

Colina, 2 de diciembre 2025

Queridos apoderados de I° medio:

Junto con saludar, queremos contarles que hoy, Manuela Iturrieta, creadora de Zona Libre de Alcohol, realizó una charla de prevención del consumo de alcohol, en la que compartió su testimonio personal con los cursos de I° medio.

Manuela relató cómo decidió dejar el alcohol hace seis años, luego de reconocer un consumo problemático, marcado por la falta de control y por diversas consecuencias que afectaron distintas áreas de su vida.

En su testimonio abordó:

- Cómo el consumo a temprana edad aumenta considerablemente los riesgos.
- La dificultad de identificar límites cuando el entorno normaliza el consumo.
- La importancia de la red de apoyo, los amigos y los adultos significativos como factores protectores.
- Los beneficios y cambios positivos que ha experimentado desde que decidió dejar el alcohol.

Esta instancia fue especialmente pertinente considerando que se acerca el verano, periodo donde suelen aumentar las situaciones de riesgo.

Les sugerimos aprovechar esta charla como oportunidad para abrir o profundizar la conversación en casa. Algunas preguntas guía que pueden ayudarles son:

- ¿Qué te llamó la atención del testimonio de hoy?
- ¿Crees que existe presión social en tu entorno para consumir alcohol?
- ¿Qué situaciones te harían sentir incómodo o inseguro respecto al consumo?
- ¿Cómo crees que tus amigos influyen en tus decisiones?
- ¿Qué necesitas de nosotros como familia cuando te enfrentes a estas situaciones?

Agradecemos su apoyo y el trabajo conjunto para acompañar a nuestros alumnos en decisiones informadas y seguras.

Se despiden en Cristo y san Anselmo,

Pascale Mizón, Bernardita Bunster  
Psicólogas y Orientadoras 3 Ciclo