

**TODOS PODEMOS HACERLO** ■ «ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ES PARTE DE MI VIDA» ■ «¡VALE LA PENA VIVIR SIN ALCOHOL!» ■ «UNO ESTÁ CRECIENDO CONSTANTEMENTE» ■ «CON SU AYUDA SÉ QUE VOY A SALIR ADELANTE...» ■ «AA ME DA ÁNIMOS PARA SEGUIR ADELANTE Y CAMBIAR» ■ «SÉ QUE TODO ES POSIBLE CON LA AYUDA DE AA Y DIOS...» ■ «HOY ENTIENDO QUE EL ALCOHOL NO DEJA NADA BUENO» ■ «DESCUBRÍ MI REALIDAD» ■ «UNA REFLEXIÓN PARA MÍ» ■ «AYÚDENME Y COMPARTAN CONMIGO SUS EXPERIENCIAS...» ■ «AA NOS AYUDA A LEVANTARNOS Y NOS TIENDE LA MANO CUANDO MÁS LA NECESITAMOS» ■ «GRACIAS A LA COMUNIDAD DE AA» ■ «PUEDO TENER LA VIDA QUE DESEO SI DIGO ¡NO! AL ALCOHOL...» ■ «SE VIVE MEJOR...» ■ «DIOS ESTÁ SIEMPRE CON NOSOTROS...» ■ «LIBRE Y PRESA» ■ «SÍ SE PUEDE DEJAR DE SUFRIR» ■ «SEGUIR ADELANTE CON ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS...» ■ «VENCER LO MALO TE HACE MEJOR CADA DÍA...» ■ «TODO TIENE SOLUCIÓN»

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

### «Alcohólicos Anónimos es parte de mi vida...»

Mi nombre es Joaquín M. Soy un enfermo alcohólico y pertenezco a la comunidad de AA del Centro de Reinserción Social de Ciudad Serdán, Puebla, donde estoy recluso.

Antes de encontrarme en este lugar tenía muchos problemas con mi esposa por mi forma de beber. Ella se separó de mí durante casi dos años y yo, cobardemente, me refugié en el alcohol todavía más. La soledad me espantaba. Quería regresar con mi esposa, pedirle perdón por

todo el daño que le había causado, pero el miedo de ser rechazado me acobardaba y seguía tomando. Por fin, un día decidió regresar conmigo; me dijo que yo estaba muy mal y que tenía miedo de perderme. Pero mi destino cambió. Ella y mi madre me acusaron y por eso estoy en este centro de reinserción.

El día de mi aprehensión discutí fuertemente con mi esposa. Nos gritamos hasta el punto de perder el control. La golpeé para que dejara de gritar e insul-

tarme, pero ella tomó rápidamente una botella y la estrelló en mi cabeza, cortándose el lado izquierdo de mi ceja con todo y párpado.

Al principio llegué a la prisión de Tepeaca, Puebla, muy enojado y resentido con todos. Tenía miedo de que los demás internos me hicieran algo. Pero tuve la suerte de que estuvieran presos unos internos de mi mismo pueblo... eso me salvó. Ahora sé que hay un Poder superior, como yo *Lo concibo*, que cuidó de mí

### 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. 43/10-2017/02-2018

### 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. 52 64 25 88, 52 64 24 06

52 64 24 66, fax 52 64 21 66

en ese momento. Afuera yo no lo buscaba porque el alcohol me había dominado. Visité varias religiones. Fue cuando conocí el programa de Alcohólicos Anónimos y acepté que yo también estaba mal, que soy un enfermo alcohólico y que necesitaba conocer este programa.

Cuando pensé que no había una salida, decepcionado de las religiones, un compañero me invitó al programa de AA. Pero yo decía: «¿En que me pueden ayudar otros perdidos igual que yo?». «En lugar de ayudarme me van a perder más». Y así en mi soledad seguí odiando a todo el mundo.

No tenía visitas, estaba solo. Le decía al Poder superior que si en verdad existía permitiera que mi esposa viniera a visitarme y así sería feliz. En poco tiempo ella vino y pudimos arreglar los papeles para poder tener visitas conyugales, pero aun así no era feliz, porque ahora imaginaba que me estaba engañando; los celos me estaban matando. El compañero siguió insistiendo que yo debería darme la oportunidad de asistir al grupo de AA, hasta que me decidí a ir. Al escuchar a otros compañeros compartir sus sentimientos y experiencias empecé a sentir que ellos también habían sufrido el mismo problema del alcoholismo, y que al igual que yo estaban buscando la salida de esa enfermedad, aceptando primero que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. Escuché sobre un Poder superior y decidí dejar que Él, como yo lo concibo, guiara mis pasos.

Empecé a abordar la tribuna y a compartir mis fracasos, les conté de la bonita familia que tenía y cómo la perdí por mi mala decisión de seguir alcoholizándome. Después de asistir a varias juntas empecé a sentirme bien conmigo mismo y los compañeros me aplaudían en vez de rechazarme.

Ahora soy coordinador del grupo «Nuevo amanecer»; me he dejado guiar por mi Poder superior y por el programa de AA. Soy una persona muy diferente a la que fui antes de estar en este lugar. Yo

no tenía estudios y aquí empecé con la alfabetización; hoy estoy por terminar la preparatoria. Mis padres me visitan y han puesto en mí su confianza para que sea yo quien cuide de ellos en su vejez. Mi esposa también me visita y se siente orgullosa de mis triunfos en este lugar; mis hijas e hijos me quieren mucho, me abrazan y me besan. No me tienen miedo, al contrario, confían en mí.

He perdonado a todos los que me hicieron daño; y a los que dañé, desde aquí les pido perdón. Ahora sé que en realidad no he perdido nada sino que he ganado mucho. Gracias a mi madre y a mi esposa estoy en prisión, recuperándome de esta enfermedad con mi buen comportamiento y mis participaciones. Pronto estaré en libertad y podré disfrutar con mis familiares de la sobriedad, guiado por mi Poder superior, los tres legados (Unidad, Recuperación y Servicio), los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos para el servicio mundial. Doy gracias todos los días a los compañeros que me guiaron al programa de AA. Hoy puedo darle las gracias a Bill W. por este excelente programa. Soy feliz con toda mi honestidad y mi humildad. Ahora puedo sonreír y me estoy encontrando a mí mismo. El programa de AA es parte de nuestra vida. ¡Compruébenlo! ¡No se arrepentirán!

Joaquín M.,

grupo «Nuevo amanecer»

CERESO de Ciudad Serdán, Puebla  
área Puebla Dos

## «¡Vale la pena vivir sin alcohol!»

Me siento agradecido con AA por salvarme la vida y por las diferentes publicaciones que realiza a través de su Oficina de Servicios Generales. Hoy gozo de armonía espiritual y no pude resistirme a compartirlas parte de mi vida.

A la edad de 14 años tuve mi primer contacto con el alcohol, lo que me llevó a tener serios problemas por mi manera de beber. Las consecuencias por mis problemas con la autoridad fueron inmediatas: caí primero en algunas correccionales y después en un centro de readaptación social por diferentes delitos. Sin embargo, Dios, *como yo Lo concibo*, tenía otros planes para mí.

Cuando llegue al CERESO asistí al grupo «Libertad» de Alcohólicos Anónimos. Nunca imaginé que me quedaría, pero continué asistiendo hasta el día de hoy. Gracias a Dios y a los compañeros de mi grupo he logrado detener mi alcoholismo. Empecé a sonreírle a la vida después de encontrarme conmigo mismo y con Dios. Es un programa sencillo para una mente complicada como la mía.

Me dijeron que había llegado a puerto seguro. A través de los compartimientos me fui identificando con mi propia vida y fui estableciendo un puente con ella. Durante los compartimientos me contaban historias tristes, de angustia y desesperación, de esa dolorosa soledad donde me encontraba, hasta que fui recuperando poco a poco la esperanza y la fe.

Empecé a conocer a otros alcohólicos y se convirtieron en mis amigos y hermanos. Me di cuenta de que valía la pena vivir sin alcohol y sentirme libre, aunque me encuentre dentro de estas cuatro paredes. Hoy soy responsable de lo que me dieron desinteresadamente: amor, confianza y seguridad para vivir libre y continuar transmitiendo este programa de vida.

Le doy gracias a mi Poder superior. Gracias al apoyo de los alcohólicos se me ha dado el servicio como coordinador en mi grupo. Me identifico mucho con mis hermanos alcohólicos; ellos me impulsan a seguir echándole ganas, al saber que no soy el único que ha vivido experiencias desagradables. Los compartimientos en AA son los que me mantienen fortalecido, así como la literatura: compartirles a los compañeros en tribuna es la clave para seguir viviendo y continuar trans-

mitiendo este mensaje de vida. Si Dios lo quiere, saldré libre para reintegrarme a la sociedad, lugar donde nunca pude vivir como gente normal. Por eso me preparo hasta el último día para ir a reintegrarme a un grupo de AA. Lucharé por lo que me queda: la vida misma, la familia y mi madre, a la que más hice sufrir. ¡Vale la pena vivir sin alcohol!

¡Ánimo compañeros! Les deseo veinticuatro horas de sobriedad.

Carlos V.,  
grupo «Libertad»,  
CERESO de Huatabampo, Sonora,  
área Sonora Sur

### «Uno está creciendo constantemente...»

¡Hola! Espero se encuentren muy bien, disfrutando de lo que otorga la práctica del programa de AA.

¿Saben? Dios está siempre con nosotros en nuestras reuniones. ¡Qué maravilloso anfitrión! Es un regalo muy lindo.

En este lugar me di cuenta de que me sentía muy triste y que algo estaba pasando en mi vida.

Fue difícil poder aceptarlo, pero el maravilloso programa de AA y las experiencias que nos comparten los compañeros nos llevan al crecimiento y la madurez.

Es terrible conocerte y decirte lo que no te gusta de ti mismo, así como tus defectos, pero es un proceso necesario, resultado de un gran esfuerzo de voluntad.

¿Saben? Por otro lado se siente muy bien pasar a la tribuna: es un cambio que te libera de muchas cosas. Una sentencia dolorosa, pero al final maravillosa. Nunca me imaginé que llegaría a este lugar. Doy gracias Dios por darme la oportunidad de conocer AA y así salvar mi vida.

Quiero crecer como ser humano a través de la palabra de Dios y de mucha fe: «No tendrás ya al sol como luz del día ni te iluminará el resplandor de la luna,

sino tendrás al Señor como luz eterna y a tu Dios como tu gala» (Is 60, 19).

Gracias compañeros de AA. Los quiero mucho.

Víctor M.,  
grupo «Nueva Vida»,  
CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»,  
dormitorio núm. 4,  
área Michoacán Uno

### «Con su ayuda sé que voy a salir adelante...»

Mi nombre es Alejandro L. y soy un enfermo alcohólico. Los saludo a la manera tradicional de AA, esperando que estén disfrutando su sobriedad en compañía de su familia.

Compañeros de Central Mexicana, les comparto desde la cárcel un poco de mi corto andar dentro de la comunidad de AA. Yo era renuente, orgulloso y miedoso. Solía criticar a las personas que llevaban veinticuatro horas de sobriedad, pues los consideraba unos borrachos arrepentidos. Créanme que no sabía lo que salía de mis labios. Pero aquel día 13 de marzo de 2013 me acerqué por primera vez al grupo «Nueva esperanza», donde actualmente milito. A este lugar se ingresa con mucho malestar, odio y repudio por la vida. Tuve que vivir experiencias dolorosas para darme cuenta de que estaba abatido, asqueado de mi insoportable vida.

Al momento de aceptar las sugerencias que mis compañeros del exterior me hacían, mi vida en prisión comenzó a tomar otro rumbo. Ahora considero a los alcohólicos como mis hermanos del mismo dolor. Siempre lo hemos sido, pero yo no me daba cuenta.

Hoy siento un gran afecto por ellos y sé que Alcohólicos Anónimos tiene un solo objetivo: transmitir el mensaje para que cualquier ser humano que tenga problemas con el alcoholismo lo pueda escuchar, leer y sentir, brindando así la oportu-

tunidad de cambiar, misma que todos los alcohólicos en recuperación hemos tenido gracias a nuestro Poder superior, como cada quien *Lo conciba*.

Compañeros: yo fui muy borracho. Empecé a tomar a los 17 años y me gustó el efecto de las copas, el aguardiente y el pulque; la cerveza me daba confianza, alegría y valor para todo. Me junté con una mujer a la que hice mucho daño: la maltraté psicológicamente, y a mis cuatro hijas por igual. Creo que cuando me agarraron y me trajeron a este lugar ellas dejaron de sufrir, pero por otro lado también creo que han sufrido por verme aquí, aunque han agradecido por no verme borracho, tirado en la calle sin poder ayudarme.

Ustedes me han ayudado a salir adelante, a recuperar la fe que había perdido por mi ingobernabilidad. Ahora sé que un día voy a salir con la fuerza para seguir caminando. Por ahora es todo lo que les puedo compartir. Felices veinticuatro horas compañeros. ¡Hasta pronto!

Alejandro L.,  
grupo «Nueva Esperanza»,  
distrito 15,  
área Puebla Tres

### «AA me da ánimos para seguir adelante y cambiar...»

¡Hola, compañeros en Alcohólicos Anónimos! Me da gusto compartir con ustedes día con día. Después de asistir a las juntas de AA durante dos años, recibí una excelente noticia: el día de hoy se me presentó la oportunidad de servir como tesorero de mi grupo. Aunque considero que no estoy capacitado para ello, deseo apoyar a mi grupo y ser útil. Si me toca servir, tengo que hacerlo bien.

Les cuento que aún no me dictan sentencia, por lo que sigo aquí, pasando un día más en esta prisión. Diariamente lavo ropa para pasar el tiempo y para ganar un peso. Siempre al despertar le

doy gracias a Dios por otro día y por la llegada de los días de visita, pues tengo la suerte de conservar mi familia, pese a la forma que tenía de vivir. Logro pasar días muy bonitos con mi esposa e hijos, pero cuando llega la tarde y se van, busco la forma de distraer mi mente y me pongo a jugar con los compañeros del penal para no entristecerme tanto.

Espero poder salir algún día. Hoy analizo las cosas que pasaron, el tiempo que dejé transcurrir y pienso en lo que tengo que hacer para evitar los tropiezos. La gente de AA me brinda ánimos para seguir adelante y cambiar: quiero ser más responsable y honesto con todos los que me rodean, con Dios y conmigo mismo. También quiero ser un buen ejemplo para mis hijos.

Quisiera que Dios y la mano de AA me sacaran de los malos pasos. En ocasiones comparto los días con los compañeros de AA del exterior y eso me agrada mucho. También voy a la escuela y luego practico fútbol y básquetbol. Así paso mis días y se me olvida el dolor que me provoca no estar en el cumpleaños de mi segunda hija.

Deseo cambiar y no volver a tropezar. No todo en mi vida tiene que ser un tropiezo. Considero que he sido muy tonto al actuar, pues a veces me gana la pereza. Son varias cosas las que han pasado y quisiera que alguien me escuchara, pero pienso que lo van a tomar como burla, porque a un alcohólico no se le aceptan sus tonterías. Pero hay un Dios que me acepta; Él está conmigo en las buenas y en las malas, y me da la oportunidad de cambiar. Durante el tiempo que llevo preso no me he alcoholizado ni pienso hacerlo, porque es hora de ser un ejemplo para mis hijos y poder enseñarles a respetar, pero para eso tengo que empezar conmigo mismo y respetarme. Como les dije antes, tengo mucho que contarles, pero por lo pronto con estas pocas palabras pude desahogarme y logré sentirme mejor.

Para mí AA funciona. Claro que sirve si me aplico. Agradezco a Dios por la

gran bendición de no alcoholizarse el día de hoy, y le doy las gracias también por ustedes. Échenle ganas y prosperen. Algún día yo también cosecharé la parte que me toca. ¡Con la voluntad de Dios lo conseguiré! Bendiciones para toda su familia y para todos los Alcohólicos Anónimos. ¡Hasta pronto!

José Alfredo P.G.,  
grupo «Septiembre 2016»,  
CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»

### «Sé que todo es posible con la ayuda de AA y Dios...»

Espero que todos ustedes se encuentren en el programa de AA como lo hago yo, compartiendo honesta y sinceramente experiencias de vida con hombres y mujeres.

Formaba parte de una familia de cinco integrantes. Con el pasar de los años me di cuenta de que fui un esposo muy celoso con mi primera pareja; mi inseguridad como hombre me hacía sentir celos a cada instante. Por esa razón le gritaba a mi familia y me enojaba mucho. Pero eso no era todo: mi irresponsabilidad como jefe de familia fue muy grande, además de tener otros defectos como ser perezoso y mediocre, por lo que me daba mucha flojera ir a trabajar. Muchas veces golpeé a mi pareja para desquitar todo ese coraje que sentía dentro de mí. Ella no me abandonó y siguió conmigo, apoyándome siempre. Pero mi inseguridad seguía atada a mí. Yo seguí buscando cosas que me hicieron mucha falta durante mi niñez, como el amor, la comprensión y los «apapachos», hasta que conocí a otra persona.

Esta nueva mujer me brindó amor y comprensión, me dio todo el apoyo moral que yo necesitaba y que no tenía en casa. Pero al conocerla no fui consciente de la nueva responsabilidad que adquiriría en otro núcleo familiar. Conforme fue pasando el tiempo me di cuenta de que

con esta persona también sentía muchos celos cuando otros hombres le hablaban, fueran amigos o familiares. Un día llegue al extremo de golpearla, y me dediqué a vigilarla en todo momento. Entre tanto, mi otra familia me esperaba en casa con alegría y amor.

No dejé a mi esposa ni a mi nueva pareja; me sentía satisfecho teniendo dos familias a mi lado, porque cada una llenaba aspectos de mi vida que estaban vacíos desde mi infancia.

No se cómo pude llegar a tal extremo. No supe valorar a mi primera familia y no pensé en el daño que podía causarles. Hoy, al encontrarme conmigo mismo en este programa me doy cuenta de que trabajar en mis errores como ser humano no es fácil, pero tampoco imposible. Con la ayuda del programa y de Dios, ahora sé que todo es posible. El juego de la vida se debe jugar día a día, y con ayuda de un ser divino, fe y consciencia.

El día de hoy me encuentro trabajando con mi tolerancia, paciencia, humildad y amor. Presto servicio en el programa de AA como auxiliar cafetero y deseo seguir trabajando más para llegar a coordinar un grupo en el futuro.

Anónimo,  
grupo «Alfa y Omega»,  
CERESO de Apizaco, Tlaxcala,  
área Tlaxcala

## «Hoy entiendo que el alcohol no deja nada bueno...»

Mi nombre es Florentino C. A. M. y tengo 34 años de edad. Provengo de una comunidad llamada Agua Hedionda, en el municipio de Zontecomatlán, estado de Veracruz.

Recuerdo que mi comunidad era muy pobre cuando yo tenía siete años de edad. No había escuelas, ni iglesias o clínicas; todo era monte, sin luz, y tampoco había carretera en aquel entonces. Estudié muy

poco, casi no fui la escuela y solo asistí durante tres años. Cuando ya tenía 16 años no pude terminar la primaria, porque me daba pena seguir estudiando a esa edad.

Mi padre era alcohólico y nunca pudo controlar su enfermedad. Cuando iba a la escuela siempre me regañaba mucho, me pegaba y me jalaba las orejas enfrente de mis compañeros, que veían como me trataba y se burlaban de mí, hasta que un día llegué a tener problemas también con ellos. Siempre fui un niño muy tímido; no me gustaba hablar ni jugar. Cuando mis compañeros de escuela se burlaban de mí yo me iba directo a los golpes. Me acuerdo que así fue como empecé a sentir odio por los demás. Me volví muy enojón, y cuando llegaba a casa de mi mamá me desquitaba con cualquier cosa: si veía una gallina o guajolote lo agarraba y lo mataba de coraje.

Un día vi a mi papá tomando pulque; me acerqué a él y le pedí que me diera un poquito; él se compadeció y me compró medio litro. Me lo tomé solo y esa fue la primera vez que me emborraché. Tenía siete años y recuerdo que me sentí muy mal, porque me hizo vomitar mucho y dormir.

Cuando me desperté sentí un gran dolor de cabeza y me dije: «Nunca probaré otra vez estas cosas amargas». A los 16 años de edad me gustaba mucho jugar voleibol y fútbol, así que formé un equipo con quienes me iba a jugar a diferentes pueblos. Cuando había fiestas patronales participábamos en los torneos y me gustaba apostar dinero. No me importaba si perdía o ganaba, pero hacía la lucha, y casi siempre ganábamos el partido. Durante este tiempo no tomaba todavía, aunque tuve varios problemas con el equipo porque me enojaba mucho cuando perdía, y en tres ocasiones estuve a punto de agarrarme a golpes, aunque siempre tuve un compañero que me controlaba. Y así, a pesar de que me gustaba mucho el juego, terminé dejándolo.

Recuerdo que gané un gallo y un borrego. Vendí el gallo para comprar re-

frescos y con el borrego hice barbacoa y conviví con mi equipo, como despedida. Me fui a trabajar al estado de Colima, donde trabajé solo una temporada, ya que caí nuevamente en el alcohol. Fue mi segunda borrachera pero ya no me pude controlar. Provoqué muchos problemas por mi forma de beber. Era una persona muy intolerante cuando estaba borracho, y cuando alguien me ofendía inmediatamente lo agredía sin importarme nada. Fui aventurero en el amor pero nunca me responsabilicé de ninguna de mis parejas; todas me dejaban por mi forma de beber. Cuando cumplí la mayoría de edad me fui a buscar el sueño americano. Ahí fue donde me perdí en el alcohol, empeorando cada vez más. Me olvidé de todos. Dejé de hablar por teléfono a casa y ya no le enviaba dinero a mi mamá. Todo lo que ganaba era para mantener mis vicios. Una noche me hospitalizaron, y cuando salí tuve que guardar reposo durante cuatro días en cama, hasta que se me quitó el dolor, la hinchazón que tenía mi cara y la cicatriz que me dejaron en el cuerpo.

Pero tan pronto como me recuperé continué con lo mismo, hasta que un día fui a la cárcel en los Estados Unidos. Estuve un año en prisión y posteriormente fui deportado a México, donde estuve trabajando cinco años más, pero no pude dejar mis vicios. Conseguí un buen empleo, me hice el hábito de llegar temprano a mi trabajo y mi patrón siempre me felicitaba cuando me veía, porque era el único que llegaba a esa hora, pero él nunca se dio cuenta de que yo llegaba medio borracho y que siempre me tomaba varias cervezas desde muy temprano. Me agradaba lo que hacía, hasta que tuve un problema: un día me peleé con un compañero simplemente porque había manchado el piso que yo acababa de limpiar, pues en ese entonces me enfurecía cuando sentía que alguien me ofendía o no me respetaba.

Me doy cuenta de que hasta la fecha soy una persona muy agresiva; exploto con cualquier cosa y no me gusta recibir

órdenes, que alguien me grite o que tan solo me miren de mal modo.

Cuando me enviaron a una cárcel en México pagué una fuerte cantidad de dinero de multa, porque lastimé a dos compañeros; tuve que pasar quince días en el penal de Nezahualcóyotl, en el estado de México, además de pagar los daños. Pero ni así pude pensar siquiera en dejar de beber. Cada vez seguía peor. Un día me caí de borracho y me lastimé los dientes; cuando me levantó mi hermana toda mi boca estaba llena de sangre, pero tampoco entendí. Cuando se me quitaba el dolor seguía bebiendo.

Pasado el tiempo pensé en regresar a mi pueblo, y cuando llegué lo primero que hice fue tomar aguardiente durante una semana. Cometí un delito por mi ira descontrolada, aunque me considero un ser humano bueno, que respeta a quien me respeta. Desde hace cinco años me encuentro recluido en el CERESO de Chicontepec de Tejada, estado de Veracruz.

Queridos compañeros en AA, soy un enfermo alcohólico y me siento agradecido por el compañero que me motivó a unirme a este grupo. Le agradezco a mi Poder superior por darme la oportunidad de conocer este hermoso grupo de AA, pero también quiero decir que no fue sencillo, pues me costó mucho aceptar que soy un enfermo alcohólico. Desde que ingresé a este penal me enteré de este grupo, pero yo no lo aceptaba ni quería escuchar. Llevo poco tiempo sobrio y cumplo el servicio de tesorero de mi grupo. Me siento bien, ya no faltó los sábados a la reunión aunque todavía a veces me resulta difícil sobrellevar la vida. Pero siempre quiero estar en la primera silla de mi reunión. Casi no recibo visitas, ya que solo vienen a verme cada medio año o cada año, pero me siento bien porque asisto a mi grupo y cuando veo llegar a mi padrino me siento muy contento. Le doy las gracias a cada uno de ellos, y aunque no tengo nada más que darles, le pido a mi Poder superior que les de fortaleza, vida, paz y salud a todos. Le agradezco muchísimo a mi padrino

Silvestre, porque se preocupó de mi primer aniversario en 2016. Ese día sentí algo maravilloso en mi interior, unas inmensas ganas de llorar y gritar de alegría. Queridos compañeros, yo nunca me imaginé y ni siquiera pensé que mi forma de beber era una enfermedad. Hasta el día de hoy me he dado cuenta. De donde provengo se han muerto muchos por el alcohol, y desde que llegué a esta cárcel se han muerto cinco personas más, entre ellas mi tía de 49 años de edad, que también tomaba mucho. Solo me dijeron que cuando falleció sacó mucha sangre. Me sentí muy triste cuando supe que se había muerto, pero fue hasta que me tocó ver morir a un compañero aquí en el CERESO que entendí que el alcohol sí mata: lo vi con mis propios ojos, vi a un compañero que falleció por problemas en el hígado: los médicos le dijeron que su cirrosis ya no tenía cura, por lo que murió la noche del 31 de enero de 2016. Antes de morir gritó: «¡Esto es lo que dejó su despedida de Año Nuevo!». Compañeros, hoy entiendo que el alcohol no deja nada bueno. Les deseo felices veinticuatro horas y mucho ánimo. ¡Para adelante!

Florentino C. M.,  
*CERESO de Chicontepec, Veracruz,  
área Veracruz Uno*

### «Descubrí mi realidad...»

¡Hola compañeros! Mi nombre es Filiberto M. y soy un miembro de AA. Les mando un cordial saludo y espero que esas veinticuatro horas de sobriedad en lo espiritual, físico, social y mental se estén desarrollando.

Estoy muy agradecido con los amigos de AA por este boletín, lleno de buenos y excelentes colaboradores, que me permite dirigirme a la comunidad. En estos momentos he pensado y reflexionado sobre el día en que me involucré en las reuniones de AA y me caló en lo más profundo del alma. Del programa de los Doce Pasos he concluido con la práctica

del Primer, Segundo y Tercer Pasos, y si Dios me brinda la oportunidad continuaré con el Cuarto.

Estoy tratando esta enfermedad que me llevó a utilizar al alcohol como medio de evasión de la realidad, negándome a enfrentar mi enfermedad, para luego encontrarme solo con problemas y tragedias. Cuando leí el capítulo «En acción» (página 77) que dice: «Creemos que es irreflexivo el hombre que dice que le basta con abstenerse de beber», me di cuenta que tenía que doblarme, arrodillarme y comprender lo que el Primer Paso me pedía. Entonces cuando leí la línea que dice: «¿A quién le gusta admitir la derrota total de no saber vivir, hablar o comportarse como un ser normal, saber convivir, saber ser un ciudadano y no un animal?», me di cuenta de que era tiempo de conseguir un padrino que hubiese practicado el programa, para que con su experiencia me ayudara con esta enfermedad que día con día se agravaba más. Dios me convenció y me dio la solución con el Primer y Segundo Paso.

Gracias por permitirme estar un momento con ustedes.

¡Felices veinticuatro horas!

Filiberto M.  
*CERESO Acatlán de Osorio, Puebla,  
área Oaxaca Mixteca*

### «Una reflexión para mí...»

¡Hola compañeros! Mi nombre es Israel y soy alcohólico. Mi vida terminó y empezó cuando vine a dar aquí por mi alcoholismo.

Di mi Primer Paso, hice mi Cuarto Paso y estoy en el Octavo y Noveno. Comencé a servir como secretario, tesorero, cafetero, «talachero», RSG, y ahora soy tesorero suplente. Mi experiencia hasta el momento ha sido padecer la ausencia de otros servidores, recibir críticas por el ingrato privilegio de servir, enfrentar el ego que se mueve en los servicios, tener el cuchillo de madera detrás del paño, cre-

yendo que uno sabe más que el otro: «Y a mí, ¿qué me vas a contar?», «No te metas conmigo; haz tu servicio; yo sé lo que hago», «Esto está mal, mira que veo por el bien del grupo»; en fin, podría presentar una lista interminable de excusas para demostrar mi orgullo. La Novena Tradición dice que cada uno es responsable directamente ante quienes sirve, y aquí no hay castigo, solo el que yo mismo me dé al desobedecer los principios espirituales. Mi ego ha sido atacado cada día, reduciéndose cada vez hasta poder convencerme de que no soy más que una mínima partícula de esta estructura.

Ya no hay agradecidos en mi grupo: somos 30 por la mañana y 30 por la tarde, y cuando mucho dos o tres nos animamos para transmitir el mensaje. Eso sí, todos queremos tener servicios... pero para mandar y ser flojos: «Háganlo ustedes, yo no puedo hoy, tengo cosas que hacer, al cabo yo ya me salvé». Hay que ver cuándo se entera del mensaje aquel que todavía está bebiendo en las calles y en las cárceles. Yo me encuentro muy a gusto aquí en mi grupo, atando cargas pesadas a los demás, mientras que yo no las quiero mover ni con un dedo; critico a los que de verdad hacen bien su servicio, corro al nuevo con mis controversias de sabelotodo, o con mis «catarsis» equivocadas de «rompe y rasga», para que vean y «se disciplinen», porque alguien los tiene que poner en su lugar. Y la Primera Tradición, el bienestar común, ¿dónde quedó? ¿Quién te ha puesto por juez y verdugo de tu hermano enfermo? ¿Ya se te olvidó cómo llegaste, destruido, conmisericordioso, sin hogar, sin familia, sin trabajo y sin vida propia? ¿Qué estuviste dispuesto a hacer para recuperarte? Ya pasé casi tres años en mi grupo y estoy como cuando bebía. Sexto Paso, todavía críticas y matas a tu hermano con el chisme elegante. Puede ser que todavía no me haya convencido de mi enfermedad alcohólica, pues me sigo apadrinando con personas que me apapachan; ellos caen en mis garras y los manipulo a mi antojo, porque hoy me hice más peli-

groso, ya casi soy psicólogo y ahora soy más astuto. A ese Poder superior me gusta tenerlo como títere, solo cuando lo ocupo, solo para hacer mi voluntad y no que yo haga la suya, porque yo soy el dios de mi universo, la punta de lanza y sigo con mis viejos moldes, sufriendo porque nada me sale bien. Siempre he fracasado con mis ideas; el capítulo 5 me dice que hasta que me deshaga de ellas y adquiera nuevas ideas voy a progresar. Pero soy ingobernable. No me gusta llegar temprano a mis juntas, no me gusta ser responsable con mi servicio y luego me quejo porque se meten en mi servicio si soy irresponsable. En pocas palabras, ¡ay de mí!, porque al conocer el programa y no ser de utilidad estoy pecando. Apadrino sin querer servir. Si se quiere ir uno, que se vaya, al cabo ya vendrá otro. No falta el que se va, ni sobra el que se queda. Pero el tiempo que se gastó para pasar el mensaje es lo que hace la diferencia. Cuando sirves duele que se vaya uno o que recaiga otro, duele que haya divisiones, que mi grupo se cierre. ¡Qué hermoso es servir, si antes ni para eso servía! ¡Qué precioso es ver una familia recuperada por un alcohólico en recuperación! Se dice fácil, pero hay que pagar el precio. Solo por hoy estoy dispuesto a hacer algo para salvarme y para ayudar a otro. Gracias a Dios, como yo *Lo concibo*, estoy preso, pero me encuentro libre de espíritu. Les doy mis bendiciones, mis saludos y mi amor.

Israel,  
Centro Penitenciario «El castillo»,  
Mazatlán, Sinaloa,  
área Sinaloa Tres

### «Ayúdenme y compartan conmigo sus experiencias...»

Querida familia de Alcohólicos Anónimos:

Que su Poder superior los bendiga, cuide y proteja, al igual que a todos sus

seres amados. ¿Cómo están, mi gran familia de AA? Deseo se encuentren bien de salud, al igual que toda su familia y amistades, y que gocen de muchas felices veinticuatro horas.

Mi nombre es Rafael Israel R. Tengo 37 años y soy originario de la Ciudad de México. El motivo por el cual les escribo es porque necesito de su ayuda. Desde hace catorce años me encuentro privado de mi libertad y actualmente estoy en el Centro Federal de Readaptación Social núm. 12 «CPS Guanajuato», en el municipio de Ocampo, Guanajuato, todo por haber tomado malas decisiones en mi juventud, pero sobre todo por no aceptar que soy un enfermo alcohólico y que mi vida ingobernable me hizo meterme en muchos problemas. No es conmisericordioso, pero si tan solo hubiera escuchado a mi familia y a los demás compañeros no estaría aquí. Conozco el mundo de Alcohólicos Anónimos desde el 3 diciembre de 1999; esa noche nací en el grupo «Luz y vida», ubicado en la colonia 20 de Noviembre, en mi primera junta de información. Mi madrina, Lourdes, me dijo que me podría evitar de diez a quince años de sufrimiento, pero en esos momentos el alcoholismo, mi inmadurez y el libertinaje en el que me encontraba me llevaron a forjar mi propio camino, hasta que desafortunadamente llegué al fondo de mi sufrimiento, y fue muy duro. Hoy les puedo decir que perdí a mi familia, a mis amigos y a cada una de las personas que me querían. Yo mismo los dejé y todo por no aceptar que tenía una enfermedad y que mi vida se había vuelto ingobernable a causa de esta, progresiva y mortal por necesidad. Pero gracias a mi Poder superior puedo decir que solo por hoy no he tomado alcohol, que toqué fondo y que sé que esta enfermedad estará siempre conmigo. Que solo un Poder superior como yo *Lo concibo* me puede devolver el sano juicio, y por tal motivo he decidido poner mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios. Pero no les voy mentir, querida familia de Alcohólicos Anónimos, ahora mi enfermedad se disfraza,

tiene muchas máscaras, y mis defectos de carácter me atacan de otra manera. El día de hoy la soledad me ataca y me hace dudar. Sí, compañeros: hoy me siento solo, y por eso acudo a ustedes, a esa gran familia que mi Poder superior me permitió encontrar y de la cual soy uno de los miembros que más los necesita. No puedo creer que siendo una comunidad, una familia tan grande, uno de sus miembros se encuentre mal. Bill y el Dr. Bob encontraron una solución para todos estos problemas, y es que todo radica en el puente de comprensión. Desde aquella reunión en la cocina y hasta el día de hoy, el compartir nuestras experiencias es lo que nos mantiene sobrios. ¿Dónde está la mano que dice nuestra oración de la responsabilidad? ¡Debe estar siempre ahí! Y el día de hoy los necesito. Me encuentro solo y a la deriva, como un náutico en el último barco. En este lugar la soledad, la depresión y el miedo cala en los huesos, y no puedo compartir con mis compañeros de prisión muchas cosas, porque ellos ven el mundo distinto a como lo vemos nosotros, la gran familia de Alcohólicos Anónimos, por lo cual solo lo puedo hacer con mis compañeros del mismo dolor, mis hermanos y hermanas de Alcohólicos Anónimos. Por favor no me nieguen su ayuda y comprensión. Nuestro enunciado reza: «Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común».

Hoy los necesito y en verdad espero que no me nieguen su ayuda y comprensión. Para mí, su ayuda sería escuchar sus experiencias. Me gustaría que, de ser posible, esta carta la pudiera leer toda la comunidad de Alcohólicos Anónimos, que se fueran pasando estas líneas de mano en mano y de grupo en grupo. Necesito escucharlos, saber que no estoy solo y que existen compañeros, hermanos y hermanas del mismo dolor con quienes puedo refugiarme.

Yo sé que por el momento es imposible que compartamos nuestras experien-

cias cara a cara, pero aquí les mando mi nombre y dirección para recibir cartas *de compañeros privados de su libertad* que me pueden enviar al Centro Federal de Readaptación Social número 12 «CPS Guanajuato», ubicado en la carretera Laguna de Guadalupe km 6.5, a nombre de Rafael Israel Ramírez Martínez, con número de matrícula 3702.

Para todos aquellos hermanos y hermanas *privados de su libertad* que deseen apoyarme, comprenderme y compartirme sus experiencias para que yo pueda compartirles las mías, por favor no olviden poner mi número de matrícula después de mi nombre completo. De la misma manera me gustaría que de ser posible me obsequiaran un ejemplar de la literatura de AA para seguir cultivándome.

Ojalá no me nieguen su ayuda y comprensión. Por siempre su amigo Rafael Israel, un miembro más de la comunidad de Alcohólicos Anónimos.

«Señor: concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para discernir la diferencia».

Hágase Tu voluntad, no la mía. ¡Felicidades veinticuatro horas!

P. D. Me gustaría buscar apadrinamiento. Espero que alguien de buena voluntad quiera ser mi padrino para que me escriba.

Rafael Israel R.

CEFERESO núm. 12 «CPS Guanajuato»,  
Ocampo, Guanajuato

### «AA nos ayuda a levantarnos y nos tiende la mano cuando más la necesitamos...»

¡Hola estimados amigos y compañeros de Alcohólicos Anónimos! Mi nombre es Ricardo Flores L., soy de Apatzingán, Michoacán, y reconozco que soy un alcohólico. Llevo cuatro años en sobriedad, desde mi aprehensión hasta la fecha. Mi recaída fue muy dura, tanto que me hizo

perder los estribos y cometer muchas locuras.

El alcohol me hacía sentir invencible y pensaba que todo lo sabía, que nunca me iban a descubrir. Pero miren compañeros: todo eso se desvaneció y me arruinó. Me agarraron y me sentenciaron varios años a prisión. Perdí a mi familia, amigos y bienes. Todos me dieron la espalda, siendo que yo era socio de una compañía, y en menos de un mes lo perdí todo. Me dirijo a ustedes pidiéndoles su ayuda moral y que me envíen un poco de literatura, ya que aquí en el CEFERESO no contamos aún con el apoyo de AA. Gracias a ustedes tengo y siento la necesidad de seguir sobrio, ya que en el CEFERESO de Durango, donde estuve antes, tuve la oportunidad de escuchar las charlas y testimonios de algunos compañeros. Pero aquí en Oaxaca llevo un año esperando que vengan a visitarnos. Yo tenía muchísimas ganas de escribirles una carta, pero no contaba con hojas, timbres o sobres, y tampoco tengo quien me apoye para conseguirlos. Pero hice todo lo posible para poder comunicarme con ustedes, y espero tener todo lo necesario para enviarles nuevamente otra carta. Si yo tuviera el apoyo de alguien que me enviara timbres, sobres y hojas sería muy bueno, pero no tengo ni un padrino ni nadie que se acuerde de mí. Solo le pido a Dios y a ustedes que me apoyen de la forma que les sea posible. Me gusta mucho su literatura, sobre todo la revista *Plenitud*. Espero que sean bondadosos y generosos conmigo. Dios es muy bueno y también se los premiará. He escuchado y leído que AA nos ayuda a levantarnos y nos tiende la mano cuando más lo necesitamos, y es por eso que de la manera más atenta me dirijo a ustedes y a Dios para pedirles que me escuchen. Ya no quiero seguir bebiendo. Espero que esta carta me sirva muchísimo para reflexionar y no volver a recaer, así como para acercarme más a AA. De antemano les doy las gracias a todos ustedes, y que Dios los bendiga. Espero encontrar un padrino



que me pueda brindar su ayuda. ¡Gracias! No les digo *adiós*, sino *hasta pronto*.

Ricardo F.,  
CEFERESO núm. 13 «CPS Oaxaca»,  
Miabutlán, Oaxaca

## «Gracias a la comunidad de AA...»

Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, comité de Instituciones Correccionales, compañeros y compañeras hermanos de los grupos «Mi verdad», «Esperanza de Bob», «Mi mejor decisión» y «Volver a empezar», de Pachuca, Hidalgo: gracias a todos por su existencia, su apoyo y dedicación; gracias por salvar sus vidas; gracias a Bob y a Bill W. ¡Gracias a todos! Nos veremos pronto en la Fraternidad del Espíritu.

Reciban un abrazo fraternal y bendiciones.

Maricela M.,  
CEFERESO núm. 16 «CPS Morelos»

## «Puedo tener la vida que deseo si digo ¡no! al alcohol...»

Yo llegué al grupo de AA hace tres años y sigo en él. Continúo asistiendo a las juntas, que son muy especiales para mí por las experiencias de mis compañeros, cuando comparten el daño que les causó el alcohol. En ocasiones hasta me parece que estuvieran hablando de mí, pero no: solo es que tenemos un pasado muy parecido.

Mi vida en el alcoholismo no es algo que pueda presumir sino todo lo contrario: me da mucha pena. ¿A alguien le agradecerá recordar su vida en el alcohol? A mí no me gusta, porque me duele recordar tanto tiempo perdido, tanto di-

nero malgastado y tanto sufrimiento que causé a mi familia y a mí mismo. Hoy me doy cuenta de todos los errores que cometí y estoy muy arrepentido. Pero la vida continúa y nada me quitará la idea de esforzarme por alcanzar un cambio.

AA es un apoyo muy importante, siempre y cuando tenga la convicción de vivir sin alcohol, de tener una vida feliz y agradable conmigo mismo. Puedo tener la vida que deseo si hoy digo ¡no! al alcohol.

Dios me fortalezca a mí y a todos los grupos de AA.

Demetrio R. A.,  
área Valle de Toluca

## «Se vive mejor...»

¡Hola amigos de AA! Soy Alberto T. y soy alcohólico. Estoy en prisión por un delito que cometí bajo los efectos del alcohol.

Una tarde, Jorge Luis Y. me invitó a acudir al grupo de AA que se reunía de lunes a viernes, de las 2.30 p.m. a las 4.00 p.m., y dijo que me invitaría a tomar un delicioso café. Rechacé inmediatamente la invitación, pues no me llamaba la atención y consideré que eso era para locos. Sin embargo, me llamó mucho la atención ver que mucha gente iba, así que al tercer día me decidí a ir al grupo. La forma en que me recibieron fue totalmente inesperada y quedé muy sorprendido; la calidez y el trato especial que me brindaron me hicieron sentir por primera vez como alguien realmente importante. Ese día quedará grabado en mi mente durante toda mi vida.

En una reunión especial me dieron información sobre AA. Me ofrecieron una taza de café y me sentí realmente acogido. Considero que el grupo de AA es un lugar agradable para reflexionar y meditar, pero sobre todo para ver mi vida reflejada en otro alcohólico, que siente y piensa como yo.

Le agradezco a la vida esta oportunidad y a mi Poder superior por haberme

llevado a este penal de Ciudad Valles, en San Luis Potosí, ya que me trajo aquí para detener mi vida insostenible. Aunque tengo pocas veinticuatro horas como miembro en mi grupo «Iluminación», mis compañeros en AA me han ayudado a darme cuenta de que valgo mucho. He aprendido a vivir de otra manera y entendí que para ser feliz no se necesita un trago de alcohol. Hoy me doy cuenta de que existen cosas más importantes y de mayor valor que antes no veía, como por ejemplo disfrutar de un paseo familiar, tomar un delicioso café con los amigos o abrir los ojos y aprender a vivir de otra manera. Aunque llevo pocas reuniones en el grupo de AA, me inscribí en la rotación para prestar algún servicio; hasta el momento no he resultado favorecido, pero eso no me hace sentir mal, sino todo contrario, le doy gracias al Poder superior que me da la oportunidad de vivir para participar en la próxima y así será hasta que Él considere que le puedo ser útil. Hoy sé que Él me escucha y que algún día me regalará un servicio a través de mis compañeros alcohólicos.

También recuerdo claramente la primera vez que abordé la bendita tribuna: estaba tan nervioso que no me salían las palabras, pero gracias a ello he descargado mucho de lo que llevaba auestas, y poco a poco lo descargaré todo, porque siento que no hablo solo con ustedes sino también con Dios, que es lo más importante.

Y si algún día no muy lejano salgo de este lugar, tengan por seguro que extenderé mi mano a otras personas que necesitan de un consejo, de una motivación o de una taza de café en lugar de un trago de alcohol, como yo lo estuve algún día.

¡Felices veinticuatro horas! ¡Solo por hoy y por la gracia de Dios estamos vivos!

Alberto T.,  
grupo «Iluminación»,  
CERESO Ciudad Valles,  
área San Luis Potosí Dos, módulo 4

## «Dios está siempre con nosotros...»

¡Hola, hermanos alcohólicos! Mi nombre es Rogelio y yo también soy alcohólico. El próximo 6 de septiembre de 2017 voy a cumplir diez años de sobriedad. No ha sido fácil, pero desde que llegué al reclusorio con mis hermanos enfermos me recibieron con las puertas abiertas, y a partir de ese día hasta hoy mi vida ha sido totalmente diferente. No sé en qué momento o cuándo volví a creer en Dios, aunque tengo un concepto diferente de Dios del que se habla aquí en Alcohólicos Anónimos. Tengo que decirles que en estos últimos años he disfrutado de una extraña pero hermosa sensación de paz espiritual, en especial desde el 2009, año en que fui trasladado a las Islas Marías. Recuerdo que estábamos rezando y cantando las mañanitas, cuando un compañero de las carracas dijo: «Pídanle a Nuestra Madre todo lo que quieran y Ella se los concederá»; en ese momento le pedí que me sacara de esa carraca y entonces fui trasladado. Hoy les puedo decir que tengan cuidado con lo que piden, porque Dios no se queda con nada, hermanos privados de la libertad. Pero si en estos momentos se encuentran en una carraca de dos por tres metros, quiero que sepan que no están solos, porque yo les puedo asegurar que cuando me encontraba en su situación, fue cuando más estuve acompañado de Dios. Él siempre está con nosotros.

¡Ánimo! ¡Felices veinticuatro horas de sobriedad!

Rogelio V.,  
*Complejo Penitenciario Islas Marías,*  
*CERESO «Laguna del Toro»*

## «Libre y presa...»

No lograba levantarme de entre los escombros. Mi lengua se pegaba al paladar. No podía escalar. Estaba sola, cansada,

sucia, enlodada, ciega y muda. Mas nunca quitaste tu mirada de mí. Dejaste que me hundiera, para que así te reconociera cuando tú llegaras a mí por el gran amor que me tenías. Es por eso que ahora vienes. Tú eres quien me creó. Con gran ternura me hablaste y tus manos curaron mis heridas. Eres ese brazo fuerte que me levantó. Por amor llegaste a rescatarme cuando yo no tenía nada qué darte; solo pude ofrecerte mis lágrimas y mi corazón arrepentido. Me entrego a ti, mi Señor, que de los escombros me sacaste. Entre tus brazos me tomaste, me cubriste con tu abrigo para darme tu calor y amor: ya no quiero alejarme de ti. Bajo tu abrigo siempre tenme, mi Señor.

No se vive preso solo tras las rejas. Antes de llegar a este lugar ya me encontraba presa dentro de mí misma. Aun teniendo una familia y un hogar había un hondo vacío en mi ser que se alimentaba de odio, coraje, ira, resentimiento y dolor. Estaba encerrada entre cuatro paredes, rejas y candados. Sola, perdida, sin valor, triste y angustiada, hasta que me llegó la oportunidad de refugiarme en el programa de AA.

Tengo que mirar hacia atrás, repasar toda mi trayectoria y analizar cada paso hasta encontrar lo que hice mal y ahí es donde tengo que trabajar, para cambiar lo malo por lo bueno. ¿Qué te pasó, dónde estabas? ¿Qué hacías, no veías todo lo que tenías? Mi interior contesta tonantemente: «No, no lo veía, porque yo no me quería, pues yo pensaba que a nadie le importaba, que no me amaban». Esta- ba inconsciente.

Luego vuelvo a preguntarme: ¿Y ahora que piensas? Con firmeza mi mente contesta: «Hoy me doy cuenta de que sí me querían y también les importaba, que a quien le hacía falta amor era a mí. Ahora puedo decir que los amo y me amo, porque ya he encontrado lo que yo buscaba».

El amor de Dios que encontré en el programa de AA me ha salvado. Soy feliz y tengo gozo y paz interior. Es verdad que vivo entre cuatro paredes, rejas y candados, privada de mi libertad, más

no estoy presa porque mi Dios me ha liberado. Ahora amo y no odio, tengo paz y no tristeza, perdono sin resentimientos, doy amor y no busco venganza, me duele lo que ocurre a mi alrededor. Soy más feliz dando que recibiendo.

Todo será posible cuando uno quiera salir realmente del escombros, de la desesperación y la locura.

Margarita M.,  
*grupo «Octubre 2016»,*  
*CERESO «Lic. David Franco Rodríguez»*

## «Sí se puede dejar de sufrir...»

¡Hola a todos ustedes, compañeros de Alcohólicos Anónimos! Formo parte del grupo «Almolyita» del módulo B. y soy coordinador del grupo.

A pesar de encontrarme en esta situación, agradezco a Dios por haberme traído aquí, ya que pude conocer a mi Poder superior y a Alcohólicos Anónimos.

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

Estoy trabajando en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, y me doy cuenta de que sí se puede dejar de sufrir y ser mucho más feliz. Por ello, en este momento el mensaje que quiero transmitir es que después de nuestra familia, están ustedes, compañeras de AA del área femenil, pues también son mi familia. Las quiero felicitar y reconocer por todo el sacrificio que realizan, 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 grupo me enseñó a hacerme responsable. Creo que si pertenecemos a un grupo debemos aprender a serlo. El programa sí funciona: simplemente debes pedir las cosas de corazón, no nada más por «encimita», ya que es muy triste llorar solo y encontrarse en un rincón sin esperanza de vivir. Sin más por el momento agradezco la atención que están brindando en este momento a mis palabras.

Anónimo,  
grupo «*Almoloyita*», módulo B,  
CERESO «*Lic. David Franco Rodríguez*»

### «Seguir adelante con Alcohólicos Anónimos...»

¡Buenos días compañeros! Mi nombre es Gabriel y soy alcohólico. Recuerdo todo el daño que le hice a mi familia por mi ingobernabilidad. Todo el tiempo me la pasaba borracho; nunca quise entender. Mi madre estaba enfadada por ver cómo destruía mi vida y yo siempre en la actividad; todo lo que me decía me daba igual. Siempre llegaba tarde a la casa a pelear por lo que me decían, por las llamadas de atención que me daban y cada vez era más grande mi enfermedad. Una vez me enviaron a un centro de rehabilitación, según para aliviarme, pero salí más resentido con mi familia y estaba peor que cuando había entrado. Así pasó el tiempo y yo seguía comportándome igual. Cuando por fin abrí los ojos, el alcoholismo me había causado mucho daño. Ya era tarde porque había perdido la libertad, a mi mujer y a mi hijo. Ahora estoy en un CERESO, encarcelado porque le fallé a la sociedad. Cuando me encerraron, mis hermanos y mi padre me dieron la espalda, porque cuando yo andaba en la actividad hice lo mismo con ellos. Lo que me queda ahora es salir adelante, no despejarme de mi grupo y de lo que realmente es Alcohólicos Anónimos. Gracias por escucharme a través

de esta carta. Gracias a todos los alcohólicos anónimos externos que nos visitan y a quienes se preocupan por nosotros. Ojalá algún día se motiven a visitarnos. Recuerden que nosotros los estaremos esperando para compartir nuestras experiencias con todos ustedes. ¡No nos olviden! ¡Felices veinticuatro horas!

Gabriel,  
grupo «*La esperanza*»

### «Vencer lo malo te hace mejor cada día...»

Soy Lamberto y soy un Alcohólico Anónimo por la gracia de Dios. Cuando comienzo a hablar sobre mi forma de vivir con el alcohol, es cuando siento que voy encontrándome a mí mismo y comienzo a obtener la paz. Créanme: para mí es ahí donde está la clave para convertirse en un mejor ser humano. Todo lo malo tiene una razón y el vencerlo te hace mejor cada día. Eso lo descubrí hasta que hice un saneamiento de mí ser en la tribuna de mi grupo de AA. Mis victorias en mi vida anterior solo sacaron lo peor de mí, o quizás ni siquiera era yo mismo cuando estaba borracho. Solía imitar estilos de vidas que al final no eran mi propia vida. Me encontraba sin identidad, triste y totalmente perdido. Es duro referirlo y aceptarlo.

Pero ahora, situado en este lugar y asistiendo a mis juntas de AA, estoy robándole a cada día la parte de felicidad que me toca, que es la bendición de mi Dios, *tal como yo Lo concibo*.

Lamberto,  
*Complejo Penitenciario Islas Mariás*

### «Todo tiene solución...»

¡Buenas tardes compañeros! Me llamo Nelson, nací en el pueblo de Solistahuacán, Chiapas, y soy alcohólico.

Vine a caer a la cárcel como resultado de una vida de excesos. Para mí era imposible vivir sin alcohol, y cada día perdía a mi familia más y más. Solo quería morirme.

Una vez sentenciado, el juez ordenó que acudiera a un grupo de ayuda de Alcohólicos Anónimos. Ese día me rehusé, pues no quería la ayuda que me estaban ofreciendo. Comencé a asistir en contra de mi voluntad, aunque tengo que reconocer que hubo una persona que influyó mucho en mi aceptación: fue un compañero que nos visitaba todos los lunes quien me extendió la mano y me transmitió el mensaje de vida; él me ayudó a permanecer en el grupo por mi propia voluntad. Gracias a su apoyo estoy viviendo los mejores días de mi vida. También disfruto cuando participo en los servicios. Me gusta aprender a vivir, a ser dócil, obediente y a dejarme guiar. A veces uno se encuentra en medio de un callejón sin salida, pero aquí me han enseñado que todo, absolutamente todo tiene solución.

Hoy puedo decir que soy un milagro. Le doy gracias a Dios por permitirme vivir un día más, por brindarme la oportunidad de respirar, por valorar mis ojos para contemplar la belleza del mar, por regalarme unos oídos para escuchar el hermoso cantar de las aves y por permitirme asistir todos los días a mis juntas de Alcohólicos Anónimos. Este programa ha sido un conducto especial en mi nueva vida.

Mis alcoholismo inició a la edad de 11 años, y desde hace ocho años, cuando llegué a prisión, recibí el mensaje de vida. No cambiaría por nada aquellos momentos de buena copa por los peores momentos que he tenido aquí, ni aunque pudiera hacerlo.

Mi decisión es firme. Comprendí que necesito de la ayuda diaria de mis compañeros del grupo y de Dios. Sin duda acepto mis faltas y con orgullo les digo que Alcohólicos Anónimos ha transformado mi vida. Por mi forma de ser estu-

ve a punto de perder lo más preciado que tengo, que es mi familia.

A veces me pregunto: ¿Por qué me resistí tanto? Siempre pensé que no necesitaba la ayuda de nadie y decía que podía dejar de beber cuando lo quisiera y sin la ayuda de nadie.

No puedo explicar cómo sucedió ni en que momento llegó la luz a mi vida, este nuevo estado de conciencia que me permitió ver las cosas de otra manera. Solo

recuerdo que comencé a disfrutar de una paz que nunca antes había sentido.

Extraño a mi familia. Hace más de cinco años que no los veo, pero gozo al escucharlos por teléfono cuando tengo la oportunidad. Sus voces me llenan de energía, me impulsan como un motor y me dan más ganas de sobresalir como ser humano, aunque me encuentre en prisión.

Esta es mi experiencia que les comparto desde las Islas Marías.

¡Si yo pude, tú también puedes!

Nelson,  
*grupo «Fortaleza»,*  
*Complejo Penitenciario Islas Marías,*  
*CEFERESO Morelos*

## 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*.