

# JUVENTUD AL AIRE

#3  
Julio 2020



## ¡Estrechando lazos!

*Conocé sobre la importancia de convivir*



## Alcanzando sueños a través de la educación

*Conocé sobre la Asociación "Nuestros Pasos"*



## Alimentación saludable

*Más allá de la comida rápida*



## Convivir nos ayuda a crecer

Por: Lourdes Tzunún

Aprender y descubrir nuevos temas, opiniones y formas de querer, es parte de la convivencia. Aunque, hay que admitirlo, a veces también puede ser cansado o molesto.

En nuestros hogares podemos mejorar la convivencia al distribuir tareas, establecer y respetar las normas. Si le agregamos corazón, también podemos planificar actividades para divertirnos, mejorar la confianza y la comunicación, fortaleciendo valores como el amor, la honestidad y solidaridad.

¿La tecnología es una barrera para la convivencia? Depende de cómo la utilicemos, también puede ser una oportunidad para acortar distancias y compartir momentos importantes, alegres y a veces tristes con quienes no podemos relacionarnos físicamente.

**Convivir es necesario, divertido y valioso.**

*Descubrí más en el EP03 de nuestro podcast. Buscanos como Juventud al Aire en Spotify, Apple Podcast y YouTube.*



## Disciplina = Resultados

Por: Nancy Carrera

Disciplina parece una palabra aburrida hasta que te das cuenta de que es importante para aprovechar el tiempo. A mí me pasa que cada vez que cambio de rutina me vuelvo despreocupada.

Aunque nuestro estilo y ritmo de vida cambien, ser disciplinados nos ayuda a enfocarnos y alcanzar nuestros objetivos.

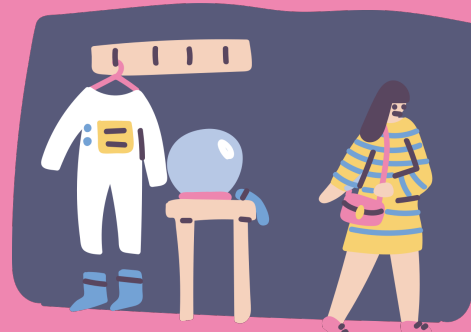


## Libertad para ser

Por: Lourdes Tzunún

Quizá fuera fácil ser si se consideraran las diferencias de las personas como virtudes y no se encasillara lo que significa ser "normal".

¿Para qué obligar a una persona a ocultarse y rechazar quien desea ser? ¿Para cumplir expectativas de roles sociales? No somos superiores ni inferiores, somos y ya.



## Acciones que transforman

Por: Nancy Carrera

Hace 6 años, cuando un grupo de jóvenes llegó al caserío Mano de León, ubicado en Jocotenango, Sacatepéquez, a realizar actividades deportivas con niños y niñas, descubrieron que dos niñas, quienes cursaban sexto primaria, soñaban con continuar sus estudios.

“Nos sentimos conmovidos por esos sueños de superación”, nos cuenta Diego Romero, uno de los jóvenes del grupo.

Lo que inició como un apoyo para dos niñas, se transformó en Nuestros Pasos, un programa de becas educativas para que la niñez de ese caserío continúe estudiando básicos y diversificado.

Una acción puede cambiar el mundo de una persona, y en este caso, el de una comunidad.



 Asociación Nuestros Pasos

<https://www.facebook.com/asociacionnuestrosPasos/>

## Check list para celular nuevo

Por: Alejandro Zepeda

De los diferentes modelos, marcas y precios, al comprar un nuevo celular prestá mucha atención a lo siguiente:

- Procesador (rendimiento y rapidez)
- Memoria RAM (4GB o más)
- Memoria interna
- Pantalla (tamaño y protección)
- Resolución de la cámara frontal y trasera



## Descubriendo nuevos gustos

Por: Nancy Carrera

Salir de nuestra zona de confort puede darnos miedo, pero también es una oportunidad para descubrir nuevos gustos, actividades, música, comida, amistades y hasta talentos.

En mi caso, descubrí un nuevo momento favorito de mi día, y es que adquiriré la responsabilidad de cuidar unas plantas. Esta nueva actividad me permite relajarme y organizar mejor mis ideas.

¿Te animás a descubrir y probar algo nuevo?



## Empoderate de tu alimentación

Por: Alejandro Zepeda

Los estilos de vida tan apresurados y el fácil acceso a la comida rápida nos llevan a perder el control de nuestra nutrición, sacrificando la calidad de nuestros alimentos tanto por la facilidad de obtenerlos, como por nuestros antojos.

Cambiar hábitos no es fácil. Por ello te sugerimos hacer pequeños cambios en tu día a día, como sustituir frituras por fruta y las sodas por agua pura. Tu cuerpo y tu billetera te lo agradecerán.

Te invitamos a que explores tus habilidades en la cocina, probando diversos ingredientes, sabores y creando tus propias recetas.



## Expresarnos responsablemente es nuestro derecho

Por: Lourdes Tzunún

En ocasiones, nuestro derecho a expresarnos es amenazado. Por eso defenderlo es una tarea de todos y todas, ya que es vital para promover otros derechos humanos.

Leé el artículo 35 de la Constitución Política de la República de Guatemala y busca

declaraciones y convenciones mundiales que hablen al respecto.




**¿YA ESCUCHASTE NUESTRO PODCAST?**

Busca "Juventud al Aire" en:





**Redacción:** Alejandro Zepeda, Lourdes Tzunún y Nancy Carrera

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

**Podcast grabación:** Celso Solano

**Podcast edición:** Juanda Cruz

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

**Ilustraciones e imágenes:**

Al estilo de los chavos en portada: <https://tinyurl.com/ycho691n>

Al estilo de los chavos interior: <https://tinyurl.com/y9275pq6>

Como debería ser: <https://tinyurl.com/yaheng8o>

Revoluciona tu mente: <https://tinyurl.com/y8yxve9h>

El preguntón: Asociación Nuestros Pasos

Tips, tips, tips: <https://tinyurl.com/y7urgut5>

Motipositivando: <https://tinyurl.com/yda6rehp>

Más allá de tu banqueta: <https://tinyurl.com/y9pp53b2>

Cápsula de derechos: <https://tinyurl.com/y9vw9ee3>



**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. 03, publicado en julio 2020.*