



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

Otoño 2024

Estimados amigos de AA:

Comencemos la reunión con un momento de silencio seguido del preámbulo de AA:

«Alcohólicos Anónimos es una Comunidad de personas que comparten su 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 derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político 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».*

El regalo de la vida

«Tengo 32 años y comencé a beber cuando tenía diez. Me arrestaron por estar borracha en público incontables veces, y cinco veces por conducir bajo los efectos del alcohol. Una vez incluso choqué a una persona con un auto que había robado en medio de una laguna mental. El alcohol ha afectado mi vida manteniéndome cautiva y estoy más que lista para admitir que soy impotente y necesito ayuda. He intentado alcanzar la sobriedad a medias numerosas veces, pero nunca me comprometí realmente con mi recuperación. El año pasado, murieron mi amigo, mi prometida y su hija de 19 años. Quiero hacer algo de mi vida. Soy la única sobreviviente de la pequeña familia que habíamos creado. He recibido el don de la vida y quiero vivirla en sobriedad. Agradezco la literatura que me han enviado». — April S., región del Sudeste

Me siento libre por dentro

«Mi última borrachera fue la noche en la que me metí en problemas, el 27 de abril de 2014. He estado en prisión desde abril de 2014. Aguanté aquí cinco años, luego comencé a ir a AA y ahora es mucho más fácil lidiar con mis problemas. Desde que comencé a ir a las reuniones de AA aquí en prisión he estado trabajando activamente por mi rehabilitación. AA me ha hecho

querer mejorar mi vida. Todavía tengo once años de condena por delante, pero me siento libre por dentro gracias a Alcohólicos Anónimos». — Bart D., región del Oeste Central

Veinte años sobrio y limpio

«Empecé a beber todos los días a partir de la secundaria y luego en la fuerza aérea, donde bebí y parrandé hasta tener lagunas mentales. Bebía de civil todos los días. Dejé de beber destilados cuando nacieron mis hijos, pero siempre tenía una cerveza en la mano. Esta vez en prisión, le entregué mi vida a mi Poder superior, Jesucristo. Antes nunca lo había conocido, pero me di cuenta de que mi vida era ingobernable, incluso si paso lo que me queda de ella en prisión. Finalmente vine a AA para practicar los Doce Pasos y he estado sobrio y limpio por más de veinte años. Asisto a AA aquí en la prisión todos los lunes por la noche y disfruto de participar y practicar los Pasos para continuar en mi recuperación, que es para toda la vida». — David M., región del Pacífico

Recibir amor, honestidad, bondad...

«El alcohol me tenía siempre mal. El alcohol me controlaba. No me podía mirar en el espejo y, cuando lo hacía, veía un borracho. ¡Y aquí estoy, con casi cinco años de sobriedad! Practico los Pasos con mi padrino y también lo llamo cuando tengo preguntas. Esto es lo que obtengo de las reuniones y los libros: amor, honestidad, bondad, respeto, cuidado, fe, voluntad, aceptación, aliento, sobriedad, una creencia en un Poder superior a mí, la importancia de compartir mis resentimientos y mucho más». — David R., región del Nordeste

Buscaba esperanza y la encontré

«Quería compartir con ustedes una experiencia que solo puedo describir como un Poder superior. En los últimos meses he tenido muchas dificultades y realmente no tengo con quién hablar. Sin embargo, los miércoles por la noche vienen dos hombres a la cárcel y nos traen el mensaje de AA a unos quince presos y a mí. Es el único espacio en el que puedo bajar la guardia y abrirme a estos otros hombres sobre cómo perdí la esperanza y, la verdad, la voluntad de vivir. Durante esas tres horas casi que siento que no estoy en la cárcel. Comparto mis sentimientos de

*© AA Grapevine; reproducido con autorización.

desesperanza y algunos de los demás se identifican con ellos. Una mañana, le pedía a Dios que por favor me diera algo de esperanza, pero esta vez pedí: “¿Podrías darme una señal de que hay esperanza para mí?” A eso del mediodía comencé a leer un libro y en la segunda página, en negrita, decía “Dedico este libro a quien esté buscando esperanza”. Me inundó una emoción enorme. Sentí una calidez en todo el cuerpo. Dios mío, era la misma sensación de calidez que solía sentir luego de ese primer sorbo de alcohol que me llegaba hasta los pies y de vuelta a la cabeza, pero esta vez lloré como no he llorado en años. Sentí una sensación de calma, de que todo iba a estar bien. No sé si esto es una experiencia espiritual, pero sin dudas me dio esperanzas cuando ya no las tenía». — **Henry J.,** región del Nordeste

iGuau! Un despertar espiritual

«Desde que hace poco completé los Doce Pasos, he tenido un despertar espiritual y la gratitud que siento hacia Alcohólicos Anónimos es abrumadora. Voy a respirar profundo; ¡realmente los necesito mucho! Recién después de tantos años me he contactado con la Oficina de Servicios Generales en Nueva York. ¡Guau! De verdad, esto es muy importante. Gracias a todos por su arduo trabajo y dedicación». — **Hillbilly F.H.,** región del Sudoeste

Bendecido por prestar servicio

«Me he sentido perdido en el sistema de justicia penal, pero cada día que he pasado aquí, he podido ayudar a otros y sentir una mayor empatía por los demás. Durante los últimos ocho meses, he ayudado a 46 hombres a pedir y recibir copias del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*; he celebrado 27 reuniones de AA, además de haber tenido incontables conversaciones con otras personas. En resumen, me siento bendecido por desempeñar estas tareas. Ha habido desafíos y desilusiones, pero estoy agradecido por mi sobriedad y la base que tengo en los Doce Pasos, que me han ayudado a atravesar todo». — **Jacob T.,** región del Pacífico

Pedido de correspondencia

«Soy un cristiano devoto, pero he visto los beneficios de trabajar y practicar los Doce Pasos. Actualmente estoy trabajando el Cuarto Paso, y mi Poder superior me llevó a escribirles para pedir entablar correspondencia con alguien que se encuentre fuera. Pronto obtendré mi libertad bajo palabra y de verdad creo y entiendo que, para que pueda mantener mi sobriedad afuera, debo mantenerme conectado con la Comunidad como miembro de AA». — **Jeremi J.,** región del Este Central

Entusiasmado con AA

«Estoy en “el hoyo”, el régimen de aislamiento, hasta que vuelva a mi casa en tres meses. Ya he estado aquí durante más

de dos meses y medio y en este tiempo he leído todo el Libro Grande y también *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. También leo un capítulo por día de *Libre por dentro* y *Llegamos a creer*, y todo esto me ha entusiasmado mucho con el programa de AA. He llegado a creer que es la clave esencial para mantener mi sobriedad». — **Joey S.,** región del Sudoeste

La literatura de AA ayuda

«Toda la literatura de AA me es útil para reflexionar sobre mi problema y también para prepararme para cuando salga de prisión. Cuando sigo los Doce Pasos y asisto a mis reuniones, tengo una forma mejor de lidiar con mi problema. Además, leer sobre mi problema me da la sabiduría de compartir con alguien que está sufriendo». — **Jonathan V.,** área Sudoeste

Sobrio y libre espiritualmente

«A los dieciocho años vine a prisión por primera vez. Todavía no me daba cuenta de que necesitaba a Dios y que yo era mi peor enemigo. Cuando salí, seguí bebiendo—incluso perdí mi dentadura— pero eso no me afectó porque pensaba que todos los demás eran el problema, no yo. No tenía el deseo de enfrentar la vida tal cómo era, así que volví a la cárcel por robar un auto. Esto pasó en 2021 y comencé a evaluar qué había hecho con mi vida. Me había mudado de una punta a otra del estado, a cuatro horas de casa, y recién salía de rehabilitación. Llevaba veintiocho días limpio, pero en ese momento, no entendía que no importaba a dónde fuera; que mis problemas me seguirían. Dos semanas después de volver a la calle, cometí un robo y dos agresiones con agravante. Ahora estoy aquí de nuevo y ha sido un recorrido tremendo, pero cuando llamé a mi Señor, me liberó. Hoy estoy sobrio y libre espiritualmente; la mayor libertad que he vivido jamás detrás de los muros de una prisión.

Tengo un pequeño poema para ustedes, hermanos:

Ahora he perdido mi libertad otra vez

Porque en mi adicción no me entregué para poder vencer.

Podría haber muerto allá afuera en mi locura,

Dejé a mi familia y amigos con la carga emocional.

Muchos adictos no volverán a la cárcel.

Es por eso que hoy agradezco por mi celda.

Es loco pensar en el tiempo que he pasado,

Todo por el dolor y daño, oh, qué fácil me olvido.

Todo en mi vida —

No, no me arrepiento, porque el hombre en el que me estoy convirtiendo—

Mi Señor, Él me liberó».

— **Jordan K.,** región del Nordeste

Feliz y agradecida

«Estoy tan feliz y agradecida con ustedes por enviarme el Libro Grande. Ahora estoy en el Capítulo Siete, ¡que es más de lo que he leído jamás! En este momento, estoy realmente entusiasmada con la recuperación y con Dios. Quiero fortalecerme lo más que pueda antes de que me liberen. Sé que tengo que practicar la oración y meditación de manera constante, además de mantener una relación sólida con Dios». — Kaila S., región del Pacífico

Tan genial

«Recibí la literatura de AA hoy; ¡gracias! El sistema de *tablets* aquí en Nebraska funciona por medio de una empresa privada y Edovo es la aplicación que tenemos en las *tablets*. ¡Creo que es genial que AA haya puesto a disposición todos los libros y audiolibros para el sistema penitenciario». — Kelly Joe H., región del Oeste Central

Deprimido, pero sin beber

«Debo decir que estaba un poco deprimido cuando vi su carta impresa en la papelería de la Convención Internacional de 2025. Soy de Detroit y estaba sobrio cuando se suponía que la convención iba a ser ahí. Estaba muy emocionado porque iba a ser mi primera convención; pero, como saben, se canceló por el Covid. Aunque me entristecí cuando vi su carta, en ningún momento pensé en beber por eso. Gracias, Poder superior y AA. Una breve historia interesante: soy exmilitar. Hice mi entrenamiento básico en la base del ejército de Fort Dix. Mi alcoholismo estaba muy activo en ese entonces. Me emborraché en mi última noche en Detroit y llegué con resaca. Luego fui a la ciudad con un pase en mi última noche allí y tuve una laguna mental. También me fui con resaca de Fort Dix. No puedo vivir en el futuro y solo tengo el presente, pero gracias a AA, por ahora planeo llegar a Fort Dix sobrio e irme de la misma manera. Lamentablemente, esta vez será en la prisión». — Kyle B., región del Este Central

AA, un buen lugar para comenzar

«Aquí se hace una reunión de AA semanal con voluntarios de afuera y asisto todas las semanas. Es la primera vez que voy a las reuniones de AA y me tomo el programa en serio de verdad. Me he dado cuenta de que me gusta mucho lo que propone AA y quiero continuar siendo parte de ella una vez que sea libre. Me estoy preparando para ayudar a otros una vez que salga. Siento que AA es un buen punto de partida, porque de eso se trata, pero necesito ayuda: quizás encontrar un padrino que me ayude a trabajar los Pasos para continuar mi sobriedad y ayudar a otros a hacer lo mismo con la suya». — Nicholas K., región del Pacífico

La hermosa oración del Tercer Paso

«No sabía que AA era tan espiritual. Para mí ha sido una bendición, porque necesitaba que mi forma de encarar la recuperación se basara en eso. Luego surgió algo muy especial cuando encontré [la oración del Tercer Paso] en la página 63.

Dios, me ofrezco a ti para que obres en mí y hagas conmigo tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento, para que pueda cumplir mejor con tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio, para aquellos a quien yo ayude, de tu poder, tu amor y la manera en que tú quieres que vivamos.

Estoy intentando no llorar incluso ahora que pienso en ella. Leí esa hermosa oración y empecé a llorar de inmediato y a agradecerle a Dios porque esta oración estaba escrita en la última página de la Biblia de mi querida mamá. Tenía mi propia copia de la Biblia, pero mi mamá siempre decía que leyera la suya. Ya ha fallecido y no vi la oración allí hasta después de que eso sucedió. Nunca pude compartirla con ella, y desearía tanto haberlo hecho, porque necesitaba esa oración. Lo curioso es que siempre pensé que mi mamá fue la que escribió esa oración, porque era muy buena con las palabras. Cuando la leí después de que murió, supe que mi vida finalmente estaba bien encaminada. Solo quería decirles gracias a ustedes y a sus familias. Recién terminé el libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones* y ahora estoy leyendo *Viviendo sobrio*. AA me ha dado más sabiduría espiritual que ninguna religión». — Omega S., región del Sudoeste

Encontrar una familia en la Comunidad

«Llegué destruido y listo para acabar con mi vida. Conseguí un padrino y practiqué los Pasos. Finalmente encontré algo en la vida a lo que pertenezco; nunca esperé encontrar eso en AA. Me he recuperado de un estado mental de desesperanza. He encontrado una nueva familia en nuestra Comunidad. Si bien estoy en la cárcel, mi grupo base no me ha dejado vivir esto solo. No estoy acostumbrado a que la gente se preocupe por mí como mi familia de AA lo ha hecho. Es realmente increíble vivir el cambio de actitud, y tengo fe y confianza en Dios como nunca antes». — Robert G., región del Este Central

La capacidad de cambiar vidas

«Aprecio mucho este programa y creo que tiene la capacidad de lograr resultados que transforman la vida. También quiero agradecerles por este programa». — Ryan G., región Nordeste

En busca de ayuda

«Soy nativo norteamericano, un navajo de pura cepa de Arizona. Mi droga preferida es el alcohol; no licor, solo cerveza. Trabajé como herrero sindicalizado construyendo puentes, rascacielos y autopistas para grandes empresas industriales. Viagé a diferentes estados por trabajo; el dinero siempre era bueno y también lo

era la vida nocturna. Estaba camino a destruir mi matrimonio de 23 años por mi alcoholismo. Estoy jubilado y tengo mucho tiempo libre, pero ahora recibí mi tercera condena por conducir bajo los efectos del alcohol y estoy nuevamente en prisión y no disfruto esta vida. Entré en AA cuando estaba en los tribunales. Ahora estoy aquí en el sistema penitenciario y sigo yendo a AA. Por fin, esta vez encontré algo que me salva porque disfruto mucho lo que escucho en las reuniones. Pienso: "Si no hago esto por mí, podría terminar alejado de mi familia por más tiempo o matando a alguien; o quizás el alcohol me termine matando a mí". Mis amigos de la infancia murieron de esta manera; todos demasiado jóvenes. Así que es por eso que estoy pidiendo ayuda». — **Ryan M., región del Sudoeste**

No perdía nada con probar

«Tengo 32 años y actualmente estoy en la cárcel con muy poco apoyo, pero sus libros han restaurado mi mente. También les escribo porque mi corazón me dice que esto podría salvar mi vida y no perdía nada con probar». — **Samantha M., región del Pacífico**

Compartir, dar

«Hace cinco años, era un alcohólico empedernido sin control; era irresponsable y egoísta y no tenía deseos de dejar de beber. Ahora entiendo quién soy y qué influencias me llevaron a beber. Al 15 de marzo de 2024 he estado sobrio más de cinco años. Quiero continuar este camino con la esperanza de compartir mi historia. Fui jugador profesional de fútbol americano en campo cubierto [arena football] y soñaba con llegar a la Liga Nacional de Fútbol. Sin embargo, mi problema con el alcohol me llevó por un camino diferente. Hoy soy facilitador en AA y espero compartir mi historia y darles algo a aquellas personas cuyas vidas se han hecho ingobernables. Espero que con esta carta me escriba alguien para que podamos compartir nuestras historias personales y continuar nuestra sobriedad». — **Stefon C., Lone, California**

Pedido de un Libro Grande pequeño

«Mi fecha de sobriedad es el 7 de septiembre de 2022. Actualmente estoy en prisión y no podré ir a una reunión y recibir mi ficha [medalla] de dos años (tampoco pude recibir la de un año en 2023), pero me liberarán en agosto de 2025 y podré conseguir mis fichas en ese entonces. Quiero pedirles una cosa: agradecería muchísimo si pudieran enviarme una versión de bolsillo del Libro Grande. De esta manera, cuando me liberen en 2025, podré llevarlo conmigo a todos lados adonde vaya a

prestar servicio, como recordatorio y, de esa manera, siempre tendré a AA conmigo». — **Steven W., región del Este Central**

Vivir una vida de servicio

«He alcanzado la sobriedad y recaído muchas veces por períodos cortos desde que fui a mi primera reunión. Ahora me doy cuenta de que mis mayores obstáculos han sido hacer las cosas a medias y no ir a suficientes reuniones, y no practicar los Pasos. Ahora también me doy cuenta de que mi incapacidad de dejar ir antiguas relaciones me ha dificultado alcanzar la sobriedad y trabajar en mí. He entrado y salido de prisión durante los últimos diecinueve años por mi alcoholismo. Ahora llevo ya más de tres años de sobriedad y he decidido que no voy a volver a mis andanzas. He estado presa por tres años y completé los Doce Pasos por primera vez a fines del año pasado. También completé el programa de exámenes de educación general (GED) que tienen aquí. Escribo esta carta porque quiero dedicar mi vida a prestar servicio cuando salga de prisión, porque sé que le dará a mi vida el propósito y significado que he estado buscando siempre». — **Toni C., región del Pacífico**

Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC)

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen al menos seis meses más de condena por delante. Emparejamos de forma aleatoria a un AA de afuera de otra región, y los hombres les escriben a hombres y las mujeres, a otras mujeres. No brindamos cartas de referencia a juntas de libertad bajo palabra, abogados u oficiales de la corte. No asignamos padrinos ni madrinan; sin embargo, una vez hecho el contacto, un miembro de AA de afuera puede estar dispuesto a apadrinarlo. Si tienes interés en compartir tus experiencias respecto de la sobriedad y problemas con el alcohol, por favor escríbenos y solicita un formulario. Agradecemos tu paciencia.

Contacto previo a la puesta en libertad

Este servicio es para los alcohólicos presos que tienen una fecha de liberación programada dentro de tres a seis meses. No asignamos padrinos ni madrinan; sin embargo, una vez que hayas hecho la transición de ser un AA de "adentro" a un AA de "afuera", alguien quizás esté dispuesto a apadrinarlo. Intentamos coordinar para que un AA de afuera de tu comunidad local te escriba justo antes de tu salida en libertad. Puedes solicitar un formulario o escribirnos y brindarnos tu fecha de salida y destino (dirección, ciudad, estado, número de teléfono).