

GACETA Jóvenes
por la Paz



VOCES DEL CAMBIO

VOL. 1 - "RAÍCES QUE DESPIERTAN"





Dentro de este volumen se encuentran las primeras semillas de reflexión, se encuentran las primeras preguntas que nos hacen mirar hacia nuestro entorno con ojos críticos y comprometidos, ya que compartimos los fundamentos del programa, los motivos por los cuales decidimos alzar la voz y empezamos a construir una comunidad palabra a palabra.

Escanea este código y descubre el mensaje que nos conecta como Jóvenes por la Paz.



**“Antes de leer...
escucha esta bienvenida pensada para ti”
Un proyecto hecho por jóvenes para jóvenes.**

Las opiniones, contenidos de los artículos, entrevistas y colaboraciones publicadas en esta Gaceta son responsabilidad exclusiva de sus autoras y autores. No reflejan necesariamente la postura del Comité Editorial y no comprometen al Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP).

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación, siempre y cuando se cite la fuente completa, incluyendo el nombre de la Gaceta, número de edición, autoría original y fecha de publicación.

Gaceta Jóvenes por la Paz: Voces del Cambio Vol. 1. Raíces que Despiertan

Primera edición, junio de 2025

Distribución digital gratuita.

Contenido

Bienvenida.....	2
Del Corazón del Comité Editorial	4
¡Qué se escuche tu Voz!	6
Mi motivación para participar	6
Entre Jeringas y Sueños	7
Observar el mundo, amando la vida	9
Poemario	10
A ti, mi juventud	10
Poema al medio ambiente	10
Chiapas querido.....	11
Colección de material artístico	12
El reino de los dos soles	13
Palabras de Valor	14
Juntos dejamos huella	14
Sembrando paz, cosechando aprendizaje	17
A mi yo adolescente (Y al tuyo también)	18
Más que un club, una familia	21
Mi camino en Jóvenes por la Paz	22
¿Qué Estamos Haciendo?	23
Buzón del Club Jóvenes por la Paz	24
El Medio Ambiente	25
Logo de Jóvenes por la Paz, Zona Maya	26
El lado divertido de lo cognitivo, el mundo de los pasatiempos	27
Hábitos Saludables	28
Valores	29
Emociones y Salud Mental	31
Créditos	33

Un espacio para la voz juvenil que transforma y construye un futuro de paz y justicia.

La Gaceta Jóvenes por la Paz es una plataforma digital creada con el fin de dar voz a los jóvenes en temas clave de actualidad, que impactan directamente en su vida y en su entorno. Nacemos como un espacio que no solo visibiliza las inquietudes, opiniones y reflexiones de las nuevas generaciones, sino que también promueve una Cultura de paz, respeto y justicia, valores fundamentales para lograr un futuro más justo y equitativo.



Este proyecto surgió de la necesidad de crear un punto de encuentro para los jóvenes comprometidos con la construcción de un mundo mejor. En un escenario global marcado por conflictos bélicos, crisis medioambientales, injusticias sociales y desigualdades económicas, la juventud debe ser parte activa en la creación de un cambio real.

Creemos que las voces de los jóvenes tienen un gran poder transformador y que, mediante la reflexión y la difusión de sus ideas, podemos generar un impacto significativo en nuestras comunidades y en el mundo.

A través de la Gaceta Jóvenes por la Paz, buscamos crear un espacio inclusivo y accesible donde los jóvenes puedan expresar libremente sus opiniones, ideas y proyectos. La Gaceta servirá como un canal de comunicación y reflexión, donde los jóvenes pueden contar sus historias, compartir sus experiencias y dar a conocer iniciativas que promuevan la paz y la armonía en sus comunidades.



Uno de los objetivos principales de nuestra publicación es proporcionar a los jóvenes un medio en el que se puedan involucrar activamente, desarrollando habilidades comunicativas y de liderazgo. La Gaceta no solo busca ser una simple publicación informativa, sino también una herramienta de educación y empoderamiento. Queremos que cada página refleje la diversidad de opiniones, intereses y perspectivas de una generación que está en constante evolución.



En este sentido, la Gaceta se convierte en un espacio donde se pueden compartir diferentes temas de interés social, político, cultural, artístico y medioambiental. A través de artículos, reportajes, entrevistas, cuentos y reflexiones, los jóvenes pueden involucrarse en la creación de contenido que no solo sea relevante, sino que también impulse a otros a tomar acción en su propio contexto.

Además, Jóvenes por la Paz se compromete a reflejar una variedad de voces y visiones del mundo, abordando temas tan amplios como la violencia, el cambio climático, la justicia social, los derechos humanos, la igualdad de género, la educación y la inclusión. Creemos firmemente que la paz no es solo la ausencia de conflictos, sino la presencia de justicia y equidad para todos. Por eso, cada artículo de nuestra Gaceta estará enfocado en generar conciencia, fomentar el pensamiento crítico y, sobre todo, inspirar a todos aquellos que la lean a ser agentes de cambio en sus comunidades.

Jóvenes por la Paz

De manera concreta, la Gaceta funcionará como un foro de discusión, un escaparate para las iniciativas juveniles y un lugar donde los jóvenes puedan compartir sus soluciones, sus visiones y sus aspiraciones para construir un futuro en el que la paz, la justicia social y los derechos humanos sean la norma y no la excepción.

La Gaceta Jóvenes por la Paz no es solo un proyecto de expresión, sino también un llamado a la acción. Queremos que los jóvenes se sientan identificados y motivados para participar activamente en el proceso de cambio social. Cada número será una representación de la diversidad y el dinamismo de una generación que tiene mucho que ofrecer y que, al unir esfuerzos, puede transformar la realidad en la que vivimos.



Finalmente, esta publicación también servirá como un recordatorio de que, aunque los desafíos son grandes, los jóvenes tienen la capacidad y el poder de hacer una diferencia en el mundo. La Gaceta Jóvenes por la Paz es solo el comienzo de un camino hacia un futuro lleno de esperanza, solidaridad y justicia, donde la voz de los jóvenes será escuchada y valorada.

A través de esta publicación, buscamos que todos los que participen en ella, ya sea como escritores, diseñadores, editores o lectores, se sientan parte de un movimiento global por la paz y el entendimiento mutuo. Así, la Gaceta Jóvenes por la Paz será un reflejo de lo que los jóvenes pueden lograr cuando se les da un espacio para expresarse, debatir y actuar.

**Atentamente
Comité Editorial**

¡Que se escuche tu voz!!

En esta sección encontrarás inquietudes y reflexiones de los integrantes de los Clubes Jóvenes por la Paz.



MI MOTIVACIÓN PARA PARTICIPAR



**Por Lizbeth Del Sol
Club Penguin Jóvenes por la Paz
Plantel Teacalco, Tlaxcala.**

Quisiera hablar sobre la importancia de los cachorros y como nos ayudan en situaciones difíciles, porque son seres infinitos.

Me gustaría contar de la vez que fui a correr a la unidad deportiva de mi municipio, con mi perro, en la cancha de fútbol había un Señor que se me quedaba viendo, tal vez solo era una mirada, tal vez yo me estaba incomodando por nada, pero mi perro "Coco" le ladró; él era un perro que a simple vista podía dar mucho miedo (era muy educado, al menos en nuestras salidas), solo se sentó en dirección a este tipo y ladro, él se fue pasados unos minutos.

Recordar la mirada de este tipo me incomoda muchísimo, pero el recordar el sentimiento de saber que tenía quien me protegiera; saber que llegaría segura a casa es un sentimiento sin precio; yo amo mucho a mi chiquito (Coco)...

Aunque él ya no se encuentre vivo, se encuentra en mis recuerdos, en mis memorias, en mi corazón, como mujer es difícil lidiar con este tipo de situaciones; por ello (entre más razones), me gustaría reconocer el apoyo de los cachorros y pedir que más personas colaboren a cuidarlos.



ENTRE JERINGAS Y SUEÑOS

Por Alondra Monserrat Duran Cabello
Club Jóvenes por la Paz Saltillo II, Coahuila.



Con admiración y respeto, dedico estas palabras a mis compañeros de otros planteles CONALEP que han tenido el privilegio de cursar una de las carreras más nobles y humanas: Enfermería. Desde mi plantel donde no existe esta especialidad.

En un barrio áspero de calles agrietadas y grafitis que hablaban de olvido, nació Camila. Su vida, empezó entre sirenas de patrullas, peleas callejeras y la sombra persistente de las adicciones.

Su padre, se fue antes de que pudiera pronunciar su primer "papá", y su madre, doña Rosa, una mujer fuerte como el concreto que pisaban, se partía el lomo limpiando casas ajenas para mantener a sus dos hijas.

Desde pequeña, Camila supo que su destino podía caer en dos caminos: seguir la ruta de muchos jóvenes de su colonia o pelear por algo más grande. Fue su madre, quien encendió esa chispa en ella, quien cada noche, aunque agotada, le decía:

-Tú no naciste para repetir mi historia, hija. Tú vas a sanar este mundo.

Camila entró al CONALEP, en la carrera de Enfermería, con el miedo cargado en la espalda y los sueños en la mochila. No fue fácil: mientras sus compañeros llegaban de entornos más tranquilos, ella salía de casa esquivando drogas, riñas y amistades peligrosas. Pero en CONALEP encontró algo más que clases: encontró esperanza.

Profesores que no solo enseñaban, sino que creían en ella. Amigos que la apoyaban. Y, sobre todo, un nuevo propósito.

Las prácticas, los cuidados, los conocimientos de primeros auxilios farmacología, todo eso le apasionaba. Donde otros veían sangre, ella veía vida. Donde otros se mareaban, ella se afirmaba.

Al graduarse, Camila no se detuvo. Con becas y sacrificios, ingresó a la universidad para convertirse en Licenciada en Enfermería. Y ahí fue cuando llegó la pandemia.

Cuando el COVID-19 golpeó su ciudad, Camila ya era una joven enfermera en formación, con más corazón que miedo. Se ofreció como voluntaria en clínicas móviles, albergues y hospitales saturados.

Su experiencia en CONALEP fue clave: ya sabía cómo organizar, cómo actuar rápido, cómo cuidar con empatía. Salvó vidas, sostuvo manos moribundas, llevó oxígeno a quien ya casi no respiraba, y nunca se rindió.



ENTRE JERINGAS Y SUEÑOS



Con su trabajo, logró sacar adelante a su madre, quien ya no tuvo que volver a limpiar casas, y a su hermana menor, a quien inspiró a seguir el mismo camino.

Hoy, Camila no solo es una enfermera reconocida en su comunidad; es una líder, un ejemplo, una luz que creció entre sombras, y que ahora guía a otros con la misma fuerza que un día su madre puso en ella.

Porque a veces, los héroes no usan capas... usan cubrebocas y portan con orgullo su uniforme de enfermería. A veces los héroes egresan del CONALEP.



Estudiante de enfermería, tomando el pulso a un paciente. Imagen generada con IA.



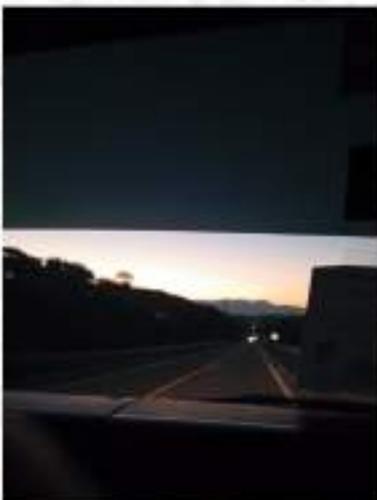


OBSERVAR EL MUNDO, AMANDO LA VIDA



Por Regina Martínez García

Club de Jóvenes por la Paz Xochimilco, Ciudad de México.



"En la Naturaleza encontramos la Paz y la Serenidad"



POEMARIO

A TI, MI JUVENTUD

Por Roberto David Patricio Chino
Club AJOLOTES
Plantel Iztapalapa V, Ciudad de México.

Por lo pronto, yo te tengo,
mi querida juventud,
el más preciado tesoro.

Sé que un día
te irás de mis manos,
pero aún sigues a mi lado.

Tú me das el camino
en el que aquel
se marcará mi destino.

De viejo, te recordaré siempre.
¿Será mucho pedir
que te quedes conmigo?

Ese será mi castigo:
haberte perdido.

Pero mientras tanto,
te celebro,
te abrazo
y contigo
sigo vivo.

POEMA DEL MEDIO AMBIENTE

Por Joselyn Alina Romero Vértiz
Club de Jóvenes por la Paz MAC 209
Plantel Magdalena Contreras, Ciudad de México

La naturaleza es un regalo preciado,
un tesoro que debemos cuidar.
Los árboles nos dan sombra y oxígeno,
los ríos nos brindan vida y frescura.

El viento susurra secretos antiguos,
la luna ilumina nuestros caminos.
La tierra nos provee de alimentos y recursos,
pero debemos usarlos con sabiduría.

No contamines los ríos con químicos,
no destruyas los bosques con hachas.
No mates a los animales con redes,
no ensucies el aire con humo.

Cuidemos la naturaleza con amor,
respetemos su belleza y su poder.
Porque si la destruimos, nos destruimos,
y perderemos el equilibrio de la vida.

Así que manos a la obra, amigos,
cuidemos el medio ambiente con esmero.
Plantemos árboles, reciclemos,
y vivamos en armonía con la naturaleza.

Porque la naturaleza es nuestra madre,
y debemos cuidarla con devoción.
Ella nos da vida, nos da hogar,
y nos brinda su belleza y su amor.



CHIAPAS QUERIDO

Por Mía Celeste Chávez Valencia
Club Jóvenes 022
Plantel Chiapa de Corzo, Chiapas.



Llena de colores, sazones, sabores, dones,
Es nuestra cultura, que nos hace sonreír con tonos.
Cultura que nos distingue por diversas razones.

Tierra armoniosa en paisajes, bella y completa,
la vista no acaba en ella, cerros que
deslumbran, selvas que enriquecen, montañas que impregnan.
Ríos que reflejan, lagunas que sacian sed, aguas cristalinas,
tan dulcetas.

Infinidad de aromas, que nos hacen sentir gloria.
Aromas de cacao, chocolate, maíz, café,
variedad de sabores que calman nuestro paladar.
Tierra de la selva maya, tierra de historia y leyenda.
Donde zoques sembraron y tzeltales cosecharon memorias y
recuerdos Tierra de vivos y muertos, donde nuestras raíces se
entrelazan.

¿Qué sería de nosotros sin marcas arraigadas?
Raíces que nos hacen recordar quiénes somos
y de dónde provenimos.

Raíces que nos hacen sentir completos.
Tradiciones que nos llenan de orgullo y pasión.
Chiapas, mi Chiapas querido.

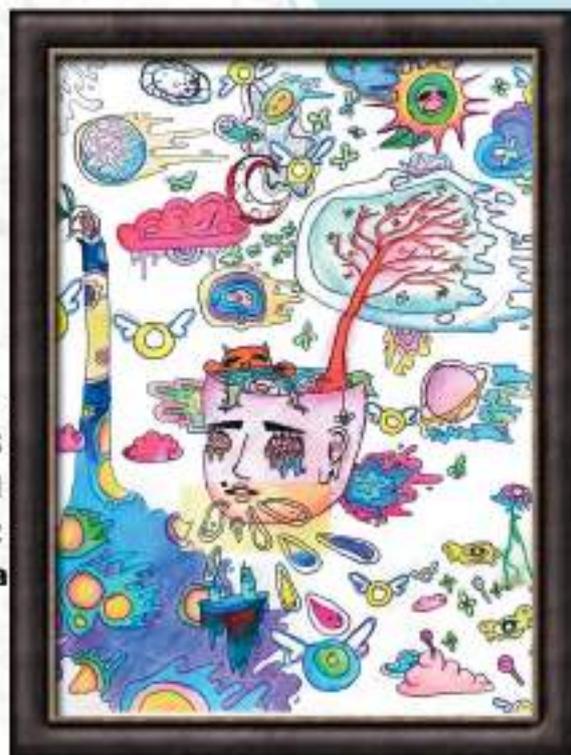


COLECCIÓN DE MATERIAL ARTÍSTICO



Título de la obra: PREVENTIUS
Tema: Cuidado del medio ambiente
Autora: Evelyn Avril Hernández Cruz
Plantel: Puebla III, Puebla.

Colección Gor0



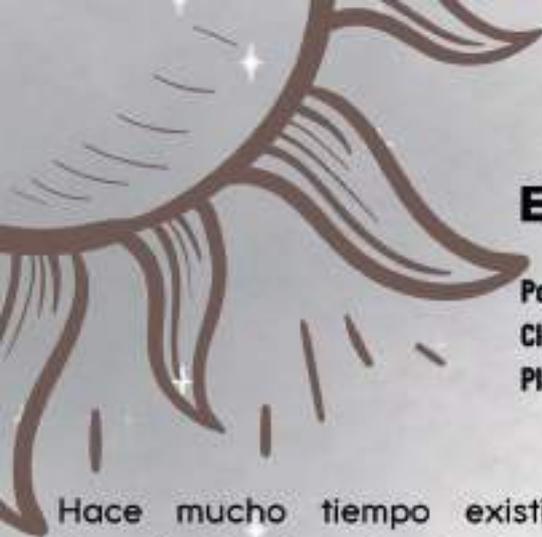
Título de la obra: PENSAMIENTOS INCRUSTADOS
Tema: Salud Mental
Autora: Evelyn Avril Hernández Cruz
Plantel: Puebla III, Puebla



Título de la obra: "HUMOr negro"
Tema: Prevención de las Adicciones
Autor: Jorge Eduardo Oropeza López.
Plantel Puebla III, Puebla.



Autor: Aicxia Cordero
Plantel Puebla III.



EL REINO DE LOS DOS SOLES

Por Alejandra Ruíz Jaramillo

Club de Jóvenes por la Paz, Plamaco 209

Plantel Magdalena Contreras, Ciudad de México.

Hace mucho tiempo existía un reino llamado Lumina, donde el sol salía dos veces al día. Un sol dorado iluminaba la mañana, y un sol plateado llenaba la tarde de luz suave. Pero a pesar de tener dos soles, en Lumina no todo era justo: solo los hombres podían ser caballeros, inventores y gobernantes, mientras que las mujeres debían quedarse en casa.

Una niña llamada Elia soñaba con ser exploradora y descubrir nuevas tierras, pero cada vez que hablaba de sus sueños, la gente se reía. “Eso no es para niñas”, le decían. Sin embargo, Elia no se rindió.

Cada día entrenaba en secreto: leía mapas, escalaba árboles y navegaba los ríos cercanos en su pequeña barca.

Un día, un grave problema sacudió el reino: ambos soles comenzaron a oscurecerse poco a poco, y ni los sabios ni los reyes sabían qué hacer. Fue entonces cuando Elia, valiente, se presentó en la plaza mayor y dijo:

–Dejadme intentar. Yo buscaré la solución.

Al principio se burlaron de ella, pero ante la desesperación, el rey aceptó. Elia viajó lejos, cruzando montañas y mares, hasta encontrar una antigua profecía: el equilibrio de los soles dependía del equilibrio entre las personas. Mientras en Lumina no hubiera igualdad entre hombres y mujeres, el reino seguiría apagándose.

Elia regresó y contó todo lo que había aprendido. Esta vez, el pueblo escuchó. Se cambiaron las leyes: todas las personas, sin importar su género, pudieron estudiar, explorar, construir y gobernar. Mujeres y hombres comenzaron a trabajar juntos como iguales.

Con el tiempo, los dos soles recuperaron su brillo, más fuertes que nunca. Y desde entonces, Lumina se convirtió en un reino donde cada quien podía brillar tanto como quisiera, sin que su género pusiera límites a sus sueños.

Palabras de Valor

En esta sección encontrarás las palabras de los integrantes del Comité Editorial y su experiencia en Jóvenes por la Paz.

JUNTOS DEJAMOS HUELLA

Por Ye Tsil Zamora Albino
Club Trabajando por la igualdad
Plantel Cancún III, Quintana Roo

En la Gaceta Jóvenes por la Paz, cada experiencia compartida refleja el crecimiento, la fuerza y la esperanza que las nuevas generaciones pueden aportar al mundo. Como estudiantes, como jóvenes y como ciudadanos, descubrimos que nuestras voces, acciones y sueños tienen un valor real que puede transformar nuestras escuelas, nuestras comunidades y nuestro planeta.

Liderazgo y Trabajo en Equipo

Durante este proceso, desarrollamos habilidades de liderazgo al tomar iniciativas, organizar actividades y coordinar esfuerzos. Pero también aprendimos que un líder no es quien manda, sino quien escucha, apoya y trabaja en equipo. Crear lazos con nuestros compañeros y unir talentos nos enseñó que se logra más cuando se trabaja en conjunto, respetando ideas, valorando fortalezas y aprendiendo unos de otros.



Estudiantes del Club Jóvenes por la Paz con sus asesoras.

Este espacio nos ha permitido expresar nuestras ideas con libertad, compartir nuestras inquietudes y mostrar nuestras propuestas. Al hacerlo entendimos que nuestras voces son importantes y que al comunicar lo que pensamos y sentimos, podemos motivar a otros, construir soluciones y enriquecer el diálogo entre generaciones.



Estudiantes del Club Jóvenes por la Paz en una reunión.





Integrantes del Club Jóvenes por la Paz mostrando un reconocimiento.

Visibilizar lo que Hacemos en Nuestros Planteles

Muchas veces los logros estudiantiles no se conocen fuera del aula. Gracias a este proyecto, hemos podido mostrar nuestros trabajos, iniciativas ecológicas, proyectos sociales y actividades académicas que merecen ser reconocidas. Esto nos ha enseñado a priorizar, organizar y comunicar mejor nuestros logros y a sentir orgullo de lo que somos capaces de lograr como comunidad escolar.

Inspirar a las Nuevas Generaciones

Sabemos que lo que hacemos hoy puede marcar la diferencia en la vida de quienes vienen detrás de nosotros. Inspirar no es imponer, es guiar con el ejemplo, mostrar con hechos que sí se puede soñar y trabajar por un futuro mejor, compartiendo nuestras experiencias, enseñamos que los errores también forman parte del aprendizaje

Compartiendo nuestras experiencias, enseñamos que los errores también forman parte del aprendizaje, que cada paso, por pequeño que sea, puede encender la chispa en otra persona.

Nosotras y nosotros, como estudiantes activos y comprometidos, entendemos que nuestras palabras y acciones pueden abrir caminos para otros. Por eso, elegimos actuar con valores, con responsabilidad y con pasión.



Integrantes del Club Jóvenes por la Paz realizando actividades.

Queremos que las nuevas generaciones crean en sí mismas, que no tengan miedo a equivocarse y que comprendan que el cambio empieza desde dentro.

Inspirar también es escuchar, acompañar y dar espacio a otras voces. Creemos en una comunidad donde todos podamos crecer, aprender y construir juntos.

Porque cada historia suma, cada talento cuenta y cada persona importa.



Seguir Creciendo Juntos

Este proyecto no solo nos ayudó a desarrollarnos como personas, sino que nos fortaleció como comunidad.

Aprendimos que crecer no significa competir, sino avanzar reconociendo que cada uno tiene algo único que aportar.

En cada actividad, en cada encuentro, descubrimos que juntos podemos más, que el crecimiento compartido es más valioso y duradero.

Crecemos cuando aprendemos a escucharnos, a respetar las diferencias, a celebrar los logros de otros y a tender la mano cuando alguien lo necesita. Cada experiencia vivida como equipo nos enseñó que el respeto, la empatía y la colaboración son pilares para construir un entorno más justo y solidario. Nuestra voluntad de colaborar, aprender y crecer juntas y juntos fue más fuerte que cualquier barrera.

También comprendimos que el crecimiento no termina. Siempre habrá algo nuevo que aprender, una causa por la cual luchar o una meta por alcanzar.

Por eso, elegimos seguir creciendo con humildad, con entusiasmo y con compromiso. Porque, crecer como personas y como equipo es un camino que nunca se detiene, y al recorrerlo juntos, cada paso cobra más sentido. Además, algo que marcó este proceso fue el trabajo a distancia.

Aunque nos comunicamos por videollamadas, eso nunca fue un obstáculo. Al contrario, fue una prueba más de que cuando se quiere, se puede. Que ninguna distancia impide alcanzar los objetivos si hay compromiso y unión.



Integrante del Club Jóvenes por la Paz frente a un periódico realizado.

"La Gaceta Jóvenes por la Paz no solo escribe historias, siembra semillas que florecen en cada joven que decide ser el cambio."

“SEMBRANDO PAZ, COSECHANDO APRENDIZAJE”

Por Dayana Guadalupe Chi Calderón
Club Jóvenes por la Paz Playa del Carmen

Además de desempeñarme como presidenta de la Gaceta Jóvenes por la Paz, puedo decir, al igual que muchos de mis compañeros e integrantes de este proyecto, que ha sido una experiencia profundamente enriquecedora y repleta de aprendizajes significativos.

A lo largo de este proceso, he adquirido valiosas lecciones sobre el trabajo en equipo, la coordinación efectiva, y sobre todo, he aprendido a encontrar y usar mi voz para expresar mis ideas con seguridad y convicción.

Ha sido verdaderamente inspirador colaborar con personas ubicadas a kilómetros de distancia y, aún así, lograr una sinergia que dió como resultado un trabajo conjunto, único y especial.

Por supuesto, el camino no estuvo exento de retos; enfrentamos momentos tensos, contratiempos e incertidumbres. Sin embargo, lo que más valoro es la manera en la que superamos cada obstáculo con compromiso, determinación y espíritu colaborativo.

Sinceramente, este proyecto me fascinó. Fue significativo, desafiante e intelectualmente estimulante. Me permitió adquirir nuevos conocimientos y habilidades, y una de las experiencias más gratificantes fue sin duda trabajar con personas tan talentosas y comprometidas.

Desde lo más profundo de mi corazón me encantaría volver a participar en una edición futura.

En la Gaceta Jóvenes por la Paz, cada experiencia compartida refleja el crecimiento, la fuerza y la esperanza que las nuevas generaciones pueden aportar al mundo. Como estudiantes, como jóvenes y como ciudadanos, descubrimos que nuestras voces, acciones y sueños tienen un valor real que puede transformar nuestras escuelas, nuestras comunidades y nuestro planeta.

Y tengo la ilusión de leer esta Gaceta dentro de unos años, recordando con orgullo todo lo que construimos juntos y viendo cómo este proyecto sigue creciendo.

Deseo con todo mi corazón que esta Gaceta llegue a muchas más personas, que sea leída con atención, valorada con aprecio e inspire a otros jóvenes a involucrarse, a expresarse y a transformar su entorno. Agradezco sinceramente a cada compañero y compañera que dió lo mejor de sí para que este proyecto fuera posible.

A MI YO ADOLESCENTE (Y AL TUYO TAMBIÉN)

Por Juan Pablo Vaquero Marin

Club de Jóvenes por la Paz Bahía de Banderas

Sé que a veces la vida se siente como una montaña rusa... y es que, ser adolescente no es nada fácil. Hay días en los que te sientes invencible y otros en los que no sabes ni quién eres. Y ¿Sabes qué? Está bien. No estás solo.

Ser adolescente es descubrirse. Es aprender que llorar no te hace débil y que reír con amigos hasta que te duela el estómago es una de las mejores medicinas que existen.



La adolescencia que recordare.

A veces, sentimos que nadie nos entiende, que el mundo espera mucho de nosotros sin preguntarnos cómo nos sentimos realmente. Y eso, créeme, lo entiendo. Ser adolescente es un viaje extraño, intenso y a veces abrumador... pero también increíblemente hermoso.

En esta etapa todo se siente más fuerte: los miedos, las alegrías, las dudas, los sueños. Hay días en los que quieres comerte el mundo y otros en los que no quieres salir de la cama.

Hay momentos en los que te sientes solo aunque estés rodeado de gente, y otros en los que una sola sonrisa te hace sentir invencible. Lo importante, es que sepas que no estás solo. Todos estamos tratando de encontrarnos, de entender quiénes somos, qué nos gusta, hacia dónde queremos ir. Y aunque a veces parezca que los demás ya lo tienen todo resuelto, la verdad es que todos estamos aprendiendo sobre la marcha.

Ser adolescente es reír hasta que te duela el estómago con tus amigos. Es enamorarte por primera vez, y quizás romperte el corazón. Es descubrir que tus decisiones importan y que tu voz tiene peso. Es caerte, pero también levantarte más fuerte.

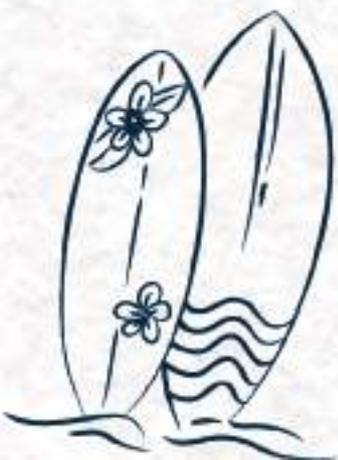
Aprovecha esta etapa para equivocarte sin miedo, para descubrir nuevas pasiones, para rodearte de personas que te impulsen y te acepten como eres. Aprende a poner límites, a decir lo que piensas, a defender lo que sientes. No tienes que encajar en ningún molde; tú ya eres suficiente tal como eres. Aprecia cada amistad genuina, cada consejo de alguien que te quiere bien, cada experiencia que te hace crecer, incluso si no sale como esperabas. Esos momentos son los que te están formando, los que te están preparando para la vida.



No tengas miedo de mostrar lo que sientes. Está bien, no tener todas las respuestas. Está bien, pedir ayuda. Y está bien decir "no" cuando algo no va contigo. La autenticidad es tu superpoder. No intentes encajar donde no te sientes tú. El mundo necesita más jóvenes que se atrevan a ser reales, a ser valientes, a ser soñadores. Y si en algún momento sientes que no puedes más, recuerda esto: tú eres más fuerte de lo que crees. Lo que hoy parece el fin del mundo, mañana será solo una historia más que contar.

Sigue adelante. Sueña en grande. Equivócate. Aprende. Levántate. Pero sobre todo, nunca dejes de creer en ti.

El sentir que el mundo se te viene encima... y luego darte cuenta de que tú puedes con eso y más. El equivocarte mil veces y aun así volver a intentarlo. El aprender a quererte tal como eres, con tus rarezas, tus sueños y tus inseguridades es parte de crecer. A lo largo de este camino, vas a conocer personas increíbles, algunas se quedarán contigo toda la vida y otras solo por un rato, pero cada una te va a enseñar algo. Valora cada amistad, cada conversación a medianoche, cada risa compartida, porque esos momentos son los que te construyen por dentro.



Juan Pablo siendo
Juan Pablo en el lugar
que lo hace sentir
Juan Pablo.



Estudiantes integrantes de la Comunidad de Jóvenes por la Paz.

Este mensaje es solo un recordatorio de que vale la pena seguir adelante, que tus sueños son importantes, que tus sentimientos cuentan, y que todo lo que vives hoy te está moldeando en alguien increíble.

Así que vive intensamente, sin prisa pero sin pausa. Sé paciente contigo mismo. Y sobre todo, nunca dejes de creer en ti.

Y si en algún momento sientes que no puedes más, recuerda esto: tú eres más fuerte de lo que crees. Lo que hoy parece el fin del mundo, mañana será solo una historia más que contar.

Sigue adelante. Sueña en grande. Equivócate. Aprende. Levántate. Pero sobre todo, nunca dejes de creer en ti.



Atentamente: Alguien que también está creciendo, tropezando y aprendiendo contigo.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Lic. Tonancy, de Oficinas Nacionales, por brindarme la oportunidad de participar en el equipo de la Gaceta Jóvenes por la Paz a nivel nacional. Gracias a este espacio, hemos podido no solo visibilizar nuestro trabajo, sino también llevarlo a nuevos horizontes, donde nuestras voces y acciones resuenan con mayor fuerza.

Asimismo, quiero reconocer y aplaudir el increíble esfuerzo, compromiso y creatividad de mi equipo, sin quienes este proyecto no habría sido posible.



Juan Pablo en una reunión del Comité Editorial para la Gaceta de Jóvenes por la Paz.

Cada reunión, cada idea compartida y cada palabra escrita ha sido un paso más hacia la construcción de algo verdaderamente significativo.

Aún me cuesta creer la magnitud de este proyecto y ser parte del equipo fundador de la primera edición nacional de esta Gaceta, ha sido un verdadero honor y una experiencia que atesoraré por siempre. Ha sido un placer y un orgullo formar parte del inicio de algo tan valioso, que sin duda marcará el camino para futuras generaciones de jóvenes por la Paz.

Guardando mi adolescencia en todas las partes necesarias para nunca ser olvidada.



“MÁS QUE UN CLUB, UNA FAMILIA”

Por Alicia Michell Sánchez Colomoxcatl

Club Chipilo Medio Ambiente, Puebla

Muchas veces como estudiantes queremos hacer mucho por el lugar donde estamos en especial por nuestro plantel, pero nuestro alcance es poco ya que más que estudiantes, somos humanos y queremos cambiar las cosas, pero desde nuestro lugar muchas veces es un poco nulo.

El movimiento Jóvenes por la Paz te da el poder que tú voz sea escuchada para todas esas cosas que te gustaría hacer, en mi caso, me dio la oportunidad de ayudar al medio ambiente con un granito de arena. Limpiando, reforestando y cuidando un área verde que se nos fue asignada.

Junto con la compañía de mi salón de clases ADMO 601 y la Docente María Adela Olvera Huerta, quien nos impulsó en dicho movimiento donde fueron semanas de limpieza y cuidados, pasó de ser un área muy descuidado a un lugar muy agradable.



Integrantes del Club plantando semillas.

Resultado del trabajo del Club de Jóvenes por la Paz.



Así como otras actividades que están presentes por la colaboración de la comunidad estudiantil, docente y administrativa que van desde la preservación de composta, el cuidado de una planta, hasta la recolección del PET y separación de tapitas.



Estudiantes del Club realizando actividades de cuidado al medio ambiente.

Dichas acciones nos ayudan a cuidar y a preservar una parte de nuestro plantel y a grandes rasgos de nuestro planeta, porque cuando siembras la semilla en un lugar, en este caso nuestra comunidad estudiantil, cosechas los frutos ya sea en cada uno de nuestros hogares o comunidad donde vivimos, incluyendo a más personas a la concientización del cuidado del medio ambiente, es mejor ser parte de la solución y no del problema que ha presentado nuestro planeta hace muchos años.

Si a ti como estudiante se te presenta la oportunidad de ingresar a este movimiento, animate, créeme será una experiencia increíble e inolvidable. Es mejor arriesgarte y vivir la experiencia a que solamente quede como un deseo.

Más que una estudiante, alumna e hija, soy un ser humano que tiene presente las emociones a flor de piel y el hecho de estar en frente de tus* colegas a nivel nacional presentando lo que tu plantel ha realizado te hace sentir los nervios de punta, pero estar en un entorno que te genera confianza alivia esos sentimientos.

Jóvenes por la paz es más que solo un movimiento, es una familia que formas a nivel nacional, conoces a compañeros de cada rincón del país, cada uno de ellos con el mismo interés que el tuyo, impulsar y ayudar con sus ideas a su entorno, cada uno de ellos tiene un potencial para realizar cada idea que se propongan.



Exposición sobre las actividades de Jóvenes por la Paz.

Participar en este movimiento sin duda será el mejor regalo que CONALEP pudo brindarme, será mi mejor recuerdo del bachiller para toda mi vida y siempre le tendré un cariño especial a mis compañeros, orientadora estudiantil y a mi plantel por supuesto.



Participación Encuentro Nacional de Clubes Jóvenes por la Paz, Oficinas Nacionales de CONALEP.

El miedo de iniciar algo nuevo es temporal, pero el orgullo de haberlo superado durará para siempre. Exígete como persona y no te conformes con poco, cuando descubres el potencial que tienes dentro de ti, nada te detendrá.



Reconocimiento en el Encuentro Nacional de Clubes Jóvenes por la Paz, Oficinas Nacionales de CONALEP.

“MI CAMINO EN JÓVENES POR LA PAZ”

Por Dana Maria Puc Cauich

Club Jóvenes por la Paz, Felipe Carrillo Puerto

Jóvenes por la Paz para mí, es mucho más que un club, es toda una experiencia increíble que, ha cambiado mi vida por completo. Ahí mismo, en ese espacio, encontré amistades auténticas, un lugar donde estar juntos se convierte en aprendizaje, en alegría, y en un crecimiento personal.

Estar en ese club me ha dado la libertad de expresarme como quiero, de explorar oportunidades únicas y de retarme a ser mejor cada día, a superar mis propios límites. En este club, no solo he aprendido cosas nuevas, sino que también he sanado muchas heridas. Es un lugar seguro, donde el apoyo, la solidaridad y el entusiasmo nos dan ese empujón que necesitamos para soñar con un futuro mejor.

Agradezco a nuestras orientadoras Estefani Venegas y Grisel Esquivel, de corazón. Con su dedicación y todo lo que dan, nos inspiran para seguir adelante, siempre. Sus palabras de ánimo y su guía nos han ayudado a crecer, a soñar y a creer en nosotros mismos, de forma impresionante.

Jóvenes por la Paz no es solo un grupo es, literalmente, un hogar, un sitio único donde los proyectos y actividades nos fortalecen, y nos hacen ver que, de la mano, podemos construir un mundo que valga la pena, un mundo mejor.



Reunión del Club Jóvenes por la Paz.



Club Jóvenes por la Paz, mostrando el mural elaborado.

Estudiantes del Club Jóvenes por la Paz con sus asesoras.



Reunión del Club Jóvenes por la Paz con los nuevos integrantes.

¿Qué estamos haciendo?!

En esta sección encontrarás sugerencias de trabajo para los Clubes de Jóvenes por la Paz, generalidades y buenas prácticas,.

BUZÓN DEL CLUB JÓVENES POR LA PAZ

Por Andrés Mauricio Mendoza Coronado
Club de Jóvenes por la Paz Chimalhuacán



Estudiantes escribiendo notas para el buzón.

**“No hay camino hacia la paz; la paz es el camino”
-Mahatma Ghandi**

Nuestro objetivo es escribir notas de apoyo, reconocimiento o quizá “lo siento” “cómo te puedo apoyar” a alguien que necesite leer esto para estar y sentirse bien consigo mismo y con los demás, a fin de mejorar el ambiente escolar, reducir la violencia y fomentar la paz.



Integrantes del Club Jóvenes por la Paz, mostrando el buzón y explicando la idea.



Integrantes del Club Jóvenes por la Paz, recolectando notas.

EL MEDIO AMBIENTE

Por **Maria Guadalupe Sánchez Téllez, Jazmin Medina Rosales,**
Valeria Terrazas Samayoa, Valeria Hernández Ángeles
Club de Jóvenes por la Paz Magdalena Contreras, CDMX

Nuestros carteles proporcionan la información sobre el cuidado del medio ambiente y la conciencia sobre el cuidado hacia las áreas verdes y el agua.

El respeto y amor a las áreas verdes, en el ámbito escolar como en la sociedad y en la vida cotidiana es un tema importante, por ello con carteles los invitamos a participar a cada uno, en la mejora del plantel con acciones como:

- Mantener nuestro entorno limpio: en sus salones, en laboratorio, patio, baños, etc.
- El cuidado del agua: mantener un uso adecuado del lavamanos a la hora de ocuparlo, usar únicamente el agua necesaria y mantener limpios los sanitarios.
- Cuidado de las áreas verdes: no dañar las áreas verdes tirando desechos, proteger las áreas verdes.
- Cuidado del área de sembrado: no tirar desechos de basura, no tirar bebidas y si está a nuestro alcance, mantenerlos con agua.

Estas acciones mejoran nuestra estancia de la escuela, porque estamos en un lugar limpio y da una buena imagen de nuestra escuela.

A continuación un bello mensaje:



Integrantes del Club Jóvenes por la Paz, realizando campaña en los salones



Carteles que representan un mundo limpio y saludable.

NUESTRO PLANETA

Estoy triste por mi planeta,
eviten la contaminación,
porque el medio ambiente nos necesita,
pidamos colaboración.

Se agotan los recursos naturales,
causamos desastres forestales,
perdemos muchos árboles de nuestros
bosques tropicales.

El aire esta contaminando y los polos se
deshuelan, muchos animales están sufriendo
¡Ayudemos a que sobrevivan!

Protejamos la naturaleza

Comencemos a plantar vida con sueños,
esperanza, con una ecología enriquecida.



LOGO DE JÓVENES POR LA PAZ ZONA MAYA



Por el Club de Jóvenes por la Paz
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo



En nuestro plantel, este esfuerzo se traduce en actividades que fortalecen el respeto, la tolerancia y el diálogo, creando una comunidad educativa libre de violencia, realizamos una canción para mostrar lo que significa el programa, pueden escucharla en nuestras páginas de Facebook y TikTok



Difusión de las actividades del Club Jóvenes por la Paz en redes sociales.



Formar parte de algo es fundamental para nosotros los jóvenes, es por ello que nos pusimos de acuerdo para diseñar nuestro propio logo de Jóvenes por la Paz Zona Maya, con el apoyo de nuestro docente Víctor Hugo Carrillo Lizama, compartimos nuestras ideas para diseñar nuestro logo el cual fue un gran logo para nuestro club.

Seguimos construyendo acciones que nos brinden identidad como miembros de Jóvenes por la Paz, reafirmamos nuestro compromiso formándonos como ciudadanos responsables y agentes de cambio.



Diversidad de actividades realizadas y publicadas con el logo personalizado.

El lado divertido de lo Cognitivo- El mundo de los pasatiempos



HÁBITOS SALUDABLES PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES BENEFICIOS



Por Dayanna Guadalupe Chi Calderón
Club Jóvenes por la Paz Playa del Carmen

Adoptar hábitos saludables no solo mejora nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. Dormir bien, mantener una alimentación balanceada, hacer ejercicio y cuidar nuestra higiene son acciones clave que nos ayudan a sentirnos con más energía, concentrarnos mejor y prevenir enfermedades.

Crear una rutina saludable desde jóvenes es fundamental, porque lo que hacemos hoy impacta directamente en nuestro bienestar futuro. Además, estos hábitos promueven un ambiente más armonioso tanto en casa como en la escuela.



Por eso, desde esta sección de “El lado divertido de lo Cognitivo / El Mundo de los Pasatiempos”, queremos invitarte a explorar este tema de una manera entretenida.

A continuación, te presentamos una sopa de letras sobre hábitos saludables. Busca las palabras ocultas, repásalas y reflexiona: ¿cuáles ya practicas y cuáles podrías mejorar?





HÁBITOS SALUDABLES

Busque las palabras que aparecen a continuación:



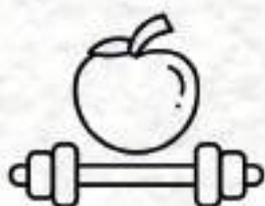
V	K	A	Z	E	L	A	R	U	T	A	N	L	N	S	P	V	F	A	T
D	I	S	T	O	W	E	L	S	F	G	J	G	R	J	V	J	I	J	Y
N	O	I	C	A	T	A	R	D	I	H	L	O	T	I	O	N	S	W	M
X	N	X	X	A	N	G	A	U	F	N	O	I	C	A	T	I	D	E	M
K	H	N	O	I	C	I	R	T	U	N	U	S	A	H	K	W	I	Y	P
X	C	R	E	A	T	I	V	I	D	A	D	C	I	A	E	T	N	C	D
Z	M	U	G	M	F	P	L	E	W	A	H	Q	X	T	A	C	G	C	B
U	N	B	Q	V	V	I	G	L	L	U	B	W	K	S	L	M	P	Z	E
G	G	U	L	Q	F	Y	S	J	S	L	Y	K	H	W	W	L	O	J	N
Y	U	A	K	N	Z	L	S	H	J	S	S	G	G	Q	I	D	E	O	R
C	D	E	S	C	A	N	S	O	E	S	J	Q	B	T	E	R	E	S	B
F	L	O	E	N	E	I	G	I	H	R	C	H	E	I	C	S	S	P	Z
I	F	J	O	X	D	N	M	T	X	Y	M	R	T	I	K	J	L	W	P
I	H	F	D	H	S	J	L	V	V	R	A	A	C	Z	D	H	E	I	R
Q	Y	I	H	M	H	J	L	W	A	T	E	I	N	W	A	V	E	S	A
J	X	S	K	X	G	F	T	J	U	J	O	M	H	Q	V	Y	N	N	D
A	L	H	B	C	O	U	L	R	L	T	C	S	A	R	H	O	Z	O	I
D	A	T	S	I	M	A	A	V	O	L	E	R	S	E	F	A	C	R	O
H	G	K	T	K	I	F	T	E	D	P	Z	R	W	E	E	Y	A	U	D
A	X	P	V	O	T	B	U	C	K	E	T	F	P	G	E	F	Z	G	Z

Ejercicio
Meditación
Literatura

Hidratación
Descanso
Nutrición

Higiene
Amistad
Creatividad

Naturaleza



Te invitamos a leer el Vol. 2 Voces del Cambio donde encuentras las respuestas a este acertijo.



VALORES

Por Dayanna Guadalupe Chi Calderón
Club Jóvenes por la Paz Playa del Carmen

Los valores son principios que nos guían en la vida diaria y nos ayudan a convivir en armonía con los demás. Respeto, empatía, solidaridad, justicia y tolerancia son solo algunos de los que forman parte de una comunidad más justa y pacífica.



Practicar los valores no solo mejora nuestro entorno, también fortalece nuestras relaciones, nos hace más conscientes y responsables, y nos impulsa a ser agentes de cambio. Por eso, hablar de ellos y reconocerlos en nuestras acciones es parte fundamental del trabajo de Jóvenes por la Paz.

En esta edición de "El lado divertido de lo Cognitivo/ El mundo de los pasatiempos" te invitamos a descubrirlos de una manera entretenida.

A continuación, resuelve el siguiente crucigrama. Cada palabra es un valor que puedes poner en práctica todos los días.

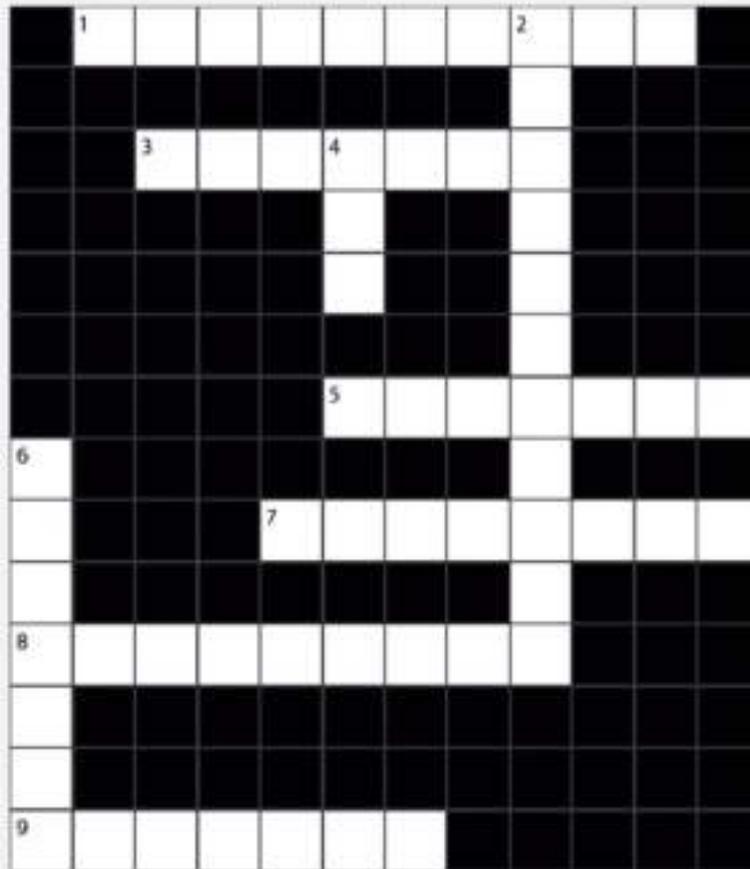
Reflexiona al terminar: ¿Cuál es el valor que más prácticas? ¿Cuál te gustaría fortalecer?





VALORES

Escribe los valores en los espacios que consideres correctos con base a su descripción



Horizontal ———

1. Aceptación de la diversidad de opiniones, creencias o comportamientos sin juzgar.

3. Reconocimiento del valor de las personas, sus ideas, derechos y diferencias.

5. Capacidad de ponerse en el lugar del otro, entendiendo sus sentimientos o emociones.

7. Principio que implica dar a cada quien lo que le corresponde, actuando con equidad e imparcialidad.

8. Aceptar y valorar a todas las personas, físicas, culturales o sociales.

9. Comunicación respetuosa entre personas para compartir ideas y resolver conflictos.

| Vertical

2. Trabajo conjunto entre personas para lograr un objetivo común.

4. Estado de armonía y tranquilidad donde no hay violencia y se respetan los derechos humanos.

6. Trato justo para todos, considerando las necesidades y circunstancias de cada persona.



Te invitamos a leer el Vol. 2 Voces del Cambio donde encuentras las respuestas a este acertijo.

EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Reconociendo lo que sentimos para sentirnos mejor

Por Dayanna Guadalupe Chi Calderón
Club Jóvenes por la Paz Playa del Carmen



En el día a día, nuestras emociones juegan un papel clave: nos motivan, nos alertan y nos conectan con los demás. Sentir tristeza, enojo, alegría o miedo es totalmente natural, pero lo importante es reconocer esas emociones y saber cómo gestionarlas. ¿Por qué? Porque una buena salud mental comienza con el autocuidado emocional.

Aprender a expresar lo que sentimos de manera sana, buscar apoyo cuando lo necesitamos y practicar actividades que nos relajen (como escribir, dibujar o jugar) son pasos que nos fortalecen. Además los pasatiempos ayudan a despejar la mente, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Por ello, desde El lado divertido de lo Cognitivo / El Mundo de los Pasatiempos, promovemos el bienestar emocional a través de actividades lúdicas que no solo entretienen, sino también fortalecen nuestra salud mental.



A continuación, les presento algunos acertijos relacionados con las emociones. Esta dinámica no solo busca divertirnos, sino también hacernos reflexionar sobre lo que sentimos, despejar nuestra mente y darle el valor que merece nuestro mundo interior.



EMOCIONES Y SALUD MENTAL

Adivina el acertijo con base a las pistas.

Pista:

Aparezco cuando algo bueno sucede, mi fuerza crece al compartir y hago brillar tu día sin que nada lo opaque. ¿Quién soy?

Escriba aquí la respuesta:

Pista:

A veces nado en lágrimas, otras me siento vacío; me convierto en abrigo o en peso si no me expresas. ¿Qué emoción soy?

Escriba aquí la respuesta:

Pista:

Mi alarma interior se dispara ante lo desconocido o peligroso, acelera tu pulso y afila tus sentidos para huir o enfrentar. ¿Quién soy?

Escriba aquí la respuesta:

Pista:

Puedo ser impulso protector o fuego desbordado; si me canalizas con respiración y palabras, me vuelvo voz constructiva. ¿Qué emoción soy?

Escriba aquí la respuesta:

"Es importante reconocer y manejar las emociones básicas en situaciones cotidianas para fortalecer el bienestar emocional y la salud mental de los jóvenes."

Te invitamos a leer el Vol. 2 Voces del Cambio donde encuentras las respuestas a este acertijo.



CRÉDITOS Comité Editorial



Presidenta de Edición

Dayanna Guadalupe Chi
Plantel Playa del Carmen,
Quintana Roo



Responsable de Edición

Miguel Alomar Candia Briones
Plantel Saltillo II,
Coahuila



Diseñador

Juan Pablo Vaquero Marín
Plantel Bahía de Banderas,
Nayarit



Diseñadora

Dana Maria Puc Cauich
Plantel Felipe Carrillo Puerto,
Quintana Roo



Productor

Yahir Alejandro Martínez Díaz
Plantel Torreón,
Coahuila



Productora

Ye Tzil Zamora Albino
Plantel Cancún III,
Quintana Roo



Revisora

Alicia Michell Sánchez Colomoxcatt
Plantel Chipilo,
Puebla



Revisor

Manuel Santiago Díaz Testela
Plantel Bahía de Banderas,
Nayarit



Colaboradores de esta Edición



Sección Que se escuche tu Voz

Lizbeth Del Sol,

Club Penguin, Teacalco, Tlaxcala.

Alondra Monserrat Duran Cabello,

Club Jóvenes por la Paz Saltillo II, Coahuila.

Regina Martínez García

Club Xochimilco, Ciudad de México.

Roberto David Patricio Chino

Club AJOLOTES, Iztapalapa V, Ciudad de México.

Joselyn Alina Romero Vértiz

Club MAC 209, Magdalena Contreras, Ciudad de México

Mía Celeste Chávez Valencia

Club Jóvenes O22, Chiapa de Corzo, Chiapas.

Evelyn Avril Hernández Cruz

Club Puebla III, Puebla.

Jorge Eduardo Oropeza López.

Club Puebla III, Puebla.

Alejandra Ruíz Jaramillo

Club Plamaco 209 Magdalena Contreras, Ciudad de México.

Sección ¿Qué estamos haciendo?

Andrés Mauricio Mendoza Coronado

Club de Jóvenes por la Paz Chimalhuacán

María Guadalupe Sánchez Téllez

Club Jóvenes por la Paz Magdalena Contreras, CDMX

Jazmín Medina Rosales

Club Jóvenes por la Paz Magdalena Contreras, CDMX

Valeria Terrazas Samayoa

Club Jóvenes por la Paz Magdalena Contreras, CDMX

Valeria Hernández Ángeles

Club Jóvenes por la Paz Magdalena Contreras, CDMX

Club de Jóvenes por la Paz

Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo

Sección Palabras de Valor

Ximena Mino Xochitecatt

Club Chipilo, Puebla.

Te invitamos a leer el Vol. 2 Voces del Cambio,
disponible en el Micrositio Jóvenes por la Paz.



GACETA Jóvenes
por la Paz



CONALEP
COMUNIDAD
TERRACOSTA

YAHIR MARTINEZ

CONALEP COMUNITAT
Pasant Torralba