.V.Z. Silvia Sierra Pacheco

#### Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

#### Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 42/06-09/2017

#### 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

## «Aunque he sufrido, he crecido y he madurado...»

Mi nombre es Raúl y soy un enfermo alcohólico.

Mi alcoholismo empezó como un juego como a los once años. Empecé bebiendo pulque con mis primos en la choza de mi abuelito. Recuerdo una vez cuando mi abuelito nos bajó la borrachera comiendo tunas. Después tomaba de las botellas que dejaban mis hermanos mayores; les daba unos tragos y cuando me sentía mareado les contaba a mis primos. Luego fue en las fiestas familiares; entre los primos escondíamos unas botellas y bebíamos aparte. Creo que eso fue por curiosidad o para ver que se sentía. Cuando tenía 15 años ya iba a los bailes con mis primos o amigos más grandes, y ahí los grandes compraban la botella y nos daban a los *morros*, para agarrar valor para bailar.

Cuando salí de la secundaria decidí no seguir estudiando y comencé a trabajar. Fue entonces cuando empecé a beber más seguido. Me fui a la Ciudad de México y ahí se agudizó mi alcoholismo, pues ya no me veían mis papás. Regresé al pueblo y trabajé en las fábricas. Durante este tiempo mi sueldo era solo para gastarlo en alcohol y al día siguiente ya no tenía ni para el pasaje, por lo que tenía que andar estirando la mano a mis padres. La simpatía que me caracterizaba con los primos que eran solventes

me facilitó que la mayoría de las veces ya ni me costaba la borrachera. No me daba cuenta de que mi enfermedad iba en aumento. Recuerdo que cuando iba a cumplir 24 años miré a mi alrededor y vi que todos los de mi edad ya tenían una familia, un patrimonio como una casita y algunos hasta tenían carro, y yo nada. Me conseguí mejores trabajos, pero todo lo gastaba en la borrachera. Cuando tomaba con mis primos ya había tenido un sinfín de peleas. Luego, uno de mis hermanos me dijo que había una oportunidad para «el gabacho» y me fui. Llegué a Estados Unidos y empecé a trabajar como loco hasta doblar turno, pues uno ambiciona *los verdes*. Después conocí a una chica y nos gustamos; empezamos a hacer planes para el futuro, pero solo pudimos realizar uno: hacernos de una casita; los demás, como establecer un negocio, no fueron posibles pues la borrachera ya no me la pude quitar y, aunque trabajaba los fines de semana, siempre me emborrachaba. Mi mujer trabajaba en una estética y cuando ella llegaba yo ya estaba tomado. Una vez nos fuimos a un baile con mis primos ya tomados, y de regreso tuvimos un accidente. Cuando desperté estaba en el hospital, esposado de un pie; le pregunté a la enfermera por mis parientes y me dijo que ellos estaban bien, preocupados por mí. Cuando vino el doctor y me revisó yo le decía que estaba bien y que me diera de alta; en ese momento ingresaron dos policías que me llevaron a su estación. Hasta ese



momento todavía pensaba que no había pasado nada, que me llevaban solo para una declaración o algo así. Fue ahí donde me notificaron que tres personas habían fallecido y que me acusaban de homicidio imprudencial por manejar en estado de ebriedad. Me llevaron al condado; miré al juez y recibí mi sentencia. ¡No lo podía creer!

Durante el primer año mi mujer y uno de mis hermanos estaban siempre al pendiente, aunque solo los miraba por entre un vidrio por treinta minutos. Después de siete años mi mujer ya no me pudo esperar y durante los últimos cuatro años ya no tuve visitas. Todo se lo debo al maldito alcohol.

Gracias a Dios en la prisión he sabido apreciar mucho a mis padres, a mis hermanos y amigos. Aunque he sufrido, he crecido como preso y he madurado.

Actualmente estoy preso en Tlaxcala. Ojalá pueda salir pronto pero solo Dios sabe cuando será. Lo único que puedo decir es que estoy agradecido con Dios por bendecirme mucho y por disfrutar de todos los días, a pesar de estar encerrado. Tengo una nueva esposa, un lindo hijo de once años y otro que viene en camino, pues mi esposa tiene tres meses de embarazo. Sigo creciendo como persona para poder estar con mi familia muy pronto. Sigo asistiendo a Alcohólicos Anónimos aquí en el CERESO. Que Dios bendiga a todos los que buscamos ayuda y que nos dé otra oportunidad para ser felices.

Raúl,  
CERESO Tlaxcala  
área Tlaxcala

### «No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy...»

Buen día. Mi nombre es Perla y soy una Alcohólica Anónima. Primero que nada quiero darles las gracias de corazón por estar asistiendo siempre a nuestro



grupo «Mujeres por un nuevo renacer», pues, como saben, este pequeño grupo se formó gracias a la perseverancia de las compañeras alcohólicas del exterior. Aquí asistimos mujeres alcohólicas que poco a poco hemos empezado a realizar cambios, porque una recuperación es de Doce Pasos. Asistimos mujercitas jóvenes, mamás, señoras de edad y toda persona que decida dejar de beber por veinticuatro horas. Las puertas de Alcohólicos Anónimos están abiertas para aquellas personas que se quieren recuperar.

Amigos de AA: en el curso de mi vida ha cometido muchos errores; errores que me han traído a vivir en este lugar. Soy una mujer joven, pues apenas tengo veinte años de edad. Hoy les puedo decir que ni una copa más. Lo que les quiero compartir el día de hoy es que tengan un poquito de fe y que sean fuertes. Como mujer, dentro del alcoholismo se pierde mucho, sobre todo el respeto y la dignidad. Hacemos cosas que no debemos hacer y otras que no queríamos hacer. Recuerdo que a los trece años probé mi primer trago de licor. Bebí tanto que solo pensaba en que la botella era lo único que me quedaba y me entendía; no me daba cuenta de que estaba en un grave error. No quería percatarme de que día a día crecía más fuerte mi dependencia del alcohol. Una cosa me llevó a la otra y empecé a probar otras sustancias. Era una muchachilla perdida en el alcohol y, como resultado, cometí acciones ilícitas.

Hoy estoy en proceso de recuperación en Alcohólicos Anónimos. Han transcurrido un par de años y me encuentro

en este reclusorio por mi andar. Pero también he aprendido que nunca es tarde para iniciar una nueva vida. A ti que eres joven como yo y que vives la vida loca, te quiero dar este mensaje, pues yo también soy joven y viví demasiadas cosas en un tiempo muy corto. Hoy pensarás que no pasa nada, que solo es una copa y una fiesta, pero esa es la entrada a la perdición. Por mi manera de vivir y de conducirme ante la vida perdí a muchas personas que me querían, pero desde donde están me regalaron el mensaje más hermoso: valorar la vida.

Tú que eres joven, escúchame, esto es una historia real, no cuentos para niños. Dibuja en tu mente cómo quieres vivir tu vida el día de hoy, porque es duro estar en una prisión, no es nada agradable estar entre cuatro paredes. Sin embargo, he adoptado los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como una forma de vida, y estos me han ayudado en mi recuperación día con día y no me detendré. Hoy te puedo decir que de nuevo miro el cielo como antes lo hacía y me río sin necesidad de andar alcoholizada. Ese es el mensaje que te quiero compartir. Tú que eres joven, escúchalo. Aquí no nos importa si eres rico o pobre, al contrario, esperamos gente que quiera ser feliz realmente.

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.

Perla  
grupo «Mujeres por un nuevo amanecer»  
CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»,  
área Michoacán Uno

### «Un llamado de ayuda...»

Compañeros en Alcohólicos Anónimos:

Reciban un cordial saludo. Mi nombre es Marisela M. y soy Alcohólica Anónima. Originaria de Tampico, Tamaulipas, me encuentro recluida en el CEFERESO núm. 16 en Morelos. Anteriormente me encontraba recluida en el CERESO de Pachuca, Hidalgo, pero fui trasladada a este centro en el 2016. Cuando llegué aquí sentí que el mundo se me derrumbaba, ya que en este lugar existe mucha disciplina y vigilancia como si estuviera en el ejército; ya no puedo hacer mi santa voluntad, y mis deseos personales los tuve que dejar atrás. Bebí alcohol por quince años, por lo cual necesito pertenecer a un grupo de Alcohólicos Anónimos, pero aquí las posibilidades son pocas. En el CERESO de Pachuca milité por seis años consecutivos en el grupo «Volver a empezar».

Les compartiré un poco de mi vida. Aproximadamente a los seis años de edad, antes de tener contacto con el alcohol, ya tenía sentimientos de odio, rencor y resentimiento; quise matar a un padrino de bautizo pues el haber sido violada por un cuñado me marco para toda la vida. Crecí con resentimiento, con sed de venganza y con coraje, sobre todo con la gente que reía o a la que le iba bien. Recuerdo que mi mamá siempre me hizo sentir menos, pues le daba la preferencia a mis hermanas «las güeras»; yo, con mi pelo lacio y baja estatura, crecí con complejos de inferioridad y baja autoestima. Cuando era una jovencita decidí irme de mi casa; me casé y tuve mi primer matrimonio frustrado. Soy adicta a las relaciones destructivas. Viví con ese hombre doce años; al principio todo iba bien, pero después comenzaron los golpes y los malos tratos, hasta que decidí separarme y tramitar el divorcio. Posteriormente me casé con otro hombre y tuve una hija; al principio también todo era miel sobre hojuelas, pero al pasar el tiempo decidí abandonarlo para juntarme con otro;

con él ya no tuve hijos, porque cuando me enteré de que estaba embarazada decidí abortarlo. Vivo culpándome por ello hasta el día de hoy.

Durante los años que tengo privada de la libertad no he conseguido perdonarme del todo, pues hay cosas que me siguen atormentando. Cuando me salí de mi casa empecé a beber alcohol; para mí los efectos no eran un lujo, se convirtieron en una necesidad. En dos ocasiones estuve internada en hospital por daños severos por el consumo de alcohol, pues siempre bebía hasta ya no saber de mí. Conocí lo que son los *delirium tremens*. Recurrí a los juramentos sin éxito. Terminé sola, lejos de mis seres queridos y en la cárcel. Por medio de los Doce Pasos de AA me di cuenta de que el alcoholismo es una enfermedad progresiva y de consecuencias mortales; yo creía que era un vicio y que podía detenerme cuando quisiera. Cuando menos lo esperé, el alcohol ya se había apoderado de mí: me hacía sentir segura, ya no tenía miedo a nada, ya no me sentía fea, sentía el poder en mis manos y con él encontré ese sentido de pertenencia que me hacía falta.

Hoy debo decir que si yo no hubiera conocido el programa de AA no sé dónde estuviera ahorita. Para mí, estar aquí en este CEFERESO no es nada fácil, pero todos los días le doy gracias a Dios, pues el grupo de donde yo vengo, «Volver a empezar», me dio las herramientas y me preparó para enfrentar los golpes más

fuertes. Recuerdo a mi padrino Silvestre M., quien nunca me dejó: él me hizo una mujer de verdad y no «de a mentiras», como antes, cuando era una mujer de papel.

Hoy le doy gracias a mi Poder superior todos los días, porque me permite vivir un día más.

Gracias Alcohólicos Anónimos. Gracias a mi Poder superior. Gracias a todos los que pusieron su granito de arena. Hoy ya no estoy sola, pues los tengo en mi mente y en mi corazón. Dios los conserve. ¡Hasta pronto!

Por este conducto pido de su ayuda urgentemente. Sigo insistiendo, escribiendo cartas a la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, haciendo un llamado a la comunidad de Alcohólicos Anónimos de todo el país, girando una cordial invitación para que el programa de AA entre a este CEFERESO núm. 16, ya que nosotras no podemos salir por estar privadas de la libertad, pero ustedes sí pueden entrar. Aquí hay muchas mujeres enfermas de alcoholismo y muy poca información. Por eso urge su presencia. Hay muchas compañeras que han intentado suicidarse. Por favor, ayúdenme a salvar estas vidas, aquí no contamos con un grupo de AA y es muy necesario. «Pónganse las pilas», compañeros y compañeras. Aquí los espero.

Carta que envía Marisela M., a la Oficina de Servicios Generales del CEFERESO núm. 16 CPS Morelos



### «Mi compromiso con AA...»

Gracias a Dios, comprendí qué es el alcoholismo. Por medio de AA tuve que aceptarme como un enfermo alcohólico. Por mi asistencia al grupo institucional «Liberación», del Ebtun, me recuperé y acepté el servicio de cafetero, porque me gusta compartir con mis compañeros: servirles café, refresco y galletas me llena de satisfacción.

Todos los sábados que llevamos a cabo nuestras reuniones me preocupó por estar presente en la reunión y por mi servicio; me preocupó por mantener los insu- mos para realizar esta maravillosa labor, porque mediante las experiencias de mis compañeros y el servicio he comprendido lo grave de esta terrible enfermedad, pero también he encontrado la solución que necesitaba.

Hoy me encuentro totalmente seguro de que Dios me está preparando por conducto de AA y del servicio, brindándome las herramientas que necesito, y preparándome para cuando tenga la oportunidad de salir de prisión, y así poder enfrentar la vida y disfrutarla con mis seres queridos, ya que antes no sabía vivir.

Me siento muy contento de saber que el grupo me brinda toda su confianza, que sirvo con mucho entusiasmo a mis compañeros y a mi Dios. Me gustaría continuar en AA y en el servicio, pues me resulta muy satisfactorio porque me hace sentirme útil.

José Nazario E.,  
grupo «Liberación»,  
área Yucatán Dos

### «El amor comienza por uno mismo...»

Hola compañeras en AA. Me llamo Itzigery y soy miembro de la comunidad de AA. Desde los 14 años de vida he vivido en el mundo del alcohol, las drogas, la delincuencia y la prostitución. Esto me

llevó a vivir amargas experiencias, como golpes, humillaciones, violaciones, lágrimas, dolor, soledad, vacíos y odio; la sed de venganza me llevó a cometer un gran error, lo que me hizo llegar a la cárcel y perder lo que más amo en la vida: mis hijos.

Pero la comunidad de AA me ha guiado para reconocer cada uno de mis errores y enfrentar con valor las consecuencias de mis actos. Aún existen aspectos que me cuesta trabajo llevar a la práctica, como vencer mi orgullo y practicar realmente la humildad conmigo misma. He aprendido que el amor comienza por uno mismo y que la guía y la obediencia depende solo de mi Poder superior. El perdonar es un trago amargo, pero lo más difícil es perdonarme a mí misma. Confío en que el estar en AA, el sujetarme a mi Poder superior y la práctica del programa de AA me ayudará a lograr salir adelante. Agradezco mucho a mi grupo, porque gracias a ellas veo la vida de otra manera, con alegría y con un entusiasmo enorme, para rehacer mi vida y recuperar pronto lo que más amo, mis hijos y el amor de Itzigery.

Itzigery,  
CERESO «Lic. David Franco  
Rodríguez»,  
área Michoacan Uno

### «Mi experiencia dentro de una prisión...»

Soy Isidro H. C. y soy alcohólico. Pertenezco al grupo «Liberación», en el Centro Penitenciario «El Castillo», en Mazatlán, Sinaloa. Quiero decirles cómo me siento dentro de este lugar. Desde el 2014 vivo dentro del penal con una condena de varios años; es la primera vez que estoy en prisión. Conocí a AA desde los 22 años de edad y pertenecí al grupo «Severiano Moreno» del tercer distrito, área Sinaloa Tres.

Mi experiencia ha sido dura, ya que aquí perdí todo lo que tenía afuera: el hogar, la mujer, los hijos, los hermanos y mis padres. Al principio de mi reclusión venía mi mujer, pero dejó de venir y ya vive con otro hombre. Me quedé totalmente solo. Entonces pregunté por el grupo de AA y comencé a reunirme con ellos, y ya voy a festejar dos años dentro del grupo. Hoy disfruto el servicio de secretario en la mesa de servicio. Me he mantenido practicando el programa de los Doce Pasos de AA y asistiendo a mis reuniones. Los alcohólicos estamos protegidos por el manto sagrado de Dios, ya que los padrinos del exterior nos apoyan tres veces a la semana, compartiendo sus experiencias de vida y nos visitan; ellos alegran mi vida y han sabido guiarme con sus sabios consejos, como cuando perdí a mi esposa; me sigue doliendo haberla perdido tras veintitrés años de matrimonio, unas hijas hermosas con tres nietos y una nieta que no conozco ni se cómo se llama. Es duro estar sin visita familiar, pero me he enfocado en lo espiritual del programa. El Undécimo Paso de AA me ha ayudado a soportar la soledad y no resentirme con mi familia, y hasta he perdonado a mi esposa. Ser Alcohólico Anónimo te prepara para eso y más si te metes de lleno al programa, respetando los tres legados de AA.

Desde que estoy aquí he prestado servicio en el grupo y eso me ayuda, porque así no noto los días que pasan. No sé cuánto tiempo voy a estar privado de mi libertad. Estoy aquí por desobedecer los principios espirituales del programa y a mi padrino Romualdo, quien me decía: «No te juntes con esa gente; te vas a meter en problemas. No ambiciones dinero. Trabaja honestamente». Mi padrino murió en un accidente y al año siguiente caí en el penal. Confío en que él me sigue protegiendo desde donde está.

Esta es parte de mi historia: Fui abandonado a los 6 años de edad en una ciudad muy grande. Mi padre era alcohólico y desobligado y mi madre era una mujer desastrosa, con el fracaso de un

matrimonio anterior. Soy el tercero de cinco hermanos; dos se fueron con mi padre, y dos hermanas y yo nos quedamos con mi madre, abandonado en una casa donde los vecinos me daban de comer. Pero a los días me fui a la calle. Lloré todas las noches sin consuelo de nadie, sucio y comiendo lo que encontraba en los botes de basura. Todos me despreciaban, lo que creó en mí resentimiento. La desesperación, la soledad y el llanto me acompañaban, sin ropa y sin cobijo de nadie. Entonces me uní a otros niños de la calle. Vi cosas horribles como el abuso sexual de algunos adultos a las niñas, y nosotros sin poder hacer nada. Me escapé y ese fue el detonante para iniciar mi alcoholismo, pues empecé a tomar a la edad de 9 o 10 años. Robar el vino a los del escuadrón de la muerte era una diversión para nosotros. Pasó el tiempo y a los 12 años tuve mi primera experiencia sexual con una niña de mi edad: sin estar preparados, sin considerar los riesgos que podían ocasionar estas acciones. Tuve una primera novia en Tepic, Nayarit, pero nuestra relación duró poco por mi alcoholismo. Salí de Tepic y me trasladé a Escuinapa, Sinaloa, buscando a mi madre y hermanas. Ahí me enrolé en las caravanas de cines ambulantes con la intención de dejar de beber, pero no pude. Me casé con una muchacha con la que tuve una niña; en una gran borrachera cometí el error de involucrarme con mi suegra y tuve un hijo con ella. A los veintidós años era ya un alcohólico en potencia. Llegué al grupo de AA «Severiano Moreno» de Escuinapa, no sin antes tener varias recaídas. No tenía casa, ni mujer, hijos o trabajo; estaba solo como un animalito. Empecé a caminar con AA y mi vida comenzó a cambiar: conseguí un trabajo, una casa donde vivir, una nueva familia, con una responsabilidad y centrado en el programa de AA. Tengo que confesar que me faltó llevar a la práctica los Pasos 8, 9 y 10: el pedir perdón por todo lo que yo le hice a mi familia.

Ahora tengo 47 años y solo le pido a quien lea mi experiencia que me escriba

para evitar la soledad; acepto consejos y sugerencias. Quiero hacer amigos en AA y contestaré todas las cartas que me lleguen. Me encuentro en el módulo 11, carraca 23. Quisiera compartir mi sufrimiento y mis problemas y cómo le estoy haciendo para salir de ellos. Recuerdo que el mayor defecto del alcohólico es el orgullo, la vanidad y la soberbia, pero en AA he aprendido a trabajar con ellos. Hasta pronto y espero sus compartimientos.

Isidro,  
*grupo «Liberación»,  
Centro Penitenciario «El Castillo»,  
Mazatlán, Sinaloa.  
área Sinaloa Tres*

### «La comunidad de Alcohólicos Anónimos salvó mi vida...»

Mi nombre es Daniel y soy un alcohólico. Nací el diez de julio de 1963. Soy el quinto de ocho hermanos, cinco hombres y tres mujeres, de padre alcohólico (q. e. p. d.) y una madre sumisa y abnegada. Por falta de comunicación con mis padres desconozco las verdaderas causas de mi padecimiento, de las secuelas de poliomielitis y a qué edad fui afectado por ese virus. Me llegan vagos recuerdos a mi mente: recuerdo que no podía caminar, al parecer hasta la edad de 5 o 6 años solo gateaba en la tierra ya que vivíamos en un terreno prestado, en una casa de madera y techo de lámina de cartón en un municipio cercano a la actual capital del estado de Morelos. Recuerdo que mi hermano mayor me llevaba cargando en hombros al centro de rehabilitación en la colonia «Las Palmas» de Cuernavaca, y también que empecé a usar un aparato ortopédico en el pie derecho ya que tengo un acortamiento como de tres centímetros y está más pequeño y delgado que el izquierdo. Dicho aparato consistía en una estructura de metal que me llegaba

hasta la cintura y solo así pude caminar por mi mismo. Por esos motivos empecé mi educación primaria a la edad de 7 años. Ya se imaginarán la serie de conflictos que tuve en mi mente; en ese tiempo dejé de usar el aparato y sufrí varias caídas.

A un tío hermano de mi madre se le ocurrió hacerme un «cajón» para lustrar calzado y así empecé a ganar dinero para comprar cerveza y de esta forma imitar a mi padre. Él acostumbraba tener mezcal en una botella como de dos litros y, como siempre trabajó en una fábrica en el tercer turno, por las noches yo compraba un refresco de cola y me hacía mis cubas con mezcal, y para que no se notara le ponía agua a la botella. También llegué a experimentar con marihuana y solventes, ya que para ese entonces convivía con amiguillos que tenían esos hábitos, pero éstos no me agradaron. El beber alcohol en todas sus presentaciones ocasionó que me volviera ingobernable, por lo que mis padres me llegaron a golpear con un cinturón o una rama verde de árbol y me hincaban ante unas imágenes religiosas, lo que causó que creciera con cierto resentimiento hacia ellos y hacia Dios. El alcohol me brindó satisfacciones ficticias porque su efecto me desinhibía y se me olvidaba momentáneamente mi complejo por mi deficiencia motriz.

Estando alcoholizado no me importaba lo que dijera la gente y bailaba sin ninguna pena hasta el cansancio. También me daba por delinquir. Cuando tenía doce años trabajaba en un taller de herrería y el patrón, quien también sufría de la enfermedad de alcoholismo, me llevó a una cantina para que me enseñara a tener relaciones con sexoservidoras; me agradó ese ambiente y a partir de entonces mi mundo consistía en trabajar y delinquir para beber y comprar amor. A duras penas terminé la secundaria. Por esa época mi padre compró una casa Infonavit a crédito y se la construyeron en un terreno de su propiedad. Me inscribí en la escuela preparatoria porque



aspiraba ser un buen abogado, pero mi alcoholismo ya estaba muy avanzado y sufría de lagunas mentales, por lo que fui rechazado por mis compañeros de parranda. Me llegué a quedar dormido en una banqueta hasta el amanecer. Por ser muy ofensivo y peleonero, me golpearon infinidad de veces. Manejaba una motocicleta automática conocida como chispa y sufrí muchos accidentes menores a consecuencia de conducir en estado etílico. Cuando tenía aproximadamente dieciocho o diecinueve años cuando, una tarde que me encontraba bebiendo con unos amiguillos me dijo una señora: «Daniel, deberías irte para tu casa porque tu papá falleció» Le contesté que si ya había muerto no tenía caso que me retirara y seguí tomando hasta ya entrada la noche. Cuando llegué al hogar ya estaba mi papá tendido en un ataúd y comencé a llorar como un loco; esa fue la única vez que le lloré. No asistí cuando llevaron el cuerpo a la iglesia ni cuando lo llevaron al panteón. Murió de asfixia estando alcoholizado; se ahogó con los granos de elote que estaba comiendo en casa cuando estaba solo. A partir de entonces moderé un poco mi manera de beber y me inscribí al CEBETIS en mi comunidad para continuar estudiando; estando ahí conocí a compañeros y maestros que al igual que yo, tenían la misma enfermedad del alcoholismo.

Así continué bebiendo. Cuando se acercaba la clausura, los compañeros de la carrera mandamos hacer un anillo de oro con un diamante para el día de la graduación; cuando logré reunir el dinero para el anillo tenía que llevarlo a la jo-

yería pero esta se encontraba cerrada por ser la hora de la comida, por lo que decidí entrar a una cantina a esperar. Pedí una cerveza con su respectiva botana y acabé gastándome todo el dinero. Me quedé sin el anillo para el día de la graduación y, para colmo de males, me presenté a la clausura en estado de ebriedad, evento que se llevó a cabo en el salón de un hotel de prestigio ante personalidades del ramo de la educación. Solo recibí mi diploma ya que el certificado no se me entregó porque había reprobado unas materias en el último semestre. Sin darle importancia continúe sumergido en mi alcoholismo, haciendo sufrir a mi madre y a mis hermanos, ya que constantemente llegaba golpeado o me encerraban en la cárcel por alterar el orden público. Encima de eso robaba las joyas y dinero de mi familia para seguir tomando, por lo que mi madre me regañaba hasta que decidí salirme del hogar y rentar un cuarto en una azotea, en donde permanecía tomando varios días de la semana. A veces no tenía ni para comer. En una ocasión ya tenía más de tres días tomando en compañía de tres sujetos cuando tuve un accidente, no recuerdo cómo ni por qué, el hecho es que cuando recobré el conocimiento me encontraba prensado entre el chasis de una camioneta pequeña y el suelo en una terracería; como pude logré salir muy mal herido y con la ropa desgarrada, batida de excremento y sangre y el dueño del vehículo me llevó al IMSS donde me dieron los primeros auxilios, pero por no ser derechohabiente, me trasladaron al hospital civil. Le avisaron a uno de mis hermanos y este y vecino fueron

al Seguro Social a verme; el vecino le comentó a mi hermano que dudaba que yo me fuera a salvar, debido a las lesiones causadas en gran parte de mi cuerpo.

Estando ya en el hospital civil, mi madre se hizo cargo de todos los gastos que se generaban. Recuerdo las curaciones que me hacían. Tenía que meterme la sábana en la boca para contener el llanto, ya que con una gasa empapada de un líquido rojo me limpiaban las heridas que en partes se encontraban en carne viva, causándome dolores muy intensos y un temblor persistente. Se gastó todo el dinero que le dieron por la muerte de mi padre, además de afiliarme al IMSS, donde se me dio sin merecerlo una atención más humanitaria. Ahí permanecí por más de tres meses encamado. Cuando me dieron de alta usaba muletas y en esas condiciones fui a la Procuraduría a levantar un acta por lesiones en contra del dueño de la camioneta con la que había tenido el accidente, y este me dio una considerable cantidad de dinero como indemnización. En vez de dárselo a mi madre me fui al estado de Guerrero, a una zona de tolerancia, a beber; ahí permanecí como cinco días hasta quedarme sin ningún peso en la bolsa, ni siquiera para el pasaje de regreso.

Caminando sobre la carretera, apoyado en las muletas, el operador de un autobús se compadeció de mí y me llevó sin cobrarme hasta Cuernavaca, y de ahí tomé un taxi. Una vez estando en mi domicilio le dije al conductor que no tenía dinero para pagarle y, por la gracia de Dios no me golpeó; así llegué nuevamen-

te al hogar de mi familia a causarles más daño.

Con la moral por los suelos, cansado de tanto sufrimiento, le pedí a Dios que acabara con este martirio. Además yo no había pedido venir a este mundo a sufrir. Al poco rato recordé que un cliente del taller en el que trabajé en cierta ocasión me había invitado a los grupos de AA cuando yo tenía aproximadamente quince años. Pero fue hasta una noche, después de una borrachera de varios días y en completo estado de ebriedad, que tomé un taxi y le dije al conductor: «Llévame a un centro de internamiento. Yo no quiero seguir bebiendo, ayúdame por favor». Pero resultó que el conductor del vehículo tenía un hermano que era miembro de la comunidad y me llevó a un grupo de AA. Grande fue mi sorpresa cuando me di cuenta que estaba en una sala de juntas de AA. Con un escritorio de coordinación y los cuadros de Bill y Bob, se me sentó frente a una tribuna; había aproximadamente cuarenta miembros que fueron compartiendo uno a uno sus experiencias.

Algunos miembros de AA le dijeron a mi madre que tenía tres opciones en la vida: la tumba, el manicomio y AA. En las participaciones en tribuna se escuchaba decir que unos deben morir para que otros vivan. Permanecí un par de meses. Pero dejé de asistir a mis reuniones pensando que podía lograr dejar de beber sin necesidad de asistir a más juntas.

Comencé a frecuentar nuevamente las cantinas y a mis compañeros de parranda y volví a emborracharme, esta vez por una decepción amorosa. Al estar bebiendo en un bar sentí el deseo de parar de beber y le comenté a la dama de compañía con quien estaba que yo conocía un lugar para dejar de beber, que varias personas lo estaban logrando y yo quería ser una de ellas. En ese instante me fui a casa y al otro día me presenté al grupo «El primer paso», en el poblado de Tejalpa, municipio de Jiutepec. Sin acordarme de la fecha exacta, recuerdo vagamente que tendría entonces la edad de veinticuatro años.

Tomando en cuenta que nací en 1963, debí haber llegado aproximadamente por el año 1987. Hasta el año en curso tengo veintinueve años abstemio, de los cuales trece años estuve sin grupo porque fui detenido en 2003 y fui recluido en distintos centros federales de máxima seguridad como el CEFERESO núm. 1 del Altiplano, el núm. 2 de Occidente, el núm. 3 del Noroeste, el núm. 8 Nor-Poniente y el núm. 14 de Durango, en el que me encuentro actualmente privado de mi libertad. Durante el año que llevo aquí no he tenido ninguna junta de AA con miembros del exterior, aún cuando se me ha dicho que sí tienen acceso a esta unidad administrativa, por lo que les pido humildemente que se pongan en contacto conmigo.

Lo único que me ha mantenido tranquilo es la literatura de AA que me facilitaron en el área de la biblioteca y la fe en un Poder superior que me inculcaron los Alcohólicos Anónimos, que en lo personal es un Dios amoroso que me da la oportunidad de vivir día con día, quien me presentó a una compañera después de un año de no haber bebido, con la que tengo dos varones. Mi hijo mayor me dio la dicha de conocer a mi primer nieto y he tenido la oportunidad de escuchar su voz a sus escasos tres años diciéndome: «Hola abuelito». Hoy concibo que esto es obra de Dios. Aun cuando estoy purgando una pena, estoy sumamente agradecido con la ayuda que me han brindado en la comunidad de Alcohólicos Anónimos, porque salvaron mi vida y el tener vida, ya es mucha ganancia. Dios los bendiga por siempre.

Agradezco la atención prestada a la presente, en espera de su pronta respuesta. Les envío un cordial saludo en compañía de sus seres queridos y muchísimas veinticuatro horas de sobriedad.

Carta que envía Daniel  
a la Oficina de Servicios Generales  
del CEFERESO núm. 14 CPS Durango,  
Gómez Palacio, Durango

### «Tomaré todo lo bueno que estoy aprendiendo y lo aplicaré en mi vida...»

Hola, soy Cecilia. Quiero contarles parte de mi historia con el deseo de poder salvar vidas con mi experiencia. Mi vida no fue fácil, aunque me considero una mujer valiente que por la voluntad de Dios conservó la vida y ahora puedo estar presente en mi grupo que tanto quiero, donde aprendí que el alcohol destroza la vida.

Pertenezco a una familia de nueve hermanos, y de tres hombres solo uno salvó su vida. ¿Pero saben una cosa? Mis padres siempre estuvieron con nosotros, y aunque mi papá delinquía y traficaba, siempre cumplía con sus responsabilidades. Su error fue dedicarse a la vida fácil. Recuerdo muy bien que cuando tenía 9 años supe que era alcohólico y adicto a otras sustancias. Siempre tuve lo mejor, menos amor y cariño, solo eso faltó en mi vida. Recuerdo a mi madrecita, quien siempre fue fiel, y a pesar de todo siempre estuvo en las buenas y en las malas; no tengo un mal recuerdo de ella. Pero al paso del tiempo fui creciendo con lo que mi padre me enseñó. A los 12 años ya bebía y elegí el camino más fácil de la vida. Yo sentía que beber era un refugio para mí, porque papá y mamá peleaban mucho, ya que mi papá, al ser un adicto, tenía un carácter muy explosivo. No es que yo haya entrado a ese mundo desde niña, pero ese fue el ejemplo que papá me dio y con el paso del tiempo me fui hundiendo más y más en las garras del alcohol. Llegué a prostituirme para conseguir más alcohol. Siempre me consideré una jovencita muy infeliz que estaba a la defensiva todo el tiempo. Todo lo quería fácil y rápido.

Un día conocí a Luis y pensé que mi vida iba a cambiar por completo, pero no fue así. Tengo dos nenas que ya son todas unas señoritas, muy bien educadas gracias a mi suegra que es una bendición



de Dios, porque cuando estaba embarazada siempre me brindó su apoyo; su hijo era adicto a las drogas. Por todo el sufrimiento que sentí cuando tuve a mi primer nena me propuse salir adelante y hacerme responsable de ella; pero no pude hacerlo, sentía que no valía nada, que esta vida no era vida para mí. Tuve que sacar fuerzas por mi nena, lo que representó una verdadera victoria para mí: su nombre es Victoria Leonor, y a pesar de todo salí adelante. Un día que nunca olvidaré, Luis me golpeó y decidí salirme de su vida; me fui a la casa de mis padres pero nunca pensé que papá se fuera a molestar conmigo y me corrió de la casa junto con mi hija. Sentía una gran desesperación, anduve por las calles y me refugié en una casa sola, hasta que una hermana que hasta el día de hoy sigue apoyándome me brindó su hogar. Este fue un gran regalo que llegó a mi vida y a pesar de todo lo malo salí adelante. Pero yo seguía por el camino fácil. Un día regresó el padre de mi nena, volví con él y tuve una segunda hija; con ella sufrí menos, pues Luis ya era más responsable aunque yo no le importaba tanto: aguanté todo tipo de maltrato, humillaciones y hasta violaciones, pero soporté todo por mis hijas, hasta que ya no pude más; me armé de valor y decidí nuevamente salirme de su vida pues me di cuenta que esa no era vida para mí y menos para mis hijas. No sé si fue por obra del destino o por la voluntad de Dios pero volví con él. Pasó el tiempo y mis hijas ya estaban más grandecitas. Sin embargo, por obra del destino pasó algo que cambió mi vida y la de ellas. Yo pensé que todo el dolor y el sufrimiento habían acabado pero no fue así: cometí un error que cambió mi vida y tuve que dejar a mis nenas solitas y muy chiquitas, de siete y seis años en manos de su abuelita.

También su papá participo en esa riña. Todo por estar en el lugar equivocado, todo por vivir en el ambiente del alcohol y otras sustancias. Ese día nunca se podrá borrar de mi mente, cuando abandoné a esas niñas tan indefensas que lo

único que querían era amor, alimentación, cuidado y una familia que nunca pude darles. Ahora me encuentro en el CERESO femenino pagando una larga condena. Nunca imaginé que el maldito alcohol dañara tanto mi organismo y a quien más amo en esta vida. Ahora estoy aprendiendo que la vida no es fácil, que tienes que luchar y trabajar honradamente. Cuidar y proteger tu vida, no dañar lo que Dios te brinda, si no proteger a tus hijos, esa es una gran herencia y tu responsabilidad es darles buenos ejemplos por siempre.

Cuando cometí el delito tenía veinticinco años. Ahora han transcurrido cinco más. Luis y yo hemos mejorado como personas. Gracias a Dios que puso esta gran prueba en nuestras vidas. Yo estoy dispuesta a darnos una segunda oportunidad y estamos trabajando por igual en nuestras adicciones y con nuestros sentimientos. Soy feliz, me siento capaz de dar toda mi vida por mis hijas y de dar lo mejor sin obtener nada a cambio. Luis está recapacitando y aceptando que falló como padre. No quiero más sufrimiento, mucho menos para mis hijas. Estoy dispuesta a darles una buena educación pues son una gran bendición en nuestras vidas.

No soy nadie para juzgar a mis padres y a pesar de todo tenemos una buena comunicación. Agradezco que estén conmigo, los amo porque Dios no se equivocó en darme unos padres tan buenos. Mis niñas ahora son unas señoritas de once y doce años, gracias a mi suegra que las ha cuidado; agradezco a Dios por tener una gran persona que pudo darle a mis nenas lo mejor. Con la ayuda de Dios pronto estaremos juntas, estoy muy agradecida con mi Ser superior que a pesar de todo lo vivido siempre estuvo conmigo. Soy una mujer con muchas bendiciones y ahora estoy segura de la existencia de Dios y que cada día está con nosotros. Ahora sí puedo decirles que mi vida cambió, tomaré todo lo bueno que estoy aprendiendo y lo aplicaré en mi vida. De aquí para adelante

no fallaremos ni como padres ni como pareja, nuestras hijas nos esperan con los brazos abiertos por que a pesar de todo nos aman, nos necesitan y no podemos fallarles. No más dolor ni tristezas, pues lo que sí puedo decirles es que el alcohol y el consumo de otras sustancias solo te llevan a tres lugares: *al panteón, al psiquiátrico o a la cárcel*. Cada quien sabrá que camino elegir. No se sientan presos por lo que sentimos y aprendan a vivir una vida espiritual.

¡Felices veinticuatro horas! ¡Solo por hoy vive y deja vivir! ¡Libertad espiritual!

Cecilia

*CERESO Femenil Aguascalientes*

## «Hoy comienzo una nueva vida...»

Soy Bulmaro J. y soy un Alcohólico Anónimo.

Escribo estas líneas en la habitación que me proporcionaron los compañeros de AA del área Sinaloa Tres cuando recién llegué de islas Marías, donde purgué una larga condena por no ser honrado y haberme comportarme incorrectamente con la sociedad y las autoridades. Un día me detuvieron por haber participado en un viaje ilícito, así que caí en el penal. Comencé a vivir con miedo a lo desconocido. Hasta ese entonces fue que recordé que tenía padres, esposa e hijos.

Vinieron a mi mente pensamientos negativos: se apoderó de mi la celotipia, la envidia, el odio y los resentimientos; aparecieron los deseos de venganza al pensar que mi compañera me ponía los cuernos. Esas ideas tontas me llevaron a una fuerte depresión, acompañado de una terrible soledad, sintiéndome solo a pesar de estar rodeado de varios camaradas, el párroco, psicólogos, el doctor y los compañeros presos. La única solución a mis problemas emocionales la encontré en Alcohólicos Anónimos. Ahora amo a mi esposa, a mis hijos y a AA. Mi Poder

superior me da esa paz divina, que no es ausencia de dificultades, sino más bien fortaleza para poder enfrentarlas y superarlas con amor.

Yo tenía un concepto negativo de la cárcel, pero es donde encontré a Dios *como yo lo concibo*. La vida me dio la oportunidad de reencontrarme conmigo mismo cuando llegue al grupo de AA, donde conocí la esperanza, la confianza en mí mismo y la fe que me da la seguridad de que habrá un mejor mañana.

Hoy tengo en mis manos el boleto para viajar a la Ciudad de México donde me espera mi compañera y mis hijos; de ahí nos vamos a Oaxaca, después de haber compartido dos días inolvidables al cuidado de mis amigos Jesús P. y Francisco R., servidores del área Sinaloa Tres, quienes amablemente vieron por mí. Saludé también a Mary Q. y Guadalupe I., compañeros que conocí en las islas Mariás. También encontré a muchos compañeros de los grupos de AA de Mazatlán, Sinaloa.

El día de hoy comienzo una vida nueva en el exterior. Gracias a todos los que conforman Alcohólicos Anónimos en México, a la Oficina de Servicios Generales, al comité de Instituciones Correccionales y en especial a todos los del área Sinaloa Tres. Todo se lo debo a AA y a mi Poder superior como yo lo concibo. Mil gracias por todo.

Bulmaro J.  
*miembro de AA liberado  
del Complejo Penitenciario Islas Mariás  
área Sinaloa Tres*

### «Vivir una nueva vida brindando lo mejor de mí a mi familia...»

A la edad de 12 años ya no fui a la escuela. Me ocupé como vaquero, pues me gustaban mucho los toros y bebía frecuentemente vino; así se aceleró mi alcoholismo.

Recuerdo que cuando tenía 10 años realizaba el oficio de cuidador de animales, como toros, vacas y caballos; me enseñé a lazar, a montar y a compartir con mis amigos la parranda y se fue incrementando mi manera de beber: era todo un borracho, parrandero y jugador. Lazaba los animales con reatas largas, lo que sorprendía a los demás y fui ganando la voluntad de mi gente en jaripeo ranchero, en compañía de mujeres y novias. Ese era mi gusto, estar acompañado siempre de una botella de tequila. Cuando tenía 23 años seguía tomando y trabajando de rancho en rancho, obteniendo dinero sin mucho esfuerzo, con la copa en la mano, hasta que finalmente me abandonó mi mujer, a lo que yo pensé: «Bah, mujeres, hay más»; pero era mentira, porque cuando estaba borracho hablaba de más y siempre mentía en todo.

El día de hoy estoy convencido y comprometido con la fraternidad de Alcohólicos Anónimos para vivir cada día mejor, porque aquí, privado de mi libertad, me vine a dar cuenta de que Alcohólicos Anónimos es para vivir una nueva vida, brindando lo mejor de mí a mi familia y a todo aquel que me rodea. Si es que Dios lo permite, quizás algún día logre salir de este lugar, pero de no ser así, acepto su voluntad, porque este lugar no tiene la culpa. La culpa la tengo yo por no haber sabido vivir.

Benito Silvano M.  
*área México Valle de Toluca*

### «Me estoy preparando para una vida mejor...»

¡Buenas tardes, compañeros y compañeras! Espero se motiven al leer estas letras que voy a escribir. Primero que nada me presento: mi nombre es Alexander H. y nací en la comunidad de Cerritos, S.L.P.

Tengo 31 años de edad y me encuentro en el Centro Estatal de Reinserción So-

cial de Ciudad Valles, S.L.P. Me encuentro sentado en una prisión, escribiendo sobre el milagro que me hizo mi Poder superior. Mi grupo se llama «Reflexión» y actualmente estoy haciendo el servicio de secretario, ya que he recorrido los servicios básicos del grupo. En la junta pasada llegó mi padrino Gil, coordinador de Instituciones Correccionales, y entregó sobres para enviar experiencias. En el momento que llegó el sobre a mis manos me decidí a compartir con ustedes.

Mi vida ha sido muy dura, ya que a los 6 años me salí de mi casa por una golpiza que me había dado mi mamá; anduve en la calle y comencé a lavar carros y a limpiar vidrios en una gasolinera; ahí fue donde comenzó mi vida delictiva. Me empecé a juntar con un par de amigos, uno de 9 años y el otro de 12, que ya estaban más correteados y me enseñaron a robar tiendas, fumar marihuana y beber cerveza. Recuerdo que alguna vez pagamos a una prostituta para que nos bailara. Me sentía independiente y dejé de escuchar los consejos que me daban, lo que me llevó a tropezar con problemas de todo tipo. Regresé a mi casa a los 10 años. Como ya llevaba la escuela de la calle terminé la escuela a empujones. A los 14 años de edad me robé una bicicleta: fui a la cárcel pero salí al tercer día, ya que era menor de edad. Seguí cometiendo más delitos bajo los efectos del alcohol, pero nunca purgué sentencias grandes, pues debido a mi edad solo me daban meses o días, hasta que cumplí los 18 años de edad y fui recluido en Cerritos, S.L.P., por diversos delitos. Después fui trasladado al CERESO Las Pilas de S.L.P. para pagar todos los delitos que había cometido contra la sociedad: cuando salí me faltaban tres meses para cumplir los 27 años de edad. Hoy me doy cuenta de que pasé más de la mitad de mi vida en la cárcel, delinquiendo y bebiendo. Cuando llegué al CERESO de Ciudad Valles caí en los solventes y perdí a la pareja que tenía entonces. Al año de haber llegado, murió mi madre y ya no me importó mi vida; me la pasé de castigo en castigo has-

ta que completé 20 meses en el apando para los castigados.

Era un joven ingobernable que no había entendido nada, lo que me hizo llegar al límite: me corté las venas y me colgué en una ventana para quitarme la vida, pues me encontraba muy solo y triste. Pero mi Poder superior tenía reservado algo para mí, porque el lazo se reventó. Estuve cuatro días amarrado en una cama de pies y manos en un área de máxima seguridad. Ahí fue donde conocí a un alcohólico que me transmitió el mensaje de AA, y al mes de haber recibido el mensaje la institución me dio la oportunidad de reubicarme en otra población, donde tuve la oportunidad más grande de mi vida de asistir por mi propio pie al grupo que se encontraba en esta. Desde entonces mi Poder superior me ha dado la oportunidad de rehacer mi vida, ya que desde que asisto a mi grupo no he vuelto a ser castigado ni he consumido alcohol u otras sustancias, como lo había hecho durante toda mi vida. Hoy, con el apoyo de mis padrinos, estoy preparándome para una vida mejor. En AA he encontrado muchas cosas positivas pero también las herramientas necesarias para salir a la calle. Si Dios le da la voluntad a la persona indicada para que esta experiencia sea publicada, sería el hombre más feliz al saber que alguien que lo necesita se da cuenta que hay un lugar donde se puede iniciar una vida útil y feliz. Que no terminen como yo, ya que mi niñez se quedó en la calle y mi juventud en la cárcel.

Les deseo lo mejor a las personas que lean estas letras. Gracias a Dios.

Alexander H.,  
*CERESO de Ciudad Valles,  
área San Luis Potosí Dos*

### «Me salvaron la vida y me ayudaron a creer en Dios...»

¡Hola! Espero que estén gozando de unas veinticuatro horas de sobriedad. Soy Alejandra, una mujer privada de su libertad. Albergó malos recuerdos que me hacen justificar la razón por la que bebía sin control. Mi vida fue muy dura: mi padre era un enfermo alcohólico y recuerdo claramente que él no me quería por el simple hecho de ser mujer. Siempre demostró su rechazo golpeándome hasta bañarme en sangre y abusó sexualmente de mí cuando apenas tenía 4 años. Así transcurrieron muchos años. Esta situación me dio la excusa perfecta para beber alcohol hasta perderme y consumir otras sustancias para no sentir dolor. Pero cuando pasaba el efecto recordaba el daño y pedía a gritos que me ayudaran, pero no veía a nadie. Siempre viví con mucho miedo, odio y confusión.

Transcurrieron los años y llegué a pensar que jamás volvería a ver a mi padre, pero me encontró y volvió a abusar de mí, quedando embarazada en esa ocasión. Yo lo odiaba, lo maldecía y cada día le deseaba la muerte. Me encuentro presa desde los 17 años de edad y dejé a una niña de escasos 7 años a su suerte. Han pasado los años y me han sucedido muchas cosas, como el que mi hija muriera sin poder ir a verla. Aunque ya llevo un buen tiempo sin consumir alcohol ni otras sustancias, hace poco experimenté algo que me cambió la vida. Una compañera de celda mató a un animalito y me hablaron a mí para limpiar: el cuadro que vi era totalmente desagradable, me hizo sentir muy mal, no paraba de llorar ni de sentirme mareada. Mis compañeras de AA me escucharon y me ayudaron a darme cuenta de que tenía un profundo dolor; el odio se había desvanecido y me di cuenta que siempre había amado a mi padre. Caí de rodillas, implorando el perdón de Dios y de mi padre, fue entonces cuando sentí como si me hubieran

quitado una pesada losa de mi espalda. Les comparto con sinceridad mi historia: hoy me encuentro muy tranquila porque después de muchos años pude pedir perdón y perdonarme. Me siento feliz de estar con toda mi nueva familia de Alcohólicos Anónimos y deseo seguir disfrutando de unas buenas veinticuatro horas de sobriedad. Les doy las gracias por existir, porque salvaron mi vida y me ayudaron a creer en un Dios como yo lo concibo.

Alejandra R.,  
*grupo «Unidad Tepepan»  
Centro Femenil  
de Readaptación Social Tepepan,  
área Distrito Federal Sur*

### «Aún estando preso se puede ser libre: solo basta escuchar tu interior...»

Mi nombre es Abraham y soy un miembro de Alcohólicos Anónimos en recuperación. Quisiera contarles un poco de mi historia: cuando recién cumplí 19 años de edad caí en prisión a causa de la manera ingobernable de conducir mi vida, tomando la mayoría de las veces la peor decisión. En ese entonces me encontraba totalmente atrapado en el alcohol. Cuando entré al Reclusorio Norte pensé que había llegado al mismísimo infierno. Sin embargo, esta vida desastrosa no me detuvo y seguí metiéndome en todo tipo de situaciones a causa de mi mal comportamiento. Posteriormente fui trasladado a la cárcel de Santa Martha Acatitla, donde me invitaron a pertenecer al grupo de AA. En este grupo me ayudaron a tener consciencia sobre mi vida y mi enfermedad llamada alcoholismo; ya para este momento mi familia me había dado la espalda. Sobra decir que una de las sensaciones que tuve cuando llegué a AA fue sentirme protegido, aceptado y comprendido, aunque no tenía claro lo que me había llevado ahí;

me agradó la armonía de los compañeros alcohólicos anónimos, porque en la vida de malandro no se da. El apadrinamiento y el apoyo de los compañeros fueron fundamentales para que yo me quedara, pero a los tres meses de asistir al grupo me trasladaron al Complejo Penitenciario Islas Marías. Al principio maldije, renequé y me reusé a aceptar la voluntad de Dios, pero hoy sé que Él se ha manifestado siempre en mi vida y nunca me ha dejado solo, como muchas veces lo pensé. Lo primero que hice al llegar a la isla fue buscar a un alcohólico para que me contactara con el grupo de AA. Al transcurrir los días poco a poco se fueron esfumando mis malestares, mi frustración, insatisfacción y el vacío existencial. Me fui involucrando en mi recuperación y en los servicios; de esta manera pude recuperar mi vida, mi identidad y mi ser: el servirle a otro me ayudó a sentirme útil, a mantenerme en la comunidad y a bajarle a mi soberbia. El primer grupo de AA al que asistí fue «Fortaleza» en el

CEFERESO Morelos; los compañeros se encargaron de arroparme y hacerme sentir parte de ellos y así mi vida comenzó a tener sentido: empecé a hacer catarsis en la tribuna y al mismo tiempo me di cuenta que mi experiencia de vida le podía beneficiar a otros; también busque un padrino porque necesitaba la guía espiritual que va de la mano con el servicio. Después me trasladaron al CEFERESO Aserradero donde me integré al grupo «Renacimiento»; aquí también me recibieron como un hermano de la misma enfermedad, seguí sirviendo y cada día me acerqué más a Dios y me mantuve apegado al programa de AA.

Hoy puedo dar testimonio de que con la práctica de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos he logrado recuperar lo más valioso para mí que antes no veía: mi familia, mi vida, mi dignidad y mi integridad. He retomado el control de mi vida gracia a Dios. Hoy con mucho gusto y alegría puedo decir que aún estando preso se puede ser libre, solo basta escu-

char nuestro interior y entregar de corazón la vida y la voluntad a Dios. Me dejé guiar por mis compañeros en AA y hoy, después de diez años en prisión, estoy vivo. El regalo más grande que he tenido es la recuperación de mi familia. No me resta más que agradecer a todos los que conforman Alcohólicos Anónimos en el exterior y en el interior del reclusorio. Gracias a Dios por darme la fuerza, la voluntad y la alegría de vivir.

Para todos mis amigos que se encuentran privados de su libertad y que no han encontrado esa luz, les digo que sí es posible. Quédate en el grupo de AA. ¡Ánimo!

Abraham P.,  
grupo «Renacimiento»,  
Miembro de Alcohólicos Anónimos hoy  
liberado del CEFERESO Aserradero,  
Complejo Penitenciario Islas Marías,  
área Sinaloa Tres

## 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*.