

TODOS PODEMOS HACERLO ■ «ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ES UN OASIS EN EL DESIERTO...» ■ «LE PIDO A MI PODER SUPERIOR FORTALEZA PARA NO SER UNA VÍCTIMA MÁS DEL ALCOHOL...» ■ «EN AA HE ENCONTRADO LA FORMA DE SER LIBRE...» ■ «AA ME AYUDÓ A ALCANZAR UN ESTADO DE CONSCIENCIA...» ■ «EN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS TODOS ESTAMOS UNIDOS...» ■ «HOY HE ENCONTRADO LA LIBERTAD POR MEDIO DE DIOS Y DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS...» ■ «UNA NUEVA OPORTUNIDAD EN MI VIDA» ■ «SOY UNA MEJOR PERSONA ALEJADO DEL ALCOHOL...» ■ «GRACIAS A MI PODER SUPERIOR POR TENER AA EN MI CAMINO...» ■ «RECORDANDO EL PASADO Y VIVIENDO EL PRESENTE» ■ «GRACIAS A DIOS Y A AA QUE ME EXTENDIERON LA MANO...» ■ «ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS CAMBIÓ MI VIDA POR COMPLETO...» ■ «HOY ME SIENTO LIBRE Y CON MUCHAS GANAS DE VIVIR...» ■ «NUNCA ES TARDE PARA CAMBIAR DE VIDA...» ■ «NO ME DOY POR VENCIDO Y LUCHO DÍA CON DÍA PARA SER UNA MEJOR PERSONA...» ■ «HOY ENCONTRÉ MI VERDADERA RAZÓN DE VIVIR...» ■ «QUE DIOS SIGA GUIANDO SUS PASOS...» ■ «DE UN EXTREMO A OTRO...» ■ «SÉ QUE PUEDO VIVIR UN DÍA A LA VEZ Y CAMBIAR MI VIDA PARA RECUPERAR LO PERDIDO...» ■ «GRACIAS A AA PUDE SALVAR MI VIDA...» ■ «LE DOY GRACIAS A DIOS Y A AA POR SU INFINITA MISERICORDIA...»

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 un oasis en el desierto...»

Buenas tardes tengan todos ustedes. Mi nombre es Juan Manuel y soy un alcohólico. Llegué al Reclusorio Norte cuando tenía veinticuatro años. No he olvidado todo el proceso que tuve que pasar. En ese momento sentí que mi vida terminaba. Pensé que nunca más podría estar con mi hijo y verlo crecer; él solo tenía un año de edad. Mi consumo de alcohol aumentó sin importar nada ni

nadie. Un día estaba bastante desvelado y lo único que quería hacer al llegar a mi celda era dormir. Tenía poco de haber entrado a prisión pero tuve que esperar a que nos dijeran que podíamos hacerlo. Yo era el nuevo entre todos los presos y me tocaba dormirme en la puerta. De pronto empezaron a jugar luchas en la celda, todos contra todos, y uno de ellos me cayó en el estómago y me reventó el apéndice. Tuvieron que llevarme al doctor y me operaron de urgencia en La Villa. Al encontrarme en el servicio médico, le supliqué a Dios su ayuda porque

de verdad ya no quería vivir de esa manera. No tardó en contestarme. Un día al terminar de trabajar tuve muchas ganas de saber qué hacían todas esas personas en el *lobby* del auditorio. Ese día tomé la decisión de entrar a conocer qué pasaba ahí adentro. Al principio tuve miedo y me senté hasta atrás. Escuché a cada uno de los que participaron y en ese momento me atrajo todo lo que decían porque yo estaba pasando por lo mismo, solo que no se lo decía a nadie. Siempre me lo tragaba todo. Ese día nadie se dio cuenta que era nuevo. Al final de la junta todos

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

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

Subcomité

Jaime Amador Flores

Margarita Uruchurtu y Guerrero

Miembro de staff:

M.V.Z. Silvia Sierra Pacheco

Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 44/01-03/2018

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

nos abrazamos; eso me gustó mucho. Al siguiente día regresé y supe que el grupo se llamaba «Nueva identidad». Terminó la junta y nadie supo que era apenas la segunda vez que asistía al grupo. Al tercer día regresé, decidido a levantar la mano y decir que era nuevo y así lo hice, faltando quince minutos para las seis de la tarde. Ese día había junta de trabajo. El coordinador me preguntó si tenía una inquietud; le dije que sí dije, que era nuevo; en eso todos me voltearon a ver y me dijeron: «¿Por qué no nos habías dicho? Te esperamos mañana a las cuatro de la tarde». Al otro día regresé y me dieron mi junta de información. Recuerdo que quienes me recibieron fueron los compañeros Marcos, Memo (*el Fariseo*), Alejandro (*el Oreja mocha*), Víctor (*el Garras*), Margaro y muchos compañeros más. Al siguiente día volví, pero después de cinco días me enviaron al castigo toda una semana. Los extrañé. Lo más raro fue que durante el castigo me invitaron a beber y no lo hice. En todo momento extrañé a los alcohólicos. Salí del castigo y al otro día fui al grupo. Me dijeron que si podía apoyarlos en un servicio de literatura que se llevaba a cabo todos los miércoles y acepté con gusto. Gracias a Dios lo terminé y eso me motivó para tomar el servicio de limpieza, que se realizaba a diario al final de las juntas. Así lo hice durante seis meses y empecé a sentirme diferente conmigo y con lo que me rodeaba. En mi celda tuve problemas porque ya no era el mismo que ellos conocieron. No sé pero algo había pasado en mi vida. Conocí a Dios. En una junta de trabajo me motivaron para ser secretario del grupo y acepté con gusto. Fue muy difícil pues era mucha responsabilidad. Tuve miedo pero gracias a Dios terminé y me eligieron como tesorero del grupo. Eso me dio más miedo pues yo no sabía hacer cuentas, pero con la ayuda de Dios y de mi padrino David lo llevé a cabo. Estuve temeroso pues en enero se acercaba nuestro aniversario, pero todo salió muy bien. Para el siguiente servicio me tocó participar como maestro de ceremonia.

Trabajé mucho pues era un asunto de suma importancia para mí. Tuve la ayuda de Dios y los ensayos, así como la crítica de los alcohólicos, aunque esto último no me gustaba. Gracias a Dios el segundo bloque del aniversario salió como lo planeamos. Festejé mi primer año muy contento. Doy gracias a todos los seres humanos que hacen que esto funcione, porque para todos nosotros AA es un oasis en el desierto. En la actualidad tengo el servicio de ingreso. Es muy importante para mí servir a Dios, ya que me rescató de las tinieblas a través de AA, donde me encontraba preso en mente y espíritu. Cada vez que estoy de servicio recuerdo cómo llegué a AA. Que Dios los bendiga y los guíe siempre por el buen camino.

Juan Manuel C.

grupo «Nueva identidad»

Reclusorio Norte

(Juan Manuel concluyó su servicio de ingreso en diciembre de 2014 y celebró su tercer aniversario. Agradece a todos los compañeros del grupo «Nueva identidad» y a su padrino (*el Garras*), así como a los compañeros externos que siempre lo recibieron con los brazos abiertos).



«Le pido a mi Poder superior fortaleza para no ser una víctima más del alcohol...»

¡Hola compañeros! Mi nombre es Osvaldo y les escribo desde el CERESO de Tuxpan. Cuando llegué al grupo pensé que iba solo por un rato, pero con el paso del tiempo fui entendiendo el programa. No pensé que me quedaría. Mis compañeros me eligieron como RSG suplente porque al RSG titular ya le faltaba poco para salir, y cuando esto sucedió yo tomé el cargo. Pensé que no iba a poder hacerlo pero con la motivación de mis compañeros y con la iluminación de mi Poder superior estoy llevando el servicio. También paso el mensaje a los que van llegando al grupo. Unos se quedan, otros nada más van por una taza de café, pero así es esto. Debemos brindarlo con amor. A veces sueño con el día en que pise de nuevo la calle. Me veo incorporándome a un grupo para seguir pasando el mensaje a los que están sufriendo en las calles o lotes baldíos, porque creo que algunos no conocen el programa y otros tal vez hayan recaído. Yo puedo decirles que fui uno de ellos, que estuve en un grupo pero no le puse mucho interés y tuve que tocar fondo para hacerlo, recluso en este CERESO. Pero esto es mejor que estar dos metros bajo la tierra, como le pasó a mi hermano, quien después de llegar a la cárcel agarró una borrachera muy fuerte y no pudo dejar de tomar hasta que se murió. Esto me sirvió de experiencia. Por eso le pido a mi Poder superior que me de fortaleza espiritual, porque no quiero ser una víctima más del alcohol, que no escoge a sus víctimas pues se lleva parejo a hombres y mujeres. También mi padre murió a causa del alcohol; él fue atropellado por un camión cuando caminaba por la carretera; iba alcoholizado y no midió las consecuencias de sus acciones. Todo eso me ha ayudado a quedarme. Ojalá algún día mi sueño se

haga realidad y pueda compartirlo con un grupo cuando salga libre.

Bueno, es todo lo que les pude compartir por esta ocasión. Les deseo que pasen muy felices veinticuatro horas y que Dios los bendiga.

Osvaldo

CERESO de Tuxpan, Veracruz



«En AA he encontrado la forma de ser libre...»

Aproximadamente en el año 2000 mil llegué por primera vez a un grupo de AA en el área Distrito Federal Norte. Desafortunadamente no me quedé debido a mi ingobernabilidad. Mi forma de vivir y de beber alcohol me han traído hasta donde me encuentro hoy. Era un alcohólico desesperado y triste.

He vuelto a ingresar a Alcohólicos Anónimos solo que esta vez lo hice en prisión. Me han brindado el mismo recibimiento que la primera vez. Me han arropado y me han escuchado. La vida en AA es muy agradable. Decidí asistir a todas mis juntas cada que fuera posible para escuchar con atención las experiencias que mis compañeros alcohólicos me regalan. Hoy entiendo que por falta de apadrinamiento formal carecemos de servidores para llevar a cabo este servicio en el reclusorio. También he notado que

cuando llega un nuevo al grupo muchas veces no se queda porque la información respecto al programa es precaria.

Aunque el servicio de café me regala mucha alegría, me gustaría experimentar otro servicio por el simple pretexto de sentirme útil. En AA he encontrado la forma de ser libre, ya que me da la oportunidad de conocerme y tener la oportunidad de vivir de forma diferente.

A mis compañeros alcohólicos del área Distrito Federal Norte les digo: «Tarde, pero llegué a AA y me he mantenido». Ojalá tenga la dicha de saludarles pronto algún día. ¡Un abrazo fuerte!

Genaro S.

CEFERESO núm. 1 Altiplano



«AA me ayudó a alcanzar un estado de consciencia...»

¡Hola a todos! Mi nombre es Álvaro y soy alcohólico.

Entré en contacto con el alcohol a una edad muy temprana. La verdad no recuerdo exactamente cuantos años tenía, pero sé que fue durante una fiesta en temporada navideña. Mis compañeros de la escuela primaria y yo nos cooperamos para organizar una posada. Por la falta de afecto y para sentirme relacionado e integrado con ellos, bebí y bebí hasta quedar tirado. Sentía que interactuar

con ellos sería importante, ya que era el más chico de edad y estatura. Recuerdo que vomité en la sala de la casa de mi compañero de escuela y no me fui de ese lugar hasta que se me quitó la borrachera, ya que tenía miedo de que mis papás lo notaran y me fueran a regañar. Nunca me di cuenta de cómo o cuándo me fui convirtiendo en un alcoholico con el paso de los años. Les comparto que en mi familia materna todos mis tíos bebían alcohol por cualquier cosa, ya fuera el cumpleaños del abuelo, el de la prima que cumplía sus quince años o un aniversario luctuoso. Incluso tan solo por ver un partido de juego de futbol se bebía en casa con la familia. Crecí pensando que esto de beber era «normal».

Un día estando bebiendo con un compañero y uno de mis hermanos cuando sacaron cocaína; empezaron a inhalar y ahí comenzó el problema, ya que fue cuando conocí la droga y una vez más, para sentirme relacionado, consumí cocaína. Pasaron muchos años en los cuales seguí bebiendo y consumiendo. Durante ese lapso experimenté muchas pérdidas, económica y morales, al grado de que mi familia se desintegró.

Tal vez les parezca irónico, pero le doy gracias a Dios por ponerme una cuarta vez en la cárcel, ya que fue hasta ese momento que conocí al grupo de Alcohólicos Anónimos en las islas Marías. Gracias a mi incorporación al grupo, comencé a adquirir poco a poco un estado de consciencia. Me invitaron una simple taza de café, y me quedé en el grupo «Fortaleza».

Gracias por permitirme regalarles esta experiencia.

¡Saludos!

Álvaro A.
grupo «Fortaleza»
Centro Penitenciario Islas Marías
CEFERSO Morelos

«En Alcohólicos Anónimos todos estamos unidos...»

Compañeros y compañeras de Alcohólicos Anónimos, los saludo con mucho gusto por la oportunidad que me dan de estar con ustedes a través de este medio.

Mi vida con el alcohol se había convertido en un desastre. Ustedes se han de preguntar por qué un desastre. La verdad es que mi manera de beber alcohol me llevó a hacer cosas que nunca debí hacer, como golpear a mis padres. Cuando tomaba me acordaba de todo lo que me hacían ellos y el resentimiento me llevaba a comportarme así. Quise parar de beber por mi cuenta pero no funcionó. Posteriormente conocí a mi pareja y ella, en lugar de apoyarme, terminó de empeorar las cosas y volví a recaer. Después perdí a mi padre debido al alcohol. Compañeros, lo que me gustaría que entendieran es que el alcoholismo no nos deja nada bueno y que gracias al alcohol perdí a mi padre, y después de perderlo me llevó a este lugar donde me encuentro ahora. La verdad tengo mucho miedo al rechazo. Siento que necesito de ustedes para compartirles mis problemas.

Pero algo bueno de Alcohólicos Anónimos es que todos estamos unidos, y que gracias a los alcohólicos hoy puedo decir que he dejado la bebida. Pero todavía me hace falta algo que me haga sentir mejor y ser feliz. Y eso es mi libertad. Hoy me siento contento porque estoy preso y no he bebido nada que contenga alcohol, pero lo que me haría sentir más feliz es que los compañeros externos nos visitaran para compartirnos sus experiencias.

Le doy gracias a Dios por sentirme feliz en este hermoso día. ¡Ánimo compañeros!

Jonathan O.
CERSS núm. 3

«Hoy he encontrado la libertad por medio de Dios y de Alcohólicos Anónimos...»

Compañeros y compañeras, reciban un cordial saludo a la manera tradicional de Alcohólicos Anónimos, esperando que estén gozando de la felicidad y la armonía que proporciona la práctica de los tres legados.

Mi nombre es Alejandro G. N. y estoy privado de mi libertad en el CERESO de Chilpancingo. Doy gracias a Dios por el maravilloso regalo de tenerme en este lugar, porque solo así he conocido la verdadera libertad, la que te lleva a la felicidad plena con tus seres queridos y que no se compra ni con todo el oro del mundo.

Antes de conocer a Alcohólicos Anónimos mi vida era un desastre. Hoy entiendo que era ingobernable y que sucedieron muchas cosas horribles. Cuando era pequeño siempre tuve la ilusión de disfrutar un helado, ya fuera en día de reyes o en mi cumpleaños, pero nunca tuve esa oportunidad, ya que mis padres nunca me hicieron vivir ese momento.

Ingresé a este penal el día 25 diciembre de 2009. Empecé a llevar una vida ingobernable, tomando cuando había modo de hacerlo. Tenía un compañero que preparaba diario tepache con jugo de piña fermentado; así se hacía alcohol. Tomábamos diariamente y pasaban los días y los meses, hasta que un día me subieron a una celda de castigo y estuve siete meses en ese lugar.

Hoy entiendo que lo que es imposible para el hombre es posible para Dios. He conocido esa libertad.

Creo en Dios y le tengo mucha fe. Diario hago mis oraciones y le pido a Dios que me dé el castigo justo, así como fuerza y fortaleza para soportar los años que faltan. Dios ha escuchado mis plegarias y creo que ha perdonado todos mis pecados porque se ha manifestado en mí: en la apelación me bajaron la sentencia. La clave fue la oración y la asistencia diaria a

Alcohólicos Anónimos, porque en AA se manifiesta Dios. Por eso compañeros yo los invito que le echen ganas y no falten a sus juntas, para que no los sorprenda el enemigo que son los vicios. Hoy he encontrado la libertad por medio de Dios y de Alcohólicos Anónimos, por que las dos cosas van agarradas de la mano y así sanará uno de su enfermedad, ya que Dios prometió darnos una vida feliz si uno quiere.

Compañeros, esto es lo que puedo compartir y espero que haya sembrado una semillita en ustedes y que algún día pueda leer sus cartas. ¡Que Dios los bendiga!

Alejandro G. N.
grupo «Prosperidad»
CERESO de Chilpancingo, Guerrero



«Una nueva oportunidad en mi vida»

Les escribo desde el Centro de Reinserción Social de Acatlán de Osorio, privado de mi libertad, acusado de cometer un delito como resultado de mi manera incontrolable de beber alcohol. No recuerdo nada en absoluto de lo sucedido. En Alcohólicos Anónimos se le llama

«laguna mental». Lo único que recuerdo es que cuando desperté al día siguiente, me encontraba en los separos de este CERESO.

Es triste y atormentador encontrarse preso, no saber exactamente qué fue lo que ocurrió. Hoy estoy consciente de que antes de llegar aquí me encontraba bajo el efecto del alcohol.

Lo mejor que ha podido sucederme al encontrarme privado de mi libertad es conocer a Alcohólicos Anónimos. Me resulta muy interesante lo que aquí se comparte. Estoy conociendo amigos verdaderos. Hoy sé que cuento con un Poder superior que me guía y me cuida. Aquí me siento esperanzado con los doce pasos, con las revistas *Plenitud AA*, con los folletos de AA que contienen experiencias y reflexiones que me hacen sentirme mejor. Me gusta mucha leerlas, ya que vienen experiencias muy buenas de compañeros que comparten sus historias de vida.

Estoy aprendiendo a conocer mi propio concepto de Dios. Hoy me dicen que de momento es un Poder superior como yo lo concibo. A Él le agradezco estar conociendo el significado de Alcohólicos Anónimos ya que me hacen sentir bien y diferente. Durante el tiempo que dura la reunión mi mente no está presa. También he tenido la oportunidad de abordar la tribuna en varias ocasiones para compartir mis experiencias enfrente de todos mis compañeros. Eso me hace sentirme muy bien, arropado, y siento que no estoy solo en este proceso. Mi mejor pensamiento el día de hoy es continuar en un grupo de AA si es que tengo la oportunidad de salir de aquí algún día, ya que es una experiencia muy bonita y comfortable.

Cuando nos visitan los compañeros alcohólicos del exterior y nos comparten sus experiencias siento que existen las vidas iguales. También se observa mucha unidad grupal. En verdad que le doy gracias a Dios por haber llegado aquí. Les comparto con mucho entusiasmo que en este lugar conocí a dos muy buenos

amigos: uno de ellos es el señor Francisco B.; él está discapacitado (no camina y es ciego) y yo soy quien lo guía y lo cuida de día y de noche ya que le cuesta mucho valerse por sí mismo. El otro es el señor Guillermo C., quien me ayuda a arrimarle su silla y su ropa al señor Francisco, ya que hay que llevarlo y traerlo de un lado para otro. Muchos nos insultan y nos hacen maldades, pero yo no desisto, porque hacerlo me hace sentirme feliz. Aquí he recibido atención médica y siento que ya me estoy desintoxicando: pasé muchos años bebiendo sin ningún control y por eso es que me siento muy contento y agradecido con Dios y con el grupo de AA, ya que el compañero Demetrio es una persona muy atenta y nos tiene mucha paciencia. Bueno, creo que por el momento es todo lo que tengo que decirles. Espero que ésta no sea la primera ni la última vez que yo les escriba. Le agradezco a Dios y a mi Poder superior por darme la oportunidad de conocer cuál era mi enfermedad: la enfermedad del alcohol «mata», tanto a uno como a los que nos rodean. Estoy cien por ciento seguro que ahora estoy conociendo la verdadera intención de Alcohólicos Anónimos: se preocupan por nuestra enfermedad de forma desinteresada. Se preocupan por el bienestar de todos y eso es una muy bonita forma de ayudar a toda la comunidad. Es una buena labor social. Por lo tanto les doy las gracias y les aseguro que cuando salga de aquí, si Dios me lo permite, voy a seguir participando en AA para poder ayudar a otros que tienen este mismo problema, ya que ser un enfermo alcohólico nos destruye al mismo tiempo que destruimos la vida de terceras personas. Se dice que poco a poco se va lejos y es cierto. Si dejamos de beber sería lo mejor. Compañeros, ya que Dios me está dando una nueva oportunidad de vida la quiero aprovechar al máximo, ya que a mis cuarenta y ocho años de vida creo que aún tengo mucho camino por recorrer y me gustaría seguir sirviendo para vivir en Alcohólicos Anónimos.

Gracias y felices veinticuatro horas de sobriedad. ¡Hasta pronto! Su nuevo amigo y compañero.

Juan M.
CERESO de Acatlán de Osorio, Puebla



«Soy una mejor persona alejado del alcohol...»

Compañeros, les mando un cordial saludo deseándoles lo mejor en la vida. Mi nombre es Joaquín y soy un alcohólico en recuperación. Al igual que cualquier otro miembro de mi grupo, me encuentro en búsqueda de un camino de vida. Tengo seis meses de asistir a las juntas del grupo en el que ahora estoy. Cuando llegué a la prisión un compañero del grupo me invitó y yo con gusto me di la oportunidad de conocer lo que era Alcohólicos Anónimos, porque necesitaba de personas que me ayudaran a dejar de beber alcohol. Intenté por mi propia voluntad dejarlo en varias ocasiones, pero siempre fracasaba y volvía a beber. Conforme asistía a mis reuniones fui escuchando experiencias y pasajes de la vida de personas que como yo llevaban una vida ingobernable. Esto me llevó a buscar la ayuda de un Poder superior que para mí es Dios, como yo lo concibo, quien

me ayudó a integrarme y a abordar la tribuna, aunque estaba muy nervioso y no sabía que decir, pues sentía temor ante tal situación. No controlaba mis emociones y no sabía cómo expresar lo que me estaba pasando. Lo más importante fueron las palabras de mis padrinos que me motivaron y que me dijeron: «No te preocupes, así llegamos todos». Por eso es importante enfrentar tus temores, ponerte en acción ante cualquier obstáculo que te impida superarte. Y así fui perdiendo el miedo a subir a la tribuna. Hoy lo hago con gusto y trato de motivar a los compañeros a perder el miedo y a romper con esa frustración. Ahora trato de hacerles llegar el mensaje con palabras que los motive a buscar la sobriedad y a dejar de sufrir, a salir de un mundo de fantasía y vivir un presente para poder planear un mejor futuro. Así como ellos lo hicieron yo también lo estoy haciendo, al intentar ser una mejor persona, independiente, que puede tomar decisiones por sí mismo. Quiero que mis padres se sientan orgullosos de lo que ahora soy, un hombre con ganas de ayudar a mis compañeros que aún viven con alcohol. Tengo sueños por realizar y metas que cruzar. Por eso hoy soy una mejor persona alejado del alcohol.

Espero que mi mensaje le llegue a quien lo necesita y emprenda un nuevo camino en búsqueda de su felicidad. Felices veinticuatro horas de sobriedad. ¡Gracias!

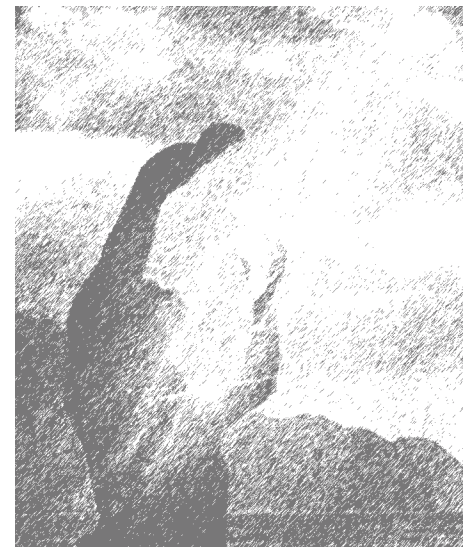
Joaquín
Atotonilco el Grande, Hidalgo

«Gracias a mi Poder superior por tener AA en mi camino...»

Compañeros de Alcohólicos Anónimos. Mi nombre es Jorge J. y soy un alcohólico. Me encuentro privado de mi libertad en el Centro de Readaptación Social del estado de Tabasco en Villahermosa. Por mis sentidos desajustados hoy tengo que cumplir una larga condena.

Aún recuerdo mi estancia en aquella humilde y feliz morada en la que pasé mi niñez y que fue el nido donde se alojaron mis sueños. Confundí la libertad con libertinaje al grado de probar todo tipo de alcohol. Después de causar mucho daño por mis actos malsanos, tuve que pagar por el más pequeño de mis delitos, todo por ignorar que en esas travesuras estaban siendo observadas por un Poder superior. Tendré que aceptar todas mis culpas si quiero trascenderlas. Hoy me faltan más años para poder salir libre. Le agradezco a mi Poder superior por encontrar a AA en este camino, que ahora es de vida, y por ello hoy me encuentro muy agradecido.

Jorge
Grupo «Amigos Sinceros»
CRESET de Villahermosa, Tabasco

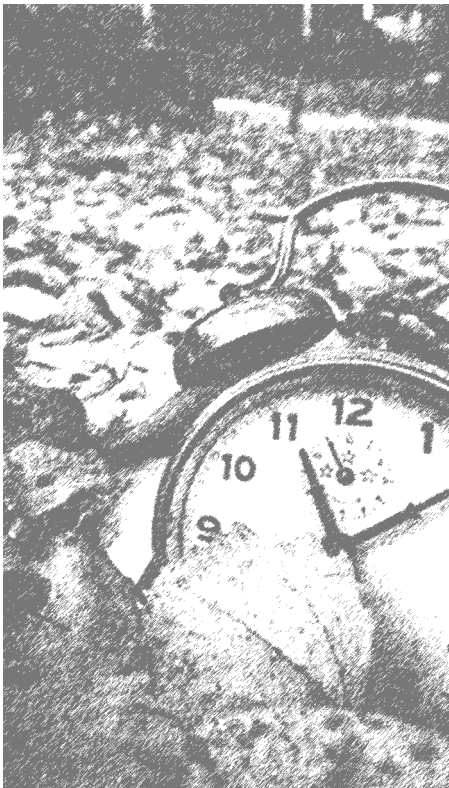


«Recordando el pasado y viviendo el presente»

Me es grato saludarlos a todos y desearles unas verdaderas y felices veinticuatro horas de sobriedad. Así mismo, me complace recordarles por este medio que nunca estamos solos aunque muchas veces la noche esté muy oscura, ya que nuestro Poder superior siempre se encuentra con todos nosotros. Hoy estamos compartiendo una junta más pero no lo siento así, porque no es fácil que se vayan acumulando los años. En esta reunión impresa del día de hoy, quiero decirles por qué nos congregamos: Dios nos ha dado la oportunidad de vivir un día más, para vivirlo con intensidad.

Recuerdo que corría el año de 2001 cuando por azares del destino, tuve la fortuna de conocer más a profundidad nuestra querida Oficina de Servicios Generales.

Fernando C.
CERESO de Acatlán de Osorio, Puebla



«Gracias a Dios y a AA que me extendieron la mano...»

Mi nombre es Francisco, soy alcohólico y tengo cuarenta y nueve años de edad. Gracias a Dios y a los compañeros milito en el grupo «Nueva esperanza». Llegué a la comunidad de Alcohólicos Anónimos en noviembre de 2006. Me gustaría compartirles mi experiencia: siempre llevé una vida ingobernable, sin propósito y sin sentido. Una vida llena de soberbia, soledad, amargura, resentimiento, rencor y odios.

El día de hoy ya cuento con un padrino, platico con él y me dice: «Debes leer el Primer, Segundo y Tercer Pasos... Cuando hayas practicado los tres primeros pasos y tengas buena voluntad, podremos pasar a hacer tu inventario». Así fue como hice el inventario de mí mismo. Lo hice con buena voluntad, pero me llevó un buen tiempo. Le pedí a Dios con todo mi corazón ayuda para hacerlo y Dios me la concedió. Ese día y gracias a Él, llegué al departamento de un psicólogo que me dio una hora y media de su tiempo para escuchar mis problemas. Hasta donde recuerdo así fue como empecé el inventario de mí mismo. Lloraba mucho en mis sueños, pero no sabía qué significaba el sueño. Una noche estaba soñando y en el sueño escuché una voz que me decía: «Tú vives amenazado en la soledad; te sientes solo por todo lo que ha sucedido». Desperté con esa idea y en ese momento fue cuando mi mente se aclaró como agua cristalina. Hoy me siento muy agradecido con Dios. Gracias a Él tengo padrinos que me escuchan. Gracias a Dios y a AA que me extendieron la mano cuando llegué por primera vez.

Hoy puedo decir que existe un propósito y un sentido: no es la libertad en sí sino la búsqueda, pues esa búsqueda se convierte en la libertad.

Les escribo atrás de las rejas de una prisión donde me encuentro físicamente preso desde hace quince años, pero espiritualmente estoy libre. Le pido a Dios

por todos los compañeros y las compañeras de AA. Que Dios los bendiga donde quiera que estén, ya sea en el trabajo o en su hogar, ahí donde habita su corazón. Estoy muy agradecido con el programa de AA que me extendió las manos. Dios los bendiga a todos y a sus familias.

¡Gracias por su tiempo!

Francisco
Grupo «Nueva Esperanza»
Dupor Ostión, Coatzacoalcos, Veracruz



«Alcohólicos Anónimos cambió mi vida por completo...»

Muy buenas tardes estimados compañeros de Alcohólicos Anónimos. Mi nombre es Julio F. y hoy vengo a contarles mi historia.

Fui un enfermo alcohólico que decía que la vida no valía nada. Siempre quería que todo se me brindara fácilmente. Todo el tiempo anduve dando lástima por las calles, siendo un sinvergüenza, a pesar que tenía todo en la vida, con una familia y todo por delante.

Una tarde salí de mi casa para ir a beber con mis amigos, sin importarme que mi familia lo quisiera o no. Pensaba que mi

vida estaba bien, que era el estilo de vida de un «hombre». Estaba bien perdido.

Pero cuando me di cuenta de lo valiosos que eran la vida y mis seres queridos, era demasiado tarde. Ahora, como enfermo alcohólico anónimo en recuperación, escucho consejos de los demás y actuó de manera diferente. Fue necesario dejar mi antigua vida por completo. Cuando acudí a Alcohólicos Anónimos mi vida comenzó a cambiar por completo y así se mantiene hasta el día de hoy.

Julio F.
grupo «Esperanza y libertad»



«Hoy me siento libre y con muchas ganas de vivir...»

Hola a todos mis compañeros de AA y a aquellos que tengan la oportunidad de leer estas líneas.

Hoy les comparto mi experiencia. Desde muy pequeño tuve contacto con el alcohol. A mis escasos ocho años de edad mis abuelos ya me mandaban a comprar cervezas a la cantina de la esquina.

A los diecisiete años perdí todo: mi familia y mi libertad. El día de hoy soy miembro de un grupo de AA que lleva por nombre «Un nuevo día», donde

escucho las experiencias de mis compañeros. Tanto el grupo como mis compañeritos me han inyectado muchas ganas de vivir, ganas de aferrarme a la vida y espero en Dios recuperar a mi familia. Antes me sentía muy solo, pero hoy me siento libre y con muchas ganas de vivir. Le pido a Dios que ustedes que leen estas palabras las pongan en práctica: aférrense a la vida como hoy lo estoy haciendo yo. Échenle ganas y que Dios los bendiga siempre.

¡Hasta pronto!

Porfirio C.
grupo «Un nuevo día»
CERESO núm. 13 de Tonalá, Chiapas

«Nunca es tarde para cambiar de vida...»

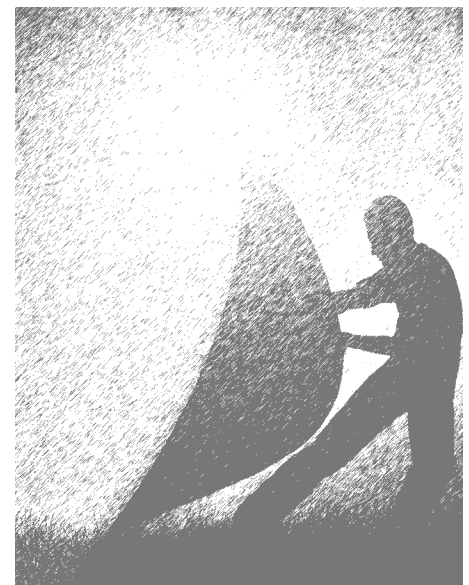
¡Hola compañeros! Mi nombre es Medardo M. y les escribo desde el CERESO de Ebtún, Valladolid, en Yucatán. Estoy casado y tengo dos lindos hijos con mi esposa. Les comparto que mi vida dio un giro de 360°. Dios me bendijo con todo al poner a esas personas en mi camino y en mi vida. Ya llevo aquí bastantes años en la prisión y todo por culpa del alcohol. Sus efectos y las consecuencias son severos. Al estar en Alcohólicos Anónimos y con la gran ayuda de Dios he aprendido mucho con mis padrinos, amigos, conocidos y compañeros aa es mi segunda familia porque sesionamos todos los sábados a las dos de la tarde. Gracias a las autoridades que nos lo permiten.

Compañeros, era muy joven cuando provoqué esa gran tragedia en mi vida. Estoy muy arrepentido pero no puedo hacer nada para salir de esto. La Biblia me fortaleció y mi grupo me enseñó que nunca es tarde para aprender cosas nuevas y positivas para cambiar de vida, como que debo vivir como un verdadero hombre ante Dios nuestro creador y ante la familia que llevo en mi corazón y en mi mente. Ellos se encuentran lejos

de mí y solamente veo a mi esposa aproximadamente cada mes. Compañeros que están en AA adentro de la prisión, les puedo decir que la peor prisión es uno mismo. Pero pueden ser libres, no física pero sí espiritualmente, en tu mente y tu corazón. Compañeros que están afuera, no hay nada como estar libres espiritualmente; por eso aprecien todo lo que tienen como la vida, la familia y la libertad espiritual.

Les mando saludos y abrazos fraternos, pero sobre todo que tengan un lindo día en compañía de Dios, creador de todo el universo.

Medardo M.
CERESO de Ebtún, Valladolid, Yucatán



«No me doy por vencido y luchó día con día para ser una mejor persona...»

Buenas tardes compañeros. Mi nombre es Loamor y soy un miembro más de Alcohólicos Anónimos.

Me di la oportunidad de escribir mi experiencia, ya que esto ayuda a mi espíritu y a mi estado de ánimo. En verdad lo necesito.

Deseo compartirlas un poco de mí. Yo crecí en un entorno lleno de amor, que-

ruido por mis dos padres. Estuve en un gran colegio hasta tercero de primaria, cuando me tuve que salir porque a mi padre lo habían cambiado de trabajo. Dejé de estudiar un año porque nuestra economía se volvió muy mala. Vivíamos en una casa muy fea; no me gustaba vivir ahí. Transcurrió el tiempo y empezó a mejorar la economía. Nos fuimos a vivir a la Ciudad de México y comencé a ir a la escuela. Era de gobierno, pero me gustaba mucho y mis padres me empezaron a brindar todo a manos llenas. Después nos fuimos a vivir al barrio de Tepito, y para mí fue algo muy diferente, ya que ahí no me dejaban salir, y si salía era afuerita, donde me viera mi mamá. No me dejaba sacar ningún juguete. Tuve amigos que eran muy diferentes: iban a fiestas y salían en la noche. Bueno, también llevaban viviendo muchos años ahí y eran mayores de edad; yo era más pequeño. Observé cómo la gente bebía y se drogaba. Fue entonces que conocí el alcohol y entré en contacto con este y con las chicas. Aunque nunca me gustó vivir ahí, me sentía bien en ese ambiente. Estudié la secundaria pero mis malas decisiones me llevaron a las fiestas, a querer mejores cosas, a vestirme bien y hasta llegué a exigirles a mis padres. Me dejaron de interesar los estudios. Tan solo terminé la secundaria y con un buen promedio, porque sí me gustaba la escuela, solo que me ganó el libertinaje.

Cuando ingresé a la preparatoria empecé a trabajar. Yo me pagaba mis estudios, mis viáticos y todo. Ya casi no salía, tenía la mente muy ocupada en sacar buenas calificaciones y en mi trabajo. Pero lo dejé después de un año y se terminó mi escuela. Ya no pude cubrir el gasto y dejé todo. Me dediqué a estar en mi casa haciendo nada. Iba a las fiestas con mis amigos y llegaba como a la media noche. Después ya no llegaba a mi casa hasta el otro día. Me tomé el atrevimiento de robarle a mi familia para tener lujos y fiestas. Sí probaba el alcohol pero siempre fue con medida: solo tres copas y eso era mucho. Mis padres se dieron

cuenta del robo y se desilusionaron tanto de mí que hablaron mil veces conmigo, pero no entendí. No me importaba. Para mí eran más importantes mis amigos, la fiesta y mi forma de vestir. En esos momentos tenía una actitud muy fea que me llevó a delinquir. Empecé a juntar con gente que robaba hasta que un día me invitaron. Fui y me gustó el dinero fácil. Empecé a delinquir y a ser más grosero. Ya no llegaba a mi casa en dos o tres días. Ya tenía hartos a mis papás. No sabían que hacer conmigo pero yo seguía en lo mismo.

En el 2013 me detuvieron por un delito. Me daba vergüenza tener que ver a mi familia en el ministerio público. El peor día fue cuando me trasladaron al penal de Ecatepec. Durante una semana no entró mi madre y cuando la vi sentí horrible. Me dio mucha vergüenza.

Hoy en día tengo mucha fortaleza y aunque sé que estoy aquí a causa de mi manera descontrolada de vivir, llevo tres años de haber cambiado. Entiendo que lo importante no es la apariencia y el qué dirán. Empecé por aceptar todos mis errores. Conocí a Alcohólicos Anónimos aquí en la cárcel y me ha ayudado mucho. Me gusta escuchar las historias de mis compañeros alcohólicos. Agradezco mucho a mi Poder superior el estar aquí y no tener hijos, así como el no consumir nada de alcohol. El tiempo que llevo aquí he recapacitado sobre todo el daño que le hice a mi familia.

Hoy en día, gracias a AA y a la ayuda de mis compañeros tengo mucha fortaleza y aunque estoy cansado, no me doy por vencido y lucho día con día para lograr ser una mejor persona y cambiar. A veces no me gusta sentirme deprimido porque pierdo el rumbo y no sé qué quiero. Hoy tengo metas e ilusiones y las quiero cumplir. Quiero estar con mi familia y que ellos también vean que se puede cambiar. Pero mientras me dan mi libertad seguiré trabajando conmigo mismo para obtener el éxito y estar preparado para todo lo bueno y malo que me espera. Esta vez quiero hacer bien las cosas, cambiar de

vida, seguir estudiando mi carrera e independizarme. Soy una persona inteligente y con la capacidad de obtenerlo. Sé que lo llevaré a cabo. Quiero ser diferente y siempre ser yo, demostrando que aunque se tengan mil problemas la gente puede salir adelante, así sea el más pobre. Ese éxito lo obtendremos si tenemos humildad.

Agradezco al grupo por permitirme regalarles mi experiencia. Aunque no sea una gran historia, estoy seguro que puede beneficiar a otros. Gracias a mi Poder superior que me permite vivir y darles el mensaje de que AA sí funciona en la medida que uno se aplique.

Loamor
Reclusorio Varonil

«Hoy encontré mi verdadera razón de vivir...»

Soy Marcelo H. y soy un enfermo alcohólico.

Me encuentro preso en el Centro de Readaptación Social de Río Grande, Zacatecas. Conocí el programa de Alcohólicos Anónimos gracias al grupo dentro del penal y sinceramente le agradezco a mi Poder superior por esta oportunidad.

Durante toda mi vida fui un egoísta y soberbio, pero hoy encontré mi verdadero motivo de vivir: el deseo de seguir adelante sin conmisericordias. Hoy entiendo y acepto que todos mis problemas eran causados por el alcohol.

Aceptarme tal y como soy me ha dado la alegría de saber escuchar a los demás sin juzgarlos. Con su tolerancia y su apoyo he crecido como persona en este nuevo mundo que es como mi familia, es decir, el grupo de AA.

El aceptar mi derrota me condujo a una vida feliz. Recuperé la confianza de mis padres aunque perdí a mi esposa y a mi hijo. Esto último me duele, pero primeramente Dios, un día voy a salir de prisión y lucharé por mis hijos. A mi ex

no la voy a recuperar, pero lo más importante es que recuperaré mi sobriedad.

Con la ayuda de AA seré fuerte y viviré para recuperarles el tiempo perdido a mis padres y a mis hijos.

Recuerda amigo: ¡No desmayes! Siempre hay una luz en el camino. Es cuestión de derrotarse y lo demás, nuestro Poder superior nos lo pone en charola de plata, y eso es AA.

La unidad y la recuperación nos hace servir, y eso te da una vida útil y feliz.

Marcelo H.

CERESO de Río Grande, Zacatecas

«Que Dios siga guiando sus pasos...»

A todos los compañeros de Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A. C.

Mi nombre es Fidel y me encuentro privado de mi libertad. Mi principal motivo para escribir es contarles que durante los meses de junio y julio del año 2015, el personal de AA, que en esos meses nos favoreció con su visita, me invitó a compartir algunas de mis experiencias con el alcohol en el CEFERESO núm. 6 de Huimanguillo, Tabasco. Para mí fue un gran honor el poder colaborar con un granito de arena en esta gran labor. Por ello, le entregué a la persona encargada de impartir la clase en el CEFERESO cuatro de mis experiencias, además de algunas reflexiones sobre temas relacionados con el alcohol que, según me comentaron, podrían ser publicadas en la revista *Plenitud AA* mediante el trámite correspondiente, el cual he esperado pacientemente hasta la fecha. Mi problema es que me comentaron que cada una de las revistas donde se podrían publicar mis experiencias serían entregadas a mi familia; pero ellos han perdido la confianza en mí a través de los años, pues no creen que me haya arrepentido de cada uno de los malos momentos que les hice pasar

por mi forma de beber. Les pido que de ser posible, le envíen todas las revistas a mi familia para que tal vez si las leen vuelvan a creer nuevamente en mí. Yo no pude preguntar nada más sobre el asunto ya que fui trasladado al CEFERESO núm. 14 de Durango.

Pido una disculpa por este atrevimiento, pero también quisiera pedirles que me enviaran una copia de las revistas al CEFERESO de Durango, para seguir aprendiendo todo sobre ustedes y poder seguir nutriéndome con cada una de las experiencias que viven aquellos que sufren de este mismo dolor.

Espero contar con su apreciable ayuda y una respuesta favorable.

Que Dios los bendiga y que siga guiando cada uno de sus pasos, para que puedan seguir creciendo y así poder ayudar a más gente que sufre del dolor que el alcohol ocasiona.

Fidel M.

CEFERESO núm. 14, Durango

«De un extremo a otro...»

¡Hola a todos los compañeros del área Distrito Federal Norte! Buenas tardes a mis compañeros alcohólicos del boletín *Desde Adentro*. Soy Juan Carlos y por la gracia de Dios el día de hoy soy un Alcohólico Anónimo en recuperación.

Una noche me encontraba tomando un delicioso baño en el jacuzzi de mi casa y en la noche estaba en el Reclusorio Norte durmiendo en el piso, con unos sujetos tatuados, marcados de la cara e incluso algunos no tenían ojos o brazos. Después de siete años de estar privado de mi libertad, sé que Dios existe y lo siento a través de los compañeros de Alcohólicos Anónimos del interior del reclusorio y del exterior.

Pienso aferrarme a los peores aspectos de mi existencia, como son los defectos que me trajeron al reclusorio, para poder ser un alcohólico libre. ¿Sabes? Una cosa muy importante, después de haber naci-

do y tener vida, es la libertad. Y es hasta que la perdemos cuando entendemos su verdadero significado: «Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde».

Llegué a la cárcel cuando tenía veinticinco años y ya conocía un poco del programa. Dejé de beber por la gracia de Dios y la de los compañeros alcohólicos. Pero esto no consiste tan solo en dejar de beber, sino en hacer cambios reales de pensamiento, juicios y actitudes. Llevo apenas siete años de sobriedad. Hoy tengo treinta y dos años y poco a poco he ido cambiando. Empieza a dar resultados el Paso Doce, al recuperar la alegría de vivir. Por eso digo el día de hoy: ¡Bendita cárcel! Porque para mí Dios tenía este plan, para que hoy bajara los pies y entendiera que solo soy la parte de un gran todo, que es esta fraternidad espiritual de Alcohólicos Anónimos.

Compañeros que tienen esa libertad, deben disfrutarla y vivirla en plena sobriedad, no como huéspedes sino como verdaderos Alcohólicos Anónimos en recuperación, porque este bendito programa nos da eso y mucho más. Se los digo por experiencia, ya que a pesar de estar privado de mi libertad, lo más maravilloso que me ha pasado en la vida es haber conocido a AA y a cada uno de ustedes.

¡Hasta muy pronto compañeros!

P.D.: Llamado o no llamado, Dios siempre estará presente.

Juan C.

Reclusorio Norte,

Distrito Institucional núm. 22

«Sé que puedo vivir un día a la vez y cambiar mi vida para recuperar lo perdido...»

¡Hola compañeros! Buenas tardes.

La experiencia que les puedo compartir es que me he dado cuenta que cuando comencé a beber alcohol todo cambió en mi vida. Mi familia se alejó de mí al igual que algunos amigos. Las mujeres con las que compartía vida amorosa me dejaron

de tomar en cuenta por mis desaires, ya que prefería una vida libertina donde siempre existiera alcohol. El efecto era transformador. No era el mismo cuando estaba sobrio. En lo que respecta a los trabajos que tuve, fui despedido porque no llegaba a tiempo: me volví un desobediado, un irresponsable. Todo el dinero que tenía me lo gastaba en alcohol.

No llevé a cabo ninguno de los proyectos de vida que algún día llegué a tener, siempre por mi forma de beber. Las cosas buenas que tenía planeadas, como el trabajo, eran solo para obtener dinero y volver a beber. Todo me lo gastaba sin importarme lo demás, como lo indispensable para tener estabilidad emocional y un hogar. Llevo siete años sin beber alcohol, pero fue mucho tiempo el que bebí y me hice daño. El alcohol me hacía sentirme alegre y amigable pero no era yo, todo era gracias al alcohol. Siempre he sido serio, pero el alcohol me lo quitaba. Caí muy bajo. Me acabé mi patrimonio. Alejé a mi familia sin darme cuenta y hoy que ya no los veo, es cuando dejé de consumir.

No sé si fue por estar preso o si eso fue lo que me ayudó a no estar pensando en el alcohol. Espero que cuando salga de la cárcel no cometa los mismos errores. Creo estar convencido de que el alcohol me enfermó, pero a pesar de que estoy enfermo sé que puedo vivir un día a la vez y cambiar mi vida para recuperar lo perdido.

Juan Antonio R.
Complejo Penitenciario Islas Marías
CEFERESO, Morelos

«Gracias a AA pude salvar mi vida...»

Mi primera experiencia con el alcohol fue a la edad de quince años.

Todo empezó en una fiesta con unos compañeros de mi edad. Todo por experimentar los efectos que causa la cerveza, ya que lo admirábamos en otros y no dudé en ponerlo a prueba. No sé cuánto tomé esa vez, pero terminé en la casa todo vomitado y orinado. Cuando al día siguiente mi madre me lo comentó, me causó mucha vergüenza. Así fue mi carrera alcohólica.

A los dieciocho años ya tomaba demasiado y empecé a causar problemas en la colonia, pues una vez le pegué a un vecino nada más por un mal entendido, pero como andaba tomado me armé de valor para atacarlo. Esto sucedía cada vez que tomaba. El alcohol despertaba en mí ira contra los demás. Recuerdo también que un día mi hermana me contradijo estando tomado y le di unas cachetadas nada más por llevarme la contraria. Así terminaban siempre mis parrandas. Todo el tiempo en problemas hasta que llegué a la prisión, también por causa del alcohol.

Gracias a que existe este lugar he podido salvar mi vida. Gracias a Alcohólicos Anónimos sigo aprendiendo más sobre mi manera de beber y las causas que la originaron. Hoy tengo nueve años de ser abstemio y no hubiera podido lograrlo solo, únicamente con la ayuda de un Poder superior y de AA, que me siguen ayudando en este lugar donde purgo una pena de veinte años de prisión. Por el momento es todo lo que puedo compartir. Espero que la voluntad de mi Poder superior me permita algún día poder compartir con todos ustedes y estar con mis seres queridos. Estos son mis más grandes deseos.

Patricio B.
Complejo Penitenciario Islas Marías

«Le doy gracias a Dios y a AA por su infinita misericordia...»

Buenas tardes. Mi nombre es Rafael y quiero decirles que en verdad agradezco a Dios por haberme puesto en el lugar donde me encuentro recluido.

De no encontrarme aquí, lo más probable es que ya estaría muerto. Tomaba todos los días. Andaba mal, muy mal.

Mi salud empeoró durante un tiempo. Tuve un infarto y sufrí de muchas otras cosas, pero a pesar de haber experimentado todo eso salí adelante. Las súplicas que mis hijos y mi esposa me hacían para dejar el vicio eran en vano. No eran suficientes las profundas heridas que les causaba para darme cuenta o entender. Estaba ciego y sordo porque nunca los escuchaba. Nunca me importó lo que dijeran y lo que sintieran. Fui muy ingrato.

Le doy gracias a Dios y a ustedes los de AA por su infinita misericordia al ayudarme.

Desde que asisto al grupo de AA he aprendido mucho de mis compañeros. También a ellos les doy las gracias. Hoy sé que estaba enfermo y no estaba consciente de ello, y eso me tranquiliza un poco. Por eso le doy gracias a Dios y a mi Ser superior.

Primeramente Dios espero que cuando salga libre pueda continuar en el programa y ayudar a mis amigos que andan mal en mi pueblo.

Para mí ha sido una experiencia que nunca voy a olvidar en mi vida.

Muchas gracias por todo. Dios los bendiga.

Rafael A.
Complejo Penitenciario Islas Marías
CEFERESO, Morelos

Miembros que participan en esta reunión por área

Chiapas Costa

Jonathan O.
Julio F.
Porfirio C.

Distrito Federal Norte

Juan Manuel C.
Juan C.

Durango Laguna

Fidel M.

Guerrero Centro

Alejandro G. N.

Hidalgo

Joaquín

México Norte

Loamor

México Valle de Toluca

Genaro S.

Oaxaca Mixteca

Juan M.
Fernando C.

Sinaloa Tres

Álvaro A.
Juan Antonio R.
Patricio B.
Rafael A.

Tabasco Centro

Jorge

Veracruz Uno

Oswaldo
Francisco

Yucatán Dos

Medardo M.

Zacatecas Norte

Marcelo H.



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 leerle, 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*.