



Sentimientos tangibles

¿Qué estás creando y aprendiendo?



Repostero en potencia

Conocé el dulce sueño de Marco Artiga

¿Muchas cosas que hacer?

Descubrí tips para organizarte mejor



¡Yee-haaaaw!

Los vaqueros de verdad usan...





Nuestros sentires pueden crear

Por: Carol Ruano

Pareciera que las y los jóvenes vivimos al 1,000 % cada experiencia, emoción y sentimiento. Nos sentimos presionados por la coyuntura nacional, las redes sociales, las noticias, la pandemia, nuestra familia, nuestras amistades y nuestras propias expectativas de vida.

Lo que debemos recordar es que, aunque algunas situaciones parezcan negativas, podemos crear y aprender a conocernos a partir de ellas. No hay reglas para hacerlo. Hay quienes escriben, otros pintan y otros crean espacios de expresión y redes de apoyo.

Ese poder de creación y aprendizaje habita en vos, **¿ya lo descubriste?**



Sin tanta vuelta

¿Sueño o pesadilla?

Por: Rubí Ortega

Recordá que una relación debe ser un ambiente seguro y agradable para ambos. Los celos excesivos, chantajes y palabras ofensivas no son normales.

Si este es tu caso... **iPonele un alto!** Estas actitudes no son sinónimo de amor, **pedí ayuda.**



Contame patoja

Amistades como red de apoyo

Por: Carol Ruano

Desde hace meses tuve que hacer cambios en mi vida, algunos temporales y otros permanentes. Esto significó dejar de frecuentar a mis amigas y amigos como lo hacía antes, lo cual los alertó y cuidaron de mí a la distancia.

Esto ayudó a que nunca me sintiera sola y a reconocer la red de apoyo que hemos construido juntos.

Y a vos, ¿quiénes te apoyan?





Un dulce sueño

Por: Astrid Zapeta

Desde pequeño, Marco Artiga se interesó por la repostería. Inició viendo programas de postres junto a su papá y decidió aventurarse en este mundo dulce y delicioso.

Aprendió mucho en el taller de cocina y repostería durante su educación media, conocimientos que continúa aplicando ya que prepara postres bajo pedido para sus compañeros de trabajo.

“...planeo tomar cursos técnicos y ampliar mis conocimientos”, nos cuenta Marco, quien actualmente estudia Administración de Empresas en la USAC con el sueño de administrar su propio negocio en el futuro.



Tips, Tips, Tips

Por: Rubí Ortega

Si sos de las personas a quienes se les dificulta organizar su tiempo y actividades, estos tips te ayudarán:

- Planificá qué actividades harás durante el día o la semana.
- Dividí tu tiempo en actividades por hacer, en proceso y hecho; así tendrás presente tus pendientes y avances.
- Evitá distracciones mientras hacés tus actividades planificadas.

- Cumplí con los horarios que estableciste.



Motivando

¡Frescos y frescas como lechugas!



Por: Astrid Zapeta

Además de nuestros trabajos y/o estudios, también lidiamos con presiones sociales y familiares, lo cual afecta cómo nos sentimos.

Confiar en nuestras capacidades, actuar sin temor al qué dirán e ir aceptando los cambios en nuestras vidas, son maneras de querernos y apapacharnos para mantener nuestra salud mental.

Nuestra salud física es importante, al igual que cuidar de nuestros pensamientos y sentimientos para poder estar... frescos y frescas como lechugas.

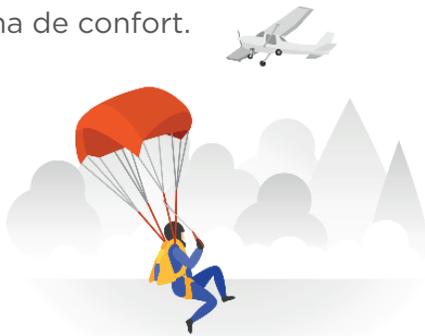


Lo haré porque ¡YOLO!

Por: Ana Victoria Roldán

Comete esa hamburguesa que tanto se te antoja, comprate eso que siempre has querido, experimentá nuevas cosas, ¡SALTÁ EN PARACAÍDAS! porque **-You Only Live Once -** sólo se vive una vez.

Aventurarte y atreverte no tiene por qué ser negativo. Expresate sin miedo y salí de tu zona de confort.




¿YA ESCUCHASTE NUESTRO PODCAST?

Buscá "Juventud al Aire" en:





Redacción: Ana Victoria Roldán, Astrid Zapeta, Carol Ruano y Rubí Ortega
Revisión: Oneida Rodas y Z. Cristina Soto
Podcast grabación: Celso Solano
Podcast edición de video: Pablo Cruz
Podcast edición: Juanda Cruz
Diagramación: María Fernanda Aldana y Rodolfo Gil

Ilustraciones e imágenes:

Al estilo de las chavas en portada: <https://tinyurl.com/y3e6jvrc>
 Al estilo de las chavas interior: <https://tinyurl.com/yyb5uwna>
 Sin tanta vuelta: <https://tinyurl.com/yxrkgtjy>
 Patojo pilas portada: Fotografía por René Artiga
 Patojo pilas interior: Fotografías por Marco Artiga
 Revoluciona tu mente: <https://tinyurl.com/y36bwbhx>
 Tips, tips, tips portada: <https://tinyurl.com/yymhcv8l>
 Tips, tips, tips interior: <https://tinyurl.com/y5k52v98>
 Contame patoja: <https://tinyurl.com/yxl5shfq>
 Cápsula del tiempo portada: <https://tinyurl.com/y6y6da84>
 Cápsula del tiempo interior: <https://tinyurl.com/yxdzoul6>
 Motipositivando: <https://undraw.co/>



El sombrero, hace al vaquero

Por: Ana Victoria Roldán

En las películas del Viejo Oeste, seguro has visto esta prenda que caracteriza a los vaqueros y les da su personalidad mística. Sin su sombrero, el vaquero no es vaquero "de verdad".

Esta prenda se remonta a la cultura mexicana del Siglo XIX, a su vez influenciada por la tradición hípica de España.

¡Ahora ya sabés! No olvidés tu sombrero para aventurarte al Viejo Oeste.



American Friends Service Committee

Juventud al Aire es un proyecto de Asociación Comunicares para promover la libertad de expresión juvenil. Este es el ejemplar No. 04, publicado en julio 2020.