

## Relax, cero stress

Ser joven es ejercer los derechos sexuales y reproductivos con información y prevención

Desde agosto de 2008, todos los miércoles de 9 a 10:30 de la noche, Regina Tello y Julio Cruz, conducen el programa Relax, cero stress, que se transmite por Atmósfera 96.7FM. Un programa que ha abierto brecha cumpliendo el propósito de educar a las y los jóvenes acerca de sus derechos sexuales y reproductivos.

Con un formato sencillo y que favorece la participación juvenil, Relax cero stress desarrolla un diálogo entre sus conductores, los y las jóvenes y un interlocutor que cambia cada miércoles, según el tema. Una profesional o un profesional de la medicina, la psicología, sociología, la educación y otras disciplinas científicas que aporta elementos técnicos para comprender las experiencias, intereses y presiones que viven las y los jóvenes en relación con su sexualidad.



Julio Cruz y Regina Tello, conductores de Relax, cero stress.

Hasta el momento se han desarrollado 52 temas, relacionados con sexualidad humana, prevención de los embarazos no planificados, prevención de las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, la violencia sexual y la violencia en el noviazgo. Se ha recibido un número aproximado de 624 preguntas telefónicas y 10,400 mensajes de texto de las y los jóvenes que escuchan el programa, generado interesantes discusiones y aprendizajes. Con solamente 10 horas de transmisión mensual, Relax Cero stress concentra el 6% de los mensajes a cabina que recibe la radio Atmósfera mensualmente.

Son las preguntas las que hacen el programa, ya que las invitadas e invitados responden a ellas con la guía y diálogo de los conductores, Regina y Julio. Así desde las dudas, ideas, inquietudes y experiencias de la audiencia, se desarrollan importantes temas que han ayudado a miles de jóvenes a informarse y protegerse mejor, tomando mejores decisiones para su sexualidad, su salud y su vida en pareja.

Relax, cero stress ha sido una ventana donde instituciones gubernamentales, organizaciones sociales y profesionales independientes han difundido visiones positivas acerca de lo que significa ser joven, y del ejercicio de la sexualidad con información y prevención, acerca de las ventajas de estar bien informados e informadas y de dialogar con otros jóvenes para construir conocimiento desde los medios de comunicación. Estas organizaciones han dado a conocer los programas y servicios que ofrecen para las personas adolescentes y jóvenes.



Sra. Regina Herrera y Sra. María Elena De la Roca, integrantes de la Junta Directiva de Una Voz contra el Cáncer; Dr. Raúl Rosenberg, Oficial de Programas del Fondo de Población de las Naciones Unidas, Regina Tello y Julio Cruz, conductores de Relax cero stress, Dra. Nadine Gasman, Representante del Fondo de Población de las Naciones Unidas, Dra. Ana Garcés, presidenta de la Junta directiva de Una Voz contra el Cáncer y Sabrina Morales, Oficial de Comunicación del UNFPA.

Recientemente Relax, cero stress recibió el premio de la Asociación Una Voz contra el Cáncer, la campaña Tobacco free Kids, y la Sociedad Americana del Cáncer, por el programa que produjimos en el mes de mayo pasado sobre el tema "Ambientes libres de humo de tabaco", que abordó los beneficios de las nuevas disposiciones legales con que cuenta Guatemala, en especial sus beneficios en la salud y la sexualidad. Diversos medios de comunicación nacionales recibieron este reconocimiento por el enfoque y contenido de sus programas o notas, entre ellos CERIGUA, Radio Sonora y Guatevisión y por supuesto, Relax, cero stress.

Relax, cero stress cuenta con el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas, UNFPA, Guatemala.

Escuche **Relax, cero stress** a través del 96.5 FM o <http://atmosfera.emisorasunidas.com>