

JUVENTUD AL AIRE

#11
Agosto 2021



Retos económicos y juventud

Espíritus luchadores ante la adversidad



¡Aguas con tu espalda!

Conocé sobre las posturas dinámica y estática



Animales en situación de calle

Entre golpes y actos ofensivos



¿Estás cuidando tu postura?

Por: Nancy Carrera

¿Te has dado cuenta de que cada vez pasamos más tiempo en nuestros celulares? No es solo el tiempo que pasamos en el ciberespacio, es también la cantidad de tiempo en la que mantenemos una mala postura.

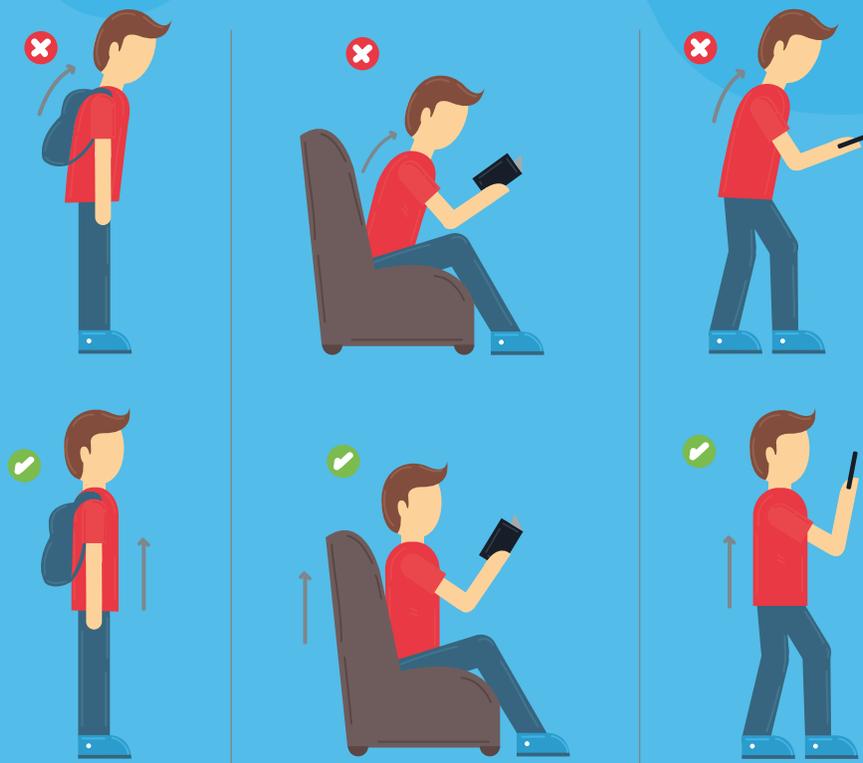
Si lo pensás, solemos encorvarnos, levantar los hombros y sacar la cabeza y la panza, (ya te vi enderezándote en este momento 😊). Todo esto se traduce a una mala postura, lo cual afecta nuestra columna y por defecto a nuestras funciones motrices.

¿Sabías que existen 2 tipos de posturas? Así es, está la postura **dinámica** que se refiere a cómo te sostenés al moverte, como cuando caminás, corrés o agachás para recoger algo; y la postura **estática** que se refiere a cuando estás sentado, de pie o durmiendo.

Es importantísimo mantener bien ambas posturas y eso se logra con una buena posición de la columna vertebral. La columna vertebral tiene tres curvas naturales: en el cuello, en la parte media y en la parte baja de la espalda.

¿Cómo obtener una buena postura? Muy fácil, debés mantener la cabeza erguida sobre los hombros y los hombros deben alinearse con las caderas. Haz esto dos o 3 veces al día y tu cuerpo poco a poco se acostumbrará y adoptará una buena postura.

En pocas palabras: cuidá tu espalda para evitar achaques en el futuro.





Los jóvenes movemos al país

Por: Astrid Zapeta

En Guatemala la mayoría de la población somos los jóvenes, somos la mayor fuerza de trabajo que mueve al país. Si bien es cierto somos la generación que aparentemente está más preparada académicamente y tiene acceso a la información de manera casi instantánea, también somos los que ya no encontramos terrenos a precios accesibles, a veces dudamos si estamos preparados para formar una familia y sobre todo nos cuesta encontrar un trabajo estable y que nos guste.

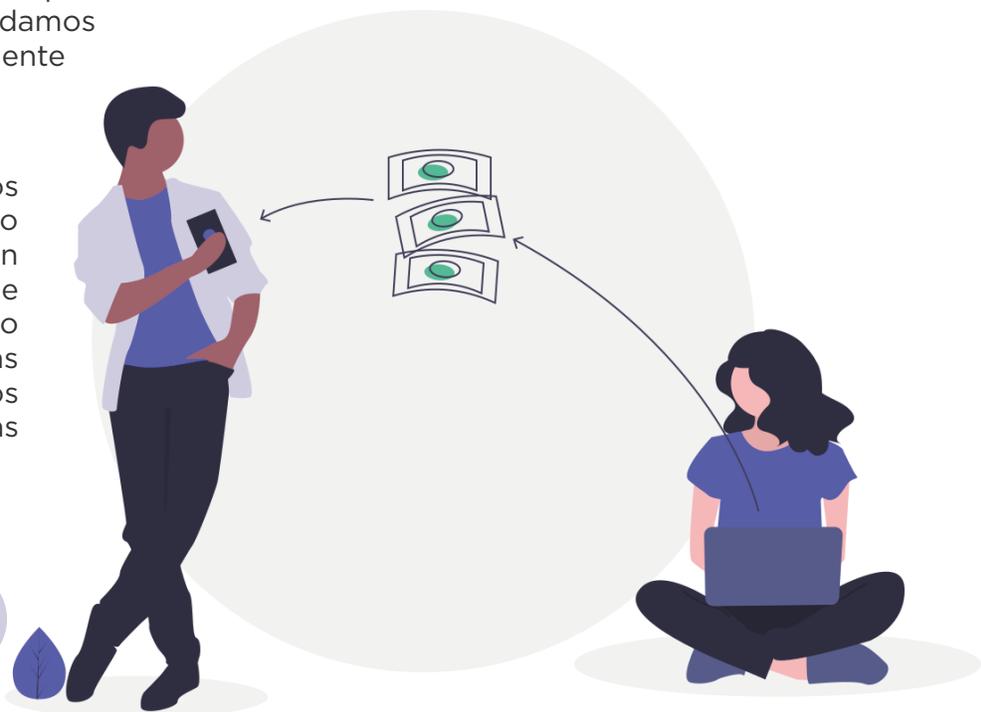
Ser independientes económicamente, ayudar a nuestra familia, comprarnos las cosas que nos gustan, ahorrar y viajar son un conjunto de cosas que, me atrevo a decir, todos o la mayoría queremos hacer. Para el 2019, la tasa de desempleo en el país era de 5.8 % en jóvenes de 19 a 25 años mientras que en los jóvenes de 25 a 30 años era de 1.4%, además, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) estimó que debido a la pandemia Covid-19 la cantidad de jóvenes desempleados se elevaría, lo que se traduce a que la pandemia trae consigo más retos para encontrar un trabajo estable.

Muchos jóvenes se han reinventado, y al no encontrar empleo han emprendido negocios con mucha inteligencia; solos, con amigos o familiares e incluso se han ido por el camino de la economía informal. Este último es uno de los trabajos más vulnerables ya que la falta de leyes, protección a la integridad y posibilidades de retiro son casi inexistentes.

También están los jóvenes que deciden irse del país para buscar un trabajo digno y de esa manera ayudar a la distancia al núcleo familiar, enfrentándose a dificultades como deportaciones o riesgos de un viaje a otro país por una vía ilegal, a pesar de ello las remesas son un ingreso fuerte en la economía del país.

Sumándole a todo esto, ahorramos para nuestro futuro pensando en emergencias que puedan surgir, somos precavidos, hacemos el tiempo para estudiar, distraernos y convivir con nuestra familia, amigos o mascotas, participamos en voluntariados a distancia, ayudamos a quienes lo necesitan y se siente genial.

Así es como los jóvenes influimos en la economía del país y nuestro esfuerzo hace que sigamos en movimiento, soñemos que se puede y lo lograremos, nuestro espíritu de lucha y nuestras ganas de seguir no dejarán que nos rindamos fácilmente ante las adversidades.





Actriz en potencia: reconociendo la disciplina y creatividad

Por: Heidy Velazco

Rubí Ortega, una joven talentosa, simpática e inteligente, graduada en Bachillerato en Arte con especialización en actuación. Es una chava que desde sus 16 años forma parte del elenco de la compañía teatral El Duende del Ático y actualmente también Los Cuentos de Evans como actriz, asistente de producción y maquillista.

A sus 21 años, Rubí ha sido testigo de lo difícil de lograr que las personas comprendan que el arte es una profesión más allá que se ligue a un pasatiempo o un entretenimiento y puntualiza que «No se reconoce que esta, al igual que otras profesiones, exigen mucho valor, preparación y esfuerzo».

A pesar de que en Guatemala la actuación es poco valorada, Rubí ha perseverado en la actuación y ha impartido talleres a niños y jóvenes, participado en el Recorrido de Leyendas GT y Vías Espectrales y actuado en obras como Hamlet, La Lumbre de Asturias, Stop bullying, entre otras. Sin duda es una artista que promueve su arte para lograr una posición de reconocimiento en el público.

Para finalizar, Rubí nos deja la siguiente reflexión:

«El arte siempre va a valer la pena, hagan que la necesidad de crear y de compartir su arte se convierta en su motivación, que la disciplina y la curiosidad sean parte de su día a día».



«Mi-Musa» personaje creado en el 2017 por Rubí Ortega y uno de sus más grandes retos hasta el momento.

@rubiortega.art

@mimusa.gt



¿Te cuesta despertar y madrugar?

Por: Nancy Carrera

No vivo en el casco urbano de Guatemala, y antes del 2020 programaba una alarma a las 3:30 a. m. para realizar mis actividades. Estaba tan acostumbrada que a veces me despertaba 10 minutos antes, pero con la aparición de la pandemia, eso cambió, y varios tuvimos la oportunidad de quedarnos en casa trabajando o estudiando.

Hace poco necesité utilizarla otra vez, ¿y qué creés?, resultó ser un mal día, porque me desperté media hora antes, pasé somnolienta, con cansancio y, para terminar, con dolor de cabeza.

Pero usar despertador no debería ser una pesadilla. Haciendo retrospectiva de mi vida antes de la pandemia, recordé 3 tips que me ayudaban a madrugar y tener un buen día.

Te los comparto para que los pongás a prueba:

- 1. Descansar.** Siempre nos han dicho lo importante de dormir entre 6 y 8 horas, ya que tener un buen período de sueño mejora nuestra salud física, mental y emocional.
- 2. Organizar.** Anotá tus pendientes y planes para el día siguiente.
- 3. Alejar el despertador de la cama.** Tener que levantarte para apagarla hará que te movás, lo que activará más rápidamente tu mente y no seguirás con ese sueño con el que te atrapa la cama.

¿Más tips? Te dejo el enlace de una página con recomendaciones para despertar de la mejor manera:

<https://www.revistagq.com/la-buena-vida/articulos/consejos-madrugar-usar-despertador/29996>





¡El respeto no es negociable!

Por: Heidy Velazco

Siempre he creído que los animales sienten y sufren al igual que nosotros y lo único que les hace falta es hablar para expresar sus necesidades, su amor o defenderse.

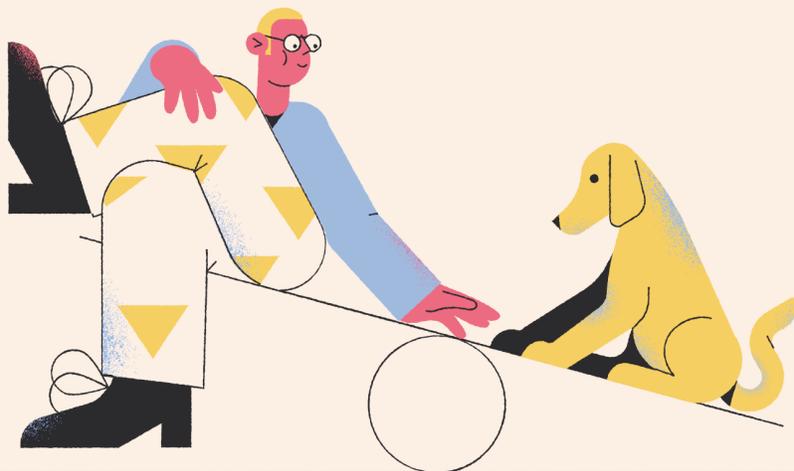
Por redes sociales he visto publicaciones de perros maltratados o abandonados, imágenes que fueron lastimados físicamente o personas que demuestran indiferencia hacia ellos por no ser de raza.

En ocasiones voy caminando por la calle y encuentro a estos seres de cuatro patitas, son tan indefensos y de verdad son de lo más cariñosos, pero también encuentro perros que se alejan al verme y esconden entre sus patitas su colita o con actitudes a la defensiva y es entendible, han sufrido más de lo que imaginamos.

En las calles son víctimas de golpes o palabras ofensivas de niños, jóvenes o adultos por el simple hecho de pedir comida o buscar sombra donde descansar.

Comprendo que no todos sienten amor por los perros, gatos u otros, pero sin duda el respeto a un animal me parece sumamente importante, sin importar su raza o condición física, ¡son seres vivos!

Ellos no cuentan con una familia humana, seamos amables, no hagamos daño, más bien brindémosles la ayuda que podamos y sobre todo... ¡respeto!




**¿YA ESCUCHASTE
NUESTRO PODCAST?**

Busca "Juventud al Aire" en:





Redacción: Astrid Zapeta, Heidy Velazco y Nancy Carrera

Revisión: Oneida Rodas y Z. Cristina Soto

Podcast grabación: Celso Solano

Podcast edición de video: Pablo Cruz

Podcast edición de audio: Juanda Cruz

Diagramación: María Fernanda Aldana (María Colectiva)

Ilustraciones:

Al estilo de las chavas portada: <https://tinyurl.com/ys3cyb62>

Al estilo de las chavas interior: unDraw

Tips, tips, tips interior: <https://tinyurl.com/wsu6sfke>

Sin tanta vuelta portada: <https://tinyurl.com/9ye675c6>

Sin tanta vuelta interior: <https://tinyurl.com/ytcunvd7>

El preguntón interior: fotografía de Rubí Ortega

Contame patoja portada: <https://tinyurl.com/yw4nk3zm>

Contame patoja interior: <https://tinyurl.com/m2vcatz>



**American Friends
Service Committee**