



# FANTZINE FARO TLÁHUAC

“Todo esto escrito era lo que en mi vida pasé, pero jamás me imaginé que mi vida cambiaría, que se podría vivir y sentir una diferente, no ha sido fácil, en el trayecto he estado entre la vida y la muerte, he reído, he llorado... pero me he levantado”.

**Elizabeth M.**

En colaboración  
con el Instituto para la Atención  
y Prevención de las Adicciones

**No. 11 /// JUNIO 2021**



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE CULTURA

RED de  
FAROS



IAPA



## **FARO Tláhuac**

Av. la Turba s/n (junto al Bosque de Tláhuac)

Col. Miguel Hidalgo

Tláhuac, D.F.

**2160 5471 /// 2160 2055**



farotlahuac



@farotlahuac



farotlahuacoficial



# *Testimonios*

## *IAPA*

## *2021*



**ATENCIÓN TELEFÓNICA DE IAPA: 55 4631 3035**

**en las extensiones**

1002, 1201, 1203, 2001, 2003, 2005, 2006, 2007, 2008,  
2009, 2011 2101 2102, 2110, 2112, 3101, 3102

# ***Primer testimonio***

Soy Paola, enferma alcohólica. Recuerdo que desde niña me sentía incomprendida por mi familia, me sentía muy incapacitada para comprender ciertas cosas, para concentrarme, para realizar ciertas actividades, no lograba entender porque me costaba tanto trabajo despertarme, ir a la escuela, bañarme; recuerdo que solo quería dormir y jugar.

Conforme fueron pasando los años estas incapacidades se fueron manifestando de manera más continua, eso me hacía sentir inútil, en desventaja, triste y enojada porque no lograba entender porque era así. Me daban ganas de no salir de casa, lloraba de frustración, sentía desesperación, tenía miedo para comunicarme y expresar lo que sentía, no sabía cómo pedir ayuda, creía que con el tiempo o esforzándome más: me lograría sentirme mejor, pero muy pocas veces lo lograba.

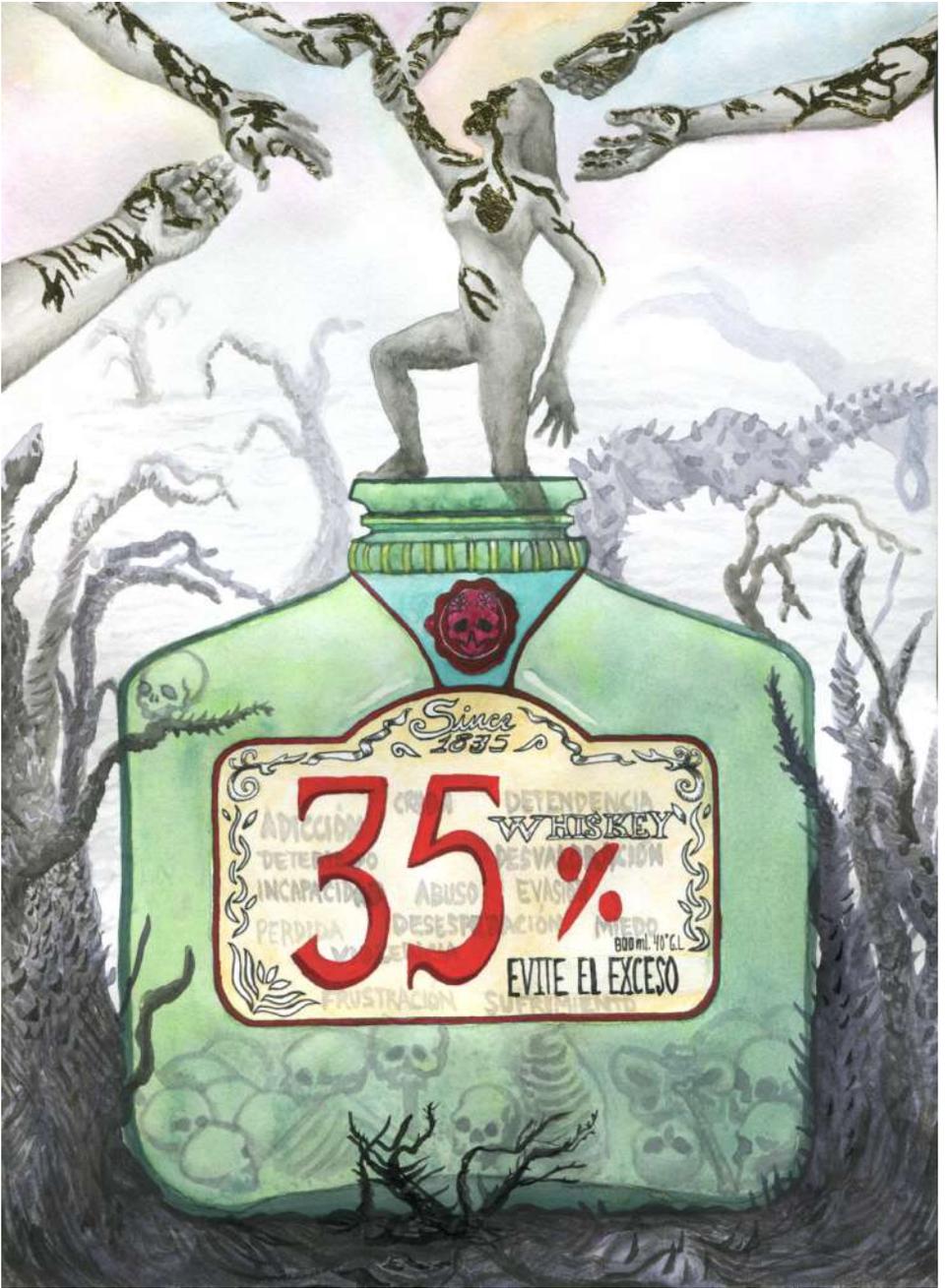
Mi adolescencia no fue fácil, me sentía muy acomplejada por mi físico, no veía bien de lejos, quería acercarme a los chicos pero me daba temor el rechazo. Mi relación con mi padre empezó a volverse muy distante al igual que con mi madre y tenía resentimiento hacia mi hermana porque yo no podía ser como ella; esos sentimientos y esas emociones hicieron que empezara a salir de casa, preferí estar en la calle y evadir mis responsabilidades, empecé a faltar a clases a mentir para poder andar con mis compañeros de cuadra. Hasta ese momento, yo recuerdo que no quería beber, ya había tenido experiencias con familiares que consumían alcohol por eso yo juraba que no tomaría.

Fui creciendo y tuve mi primer contacto con el alcohol, lo hice por quedar bien con mis amigas, recuerdo que la pasé muy mal, me dio una congestión alcohólica. Siguieron pasando los años y cada vez me sentía más sola, deprimida y ansiosa. Con ganas de hacer muchas cosas, pero no podía hacerlas y eso me frustraba. Me sentía siempre en desventaja y en competencia con las demás mujeres, yo sentía mucho sufrimiento. Mi manera de beber cada vez fue más intensa, salía a fiestas, eventos, reuniones y empezaba a necesitar alcohol para poder divertirme, para poder bailar, para poder hablar con algún chico e incluso para poder tener relaciones sexuales, pero esa sensación de incapacidad y soledad no desaparecía, solo cuando consumía alcohol y por unas cuantas horas. Mis crudas empezaron a ser más fuertes, las lagunas mentales eran constantes junto con la cruda moral que sentía, porque había atrocidades que había hecho y recordaba como: peleas, robos y más. Me espantaba, pero no le daba importancia, creía que con moderar o controlar mi manera de beber ya no pasaría de nuevo y no fue así. Todo fue cada vez peor, al grado de terminar afuera del metro dormida, caminar a altas horas de la noche por la calle, venderme por unos tragos y arriesgar mi vida por completo.

Yo ya había perdido mi relación con mi padre, con mi madre, con mis hermanas, estaba sin trabajo, sin amigas, con una salud muy débil, sin dignidad, sin autoestima; empecé a buscar ayuda y empecé a ir a terapias psicológicas, reiki, coaching, chamanismo, hipnosis, metafísica, santería y más porque ya tenía la necesidad de estar bien.

Empezaba a tener miedo de mi misma, de mis alcances y de mi manera de “vivir”, no quería morir, quería sentirme bien, en paz, pero no podía, y en lo personal, estas terapias no me ayudaron a dejar de beber, solamente me reafirmaban que no estaba bien lo que hacía, lo que sentía y lo que pensaba. Gracias a Dios, tuve la oportunidad de llegar a AA y, como si fuera comercial, mi vida ha cambiado de manera sorprendente. Yo desconocía sobre el programa de AA y me daba miedo pero yo ya necesitaba ayuda, yo no quería morir. Empecé a ir a mis juntas, no entendía eso del programa pero lo que sí vi fue que me reflejaba con las personas que compartían sus experiencias, sentí miedo pero a la vez, un alivio de ver que en algún lugar del mundo había personas como yo. Empecé a hablar de mis experiencias, me comencé a sentir menos sola, mas comprendida y empecé a sentir que si vale la pena vivir bien y lo más importante: vivir sin alcohol. No ha sido un proceso fácil pero al día de hoy AA me ha regresado a mi familia, hoy tengo un trabajo digno que me permite vivir sola y cubrir mis necesidades. Estoy por terminar mi carrera y lo más importante. no he vuelto a beber. Solo por hoy, me siento viva y mejor que como cuando bebía. Y no cambio una copa de alcohol por lo que hoy AA me ha dado.

***Paola V.***



Autor: Karla García Rivera

Edad: 31 años

Título: Revalora

Técnica: Acuarela, tinta china, Óleo, y Hoja de Oro a modo de Kintsugi

# ***Segundo testimonio***

Un día antes de caer en el abismo, lloré sin saber lo mucho que dolería llegar al fondo del mismo.

Era una joven de 14 años, casi una niña, jamás imaginé probar una droga o terminar en una borrachera con gente desconocida y sin saber cómo regresar a mi casa, pero pasó, una, dos y muchas veces más. Los siguientes 7 años de mi vida, los perdí en eso...

No sabía lo que me pasaba y porque no podía parar. Pedir ayuda fue el primer paso hacia la recuperación. En AA he recuperado las ganas de vivir porque yo ya estaba muerta. Pedir ayuda es la mejor decisión que he tomado, porque me salvó y me dio otra oportunidad de vivir.



Autor: Lyliana Chavez Chavez

Edad: 35 años

Título: Pedir Ayuda

Técnica: Tinta china sobre papel de algodón

# ***Tercer testimonio***

Nací y crecí en un ambiente de alcoholismo, con frecuencia mis padres peleaban por la forma en que tomaba mi papá. A menudo las reuniones familiares, en donde siempre había alcohol, terminaban en pleito, esto me daba mucho miedo y no me gustaba. Pero fue precisamente en una de esas reuniones, tenía yo 13 años, y a escondidas me tomé los sobrantes de alcohol, fue la primera vez que me emborraché y me enlaguné.

De ahí en adelante, siempre que había oportunidad bebía, ya que era la única forma en que podía socializar, siempre fui una persona insegura, nerviosa y muy acomplexada. También bebía cuando había situaciones difíciles o dolorosas en mi vida, ya que alcoholizada no sentía, me anesthesiaba. Pero llegó el día en que el alcohol ya no me anesthesió y al sentir toda la tristeza, desesperación y ansiedad, lo único que deseaba era morirme.

Cuando creí que la vida era un infierno, una agonía todos los días, llegué a ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS recuperando las ganas de vivir. Y en donde día a día me enseñan a enfrentar la vida sin necesidad del alcohol.

***Connie***



Autor: Elizabeth Chavez Serrano  
Edad: 35 años  
Título: La Ruptura  
Técnica: Ilustración Digital

# ***Cuarto testimonio***

Nunca pensé que terminaría en un grupo de Alcohólicos Anónimos, pues pensaba que era un lugar que no me correspondía. Hoy agradezco a quien me llevó, yo sin darme cuenta dije que sí, estaba totalmente ebria, sucia y en delirios.

Mi vida ya no tenía sentido, porque de considerarme una bebedora social, ahora a los 37 años bebía todos los días. Mi vida estaba vacía, me sentía sola, triste, con miedo y con una necesidad imperiosa de encontrar a alguien que me comprendiera, me escuchará.

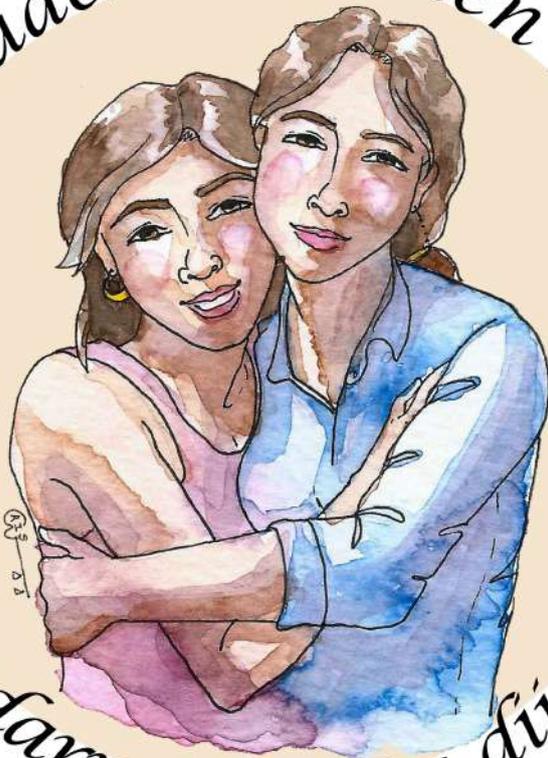
Ya no tenía comunicación con mi familia y amigos, estaba sola. Estos sentimientos los apagaba bebiendo, perdí todo, familia, hogar, trabajo, dignidad y muchas cosas más.

En el grupo me recibieron borracha, sucia y en delirios. Me cuidaron día y noche sin conocerme, no me pidieron absolutamente nada. Al principio, con temor, pero con la fuerza que me han transmitido para salir adelante, mi vida es totalmente diferente, si aparecen problemas sé que no estoy sola ya que cuento con el grupo donde me desahogo y tengo la guía para seguir adelante. Hoy me siento orgullosa del grupo de AA al cuál pertenezco.

Espero que el presente testimonio sirva para quien quiera dejar de beber, recurra a nosotros para que puedan vivir y disfrutar sin alcohol.

***Graciela R.***

• Hoy agradezco a quien me llevó, •  
Yo sin darme cuenta dije que sí



Autor: Cristina Camacho Espino

Edad: 35 años

Título: Confianza

Técnica: Acuarela

## ***Quinto testimonio***

El alcohol apareció en mi vida desde que era niña, motivo por el cual siempre pensé que era algo normal en la vida de los adultos.

Comencé a beber a los 16 años, me sentía sola a pesar de estar rodeada de personas, sentía que nadie me entendía, ni me quería de verdad, que era una adolescente llena de complejos físicos y mentales que solo el alcohol podía desaparecer de mi mente.

Comencé a beber socialmente, con el paso del tiempo sentía la necesidad de hacerlo, inclusive sola, esa sensación de saber que no iba a probar un trago de alcohol me provocaba ansiedad y miedo, pues la botella era mi única amiga, mi único momento de paz. Llegué a extremos que jamás pensé a tocar fondo de sufrimientos tan grandes, me quedé tirada en la calle por mi manera desmesurada de tomar, llegué en varias ocasiones al hospital por culpa de mi enfermedad.

Fue entonces que decidí pedir ayuda, pues sabía que yo sola no podría salir del abismo en el que me encontraba y llegué a un Grupo AA 24 hrs. El cruzar esa puerta ha sido la mejor decisión que he tomado, me ha cambiado la vida, desde que llegué me prometieron que mi vida iba a cambiar y así ha sido, hasta el día de hoy, sin una gota de alcohol, me siento querida, valorada como mujer, orgullosa de mi misma y de lo que gracias a mis compañeros y al grupo he logrado. Espero que si tú algún día te sientes perdida y sin rumbo, sepas que estaremos nosotros esperándote para decirte que: “sí se puede”, que puedes lograr todo lo que te propongas, que tu vida puede realmente cambiar si así lo quieres, que siempre te recibiremos con el más grande amor que cualquiera te pueda dar.

***Claudia H.***



Autor: Cintia Bolio Márquez  
Edad: 51 años  
Título: No estas sola  
Técnica: Caricatura digital

# DIRECTORIO

# SECRETARÍA DE CULTURA

## **Vannesa Bohórquez López**

Secretaría de Cultura de la Ciudad de México

## **Benjamín González Pérez**

Director General de Vinculación Cultural Comunitaria

## **Yojana Jautzin Pupuri Melchor Campos**

Subdirectora de la red de FAROS

## **Alejandro Rincón Gutiérrez**

Lider Coordinador De Proyectos FARO Tláhuac

## **Dirección de Arte**

y Diseño editorial

## **Irving Ali Pérez Mendoza y Dorian torres**

[disenograficoft@gmail.com](mailto:disenograficoft@gmail.com)

Agradecemos a cada uno  
de los ilustradores involucrados

## **Coordinación del concurso**

Y dijo el verbo...

Hágase el erotismo

## **Nayma Fernandez Pérez y María Cristina Hernández Martínez**

[naymafz@gmail.com](mailto:naymafz@gmail.com)

[cristinahernandez922@gmail.com](mailto:cristinahernandez922@gmail.com)

**TALLERES**

**CONCIERTOS**

**SERVICIOS A  
LA COMUNIDAD**

**LIBRO-CLUB Y CENTRO  
DE DOCUMENTACIÓN**

**ACTIVIDADES  
AMBIENTALES**

**ARTES ESCÉNICAS...**

**Y LO MÁS IMPORTANTE:**

**GRATIS**

**FARO Tláhuac**

Av. la Turba s/n (junto al Bosque de Tláhuac)  
Col. Miguel Hidalgo, Tláhuac, CDMX.

**2160 5471 /// 2160 2055**



farotlahuac



@farotlahuac



farotlahuacoficial