

# JUVENTUD AL AIRE



## Cuando llueve sobre mojado

*¿Cómo reaccionas ante las dificultades?*

Créditos ilustración: <https://preview.tinyurl.com/y7x6fb5k>

### El poder de estar informados

*¿Qué tanto explorarás las posibilidades de acceder a información de calidad?*



Créditos: imagen <https://tinyurl.com/ydbb6kxp>

### ¿Tenemos derecho a elegir en qué creer?

*Descubrí sobre la libertad de profesar tus creencias.*



Créditos: ilustración <https://tinyurl.com/yda35ym>

### Talento nacional

*Entrevista con la cantante Isabella Ray*

Créditos fotografía: Andrea Ramazzini





## Todo iba bien, hasta que...

Por: Sergio Ramírez

He escuchado y leído esta frase a lo largo de mi vida. ¡Es difícil afrontar una situación complicada! Por eso es importante aprender a identificar nuestras fortalezas y debilidades para adaptarnos a nuevas experiencias que requieren creatividad para afrontarlas.



Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/y7ke6ata>



## Hombres y... ¿tacones?

Por: Rubí Ortega

Los primeros pares de tacones fueron creados para militares y guerreros en el Siglo XVI para potenciar sus habilidades, además eran símbolo de poder. Esto despertó interés en la realeza femenina y para 1740 eran símbolo de belleza y femineidad.



Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/yqcpzpxo>



## Entonces, ¿tengo el poder?

Por: Rubí Ortega

Tenemos acceso a información ilimitada al alcance de nuestras manos, pero... ¿estamos realmente informados e informadas?

“Quien tiene la información tiene el poder”, o al menos así dicen. Recordá que no toda la información que leemos, vemos en Internet o en redes sociales es real o 100% confiable. Debemos tener cuidado con la información que creemos y que compartimos con nuestra familia, amigos o conocidos.

Es necesario que corroboremos que la información venga de una fuente confiable y que los datos que nos presentan sean verídicos, ya que la desinformación es una epidemia que nos afecta a todos y todas. Analizar la información es una forma responsable de ejercer “nuestro poder”.

Descubrí más sobre este tema escuchando el episodio “Información y Poder” de nuestro podcast.



Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/y7ef6b9x>



## La amabilidad es un regalo

Por: Lourdes Ruano

Los inicios son difíciles. Cuando empecé a trabajar sentía nervios porque era muy joven, pero todos fueron amables y considerados conmigo y la nueva etapa que estaba viviendo. Desde entonces soy más amable con las personas “nuevas”. Es un bonito regalo que podés dar.



Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/y856df4d>



### Motipositivando

## No Gym, no problem

Alejandro Zepeda

Sergio Peinado, Patry Jordán, Xuan Lan Yoga, Elisa Riveres; son YouTubers que te ofrecen entrenamientos dinámicos para que no tengas excusas para hacer ejercicio. Lo mejor: se adaptan a tu ritmo y horario. Con disciplina, constancia y esfuerzo notarás los resultados.

Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/y7dszmbz>



### Sin tanta vuelta

## La confusión del ciclo menstrual

Por: Lourdes Ruano



¡Finalmente lo entendí! Para saber cuándo menstruaremos de nuevo, debemos contar como día 1 el día que nos “baja” y a partir de ahí contar 21 a 35 días dependiendo de la duración de tu ciclo menstrual.

Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/y9r72rk4>



### Contame patojo

## ¿Hasta cuándo estará de moda?

Por: Sergio Ramírez

Tenía ganas de hacer algo nuevo, pero no sabía qué. Observé que a mis hermanos les gusta TikTok, así que decidí intentarlo y ahora llevo 6 videos, creo que seguiré haciendo más.



Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/yavgs5a>



## ¿Podemos ejercer libremente nuestra religión?

Por: Lourdes Ruano

Por si no lo sabías, adolescentes y jóvenes tenemos derecho a profesar y practicar nuestra religión y creencias. También a no profesar ninguna religión. Leé el artículo 10 de la Ley PINA Decreto 27-2003 y el artículo 36 de la Constitución Política de la República de Guatemala.

**Ojo: ¡Recordá respetar la espiritualidad de los demás!**



Créditos ilustración: <https://tinyurl.com/y8hpkh9>



### ¿YA ESCUCHASTE NUESTRO PODCAST?

Buscá "Juventud al Aire" en:



**American Friends  
Service Committee**



## Conectando música con emociones

Por: Alejandro Zepeda

“Disfruto mucho del proceso creativo de cada canción, es un trabajo en equipo en donde se conoce gente muy talentosa”, comenta la cantante pop Isabella Ray.

Con el apoyo de su familia, Isabella ha sentido mucha confianza para presentarse en el escenario, en donde siente cómo conecta su música con la gente que la escucha.

Estudia nutrición en la UVG, por lo que equilibrar su vida artística con la académica ha sido un reto, pero ha logrado manejar su tiempo y desempeñarse en ambas.

 **Isabella Ray**



Isabella Ray (vestido rojo) presentándose en vivo. Créditos: Cecilia Morales

**Redacción:** Alejandro Zepeda, Lourdes Ruano, Rubí Ortega y Sergio Ramírez

**Revisión:** Oneida Rodas y Z. Cristina Soto

**Podcast grabación:** Celso Solano

**Podcast edición:** Juanda Cruz

**Diagramación:** María Fernanda Aldana y Rodolfo Gil

**Ilustraciones:** Freepik.com, Icons8.com, Vecteeze.com