

Memorándum del Proyecto de One, two...tree! en Santiago Atitlán, Guatemala

Contenidos:

- Guatemala
- Santiago Atitlán
- One, two...tree! en Guatemala
- Requisitos para ser voluntario
- ¡Preparando el viaje!
- El día a día del voluntario
- Coste del proyecto
- Voluntarios de larga duración
- ¡Sé positivo!

Guatemala...

A pesar de su pequeña extensión es considerado uno de los países más bellos de toda Centroamérica. Tiene relieve montañoso, que va desde el nivel del mar hasta los más de 4.000 metros de altura, y acoge distintos climas y paisajes, desde los manglares y humedales del Pacífico hasta bosques nublados de alta montaña.

Guatemala es uno de los países más visitados del continente por la riqueza de opciones que ofrece, desde disfrutar de la cultura en ciudad de Guatemala, visitar la arquitectura colonial de Antigua, capital del país durante la época colonial, y la vida nocturna de la ciudad más cosmopolita, Xela, la segunda más grande de Guatemala. Visitar la cuna de la cultura maya en las ruinas de Tikal, o las comunidades indígenas alrededor del Lago Atitlán, donde el proyecto de One, Two...Tree está situado. También podemos disfrutar del Caribe y sus playas en Livingston, donde está el cañón de Río Dulce. El cañón es uno de los principales destinos turísticos del país.

Y por último, para los amantes del trekking, Guatemala es una tierra de volcanes con cientos de rutas a pie. Se puede visitar el volcán de Pacaya, donde podemos ver ríos de lava, o el volcán de Ipalá, llamativo por la laguna que se ha formado dentro de su cráter.

Pero sin duda, lo más llamativo de Guatemala es observar la cultura maya que aún conservan sus habitantes en su vestimenta, costumbres, tradiciones y formas de vida.

Santiago Atitlán...

Santiago Atitlán está a las orillas del Lago Atitlán, en el departamento de Sololá a aproximadamente 3-4 horas en coche de Ciudad de Guatemala. Con una población de unos 45.000 habitantes, es la cuna de la comunidad indígena maya Tz'utujil, uno de los 21 grupos indígenas de Guatemala.

A pesar de que la población indígena supone más de la mitad de la población total del país, sufren dificultades económicas a la vez que ven cada día más amenazada su identidad indígena. Las diferencias económicas se deben en parte a las carencias en educación que reciben, muchos no aprenden español, menos aún inglés, lo que les cierra puertas en el mercado laboral, limitándose en muchos casos a la vida del campo y oficios artesanos.

El departamento de Sololá es uno de los territorios más marginados de Guatemala, el 75% de la población de Sololá vive por debajo del umbral de pobreza y casi un 30% en extrema pobreza. Santiago, sin embargo, se ha convertido en uno de los centros turísticos del Lago Atitlán, no es raro que encuentres turistas todos los días paseando por sus calles, por eso consideramos que es un pueblo con opciones de crecimiento y el turismo puede ser el nuevo mercado laboral, de ahí nuestro interés en la educación de los jóvenes.

El lago de Atitlán es conocido por su eterna primavera. En Guatemala hay dos estaciones, la seca y la lluviosa. Las lluvias duran desde mayo a octubre, pero eso no quiere decir que llueva todo el día, en Santiago el día amanece soleado y caluroso y es en la tarde o en la noche que puede caer alguna tormenta, eso sí, hay que estar siempre preparados ya que el cielo no avisa! La temperatura alrededor del Lago Atitlán es más agradable que las temperaturas de la costa y el sur de Guatemala, donde a veces arrecia el calor, en Santiago tenemos todo el año una temperatura de 20 a 30 grados.

Es una ciudad pequeña que se puede recorrer caminando, no obstante hay que estar preparados para las cuestas, subir y bajar todo el tiempo, para los más perezosos, los llamados "tuk-tuk" las mototaxis pueden llevarte a cualquier lugar por 3-5 quetzales. Es una ciudad segura aunque igualmente al extranjero se le pide que tome ciertas precauciones. No se debe caminar solo en la noche por calles desiertas y debemos mantenernos cerca del parque central que está siempre concurrido.

One, two...tree! en Guatemala

En Santiago Atitlán impartimos inglés a niños de primaria de cuatro escuelas públicas. El número de escuelas se ampliará progresivamente durante los próximos dos años y en función de los voluntarios que recibamos. Todas ellas se encuentran en el área urbana, por lo que se llega a ellas caminando desde cualquiera de nuestras familias de acogida donde vivimos los voluntarios.

Una de las grandes deficiencias de la educación en Santiago son las clases de inglés. Es una materia obligada en el currículum oficial del Estado, sin embargo en Santiago no cuentan con profesores especializados, por lo que las clases de inglés que los maestros de grado pueden impartir se limitan a niveles muy básicos de vocabulario. Por eso creemos que nuestra labor genera un gran impacto. Con el trabajo de One, Two...Tree! esos niños tendrán una verdadera clase de inglés y, a su vez, apoyamos y formamos a los maestros de esta materia.

Para estas clases, One, two...tree! Cuenta con "Lesson Plans" elaborados atendiendo a cada nivel, grado o edad de los niños, igualmente estamos en constante reelaboración o ampliación de todos estos materiales teniendo en cuenta las experiencias e ideas de los voluntarios.

Requisitos para ser voluntario

1. Estancia mínima de un mes: menos de ese tiempo el trabajo del voluntario no daría sus frutos ni éste vivirá una auténtica experiencia. Tener voluntarios por poco tiempo resulta un problema a nivel organizativo, un problema para los niños ya que el cambio continuo de profesor puede retrasar su avance en el aprendizaje; además de que consideramos que, contando con el periodo de adaptación, en menos de un mes no puede vivirse una verdadera experiencia como voluntario ni disfrutar de la aventura nicaragüense.
2. Seguro médico: Pedimos a los voluntarios que se hagan un seguro de viaje, esto se encuentra bajo su responsabilidad. Nosotros podemos ayudarte a buscar compañías y comparar precios.
3. Record policial: al trabajar con niños solicitamos a todos los voluntarios un certificado de antecedentes penales expedido por la Policía de su país de origen.
4. Entrevista previa: una vez hayamos recibido tu solicitud de voluntariado concretaremos una entrevista vía skype para solventar todas las dudas que puedas tener acerca de tu voluntariado y para conocer algo más de ti antes de tu llegada.

¡Preparando el viaje!

- **VISADO**: La mayoría de los voluntarios no necesitan una visa especial para viajar a Guatemala.¹

Con este visado de turista podemos permanecer en el país durante 90 días, pasados esos 90 días hay que salir del país y volver a entrar para que se renueve tu “visa de turista” por otros 90 días. Al salir de Guatemala si deberás pagar un impuesto de 20 quetzales (3USD).

Importante: recuerda que para viajar al extranjero tu pasaporte debe de tener una vigencia de 6 meses a partir del momento en que tomes el avión. Si tu pasaporte va a caducar durante el tiempo que pases en Guatemala recuerda renovarlo antes de partir.

- **VACUNAS**: lo mejor es consultar a la Unidad de Medicina Preventiva del Hospital de tu ciudad. No hay vacunas obligatorias para viajar a Guatemala; pero algunos países y doctores recomiendan las siguientes:

Hepatitis A, Hepatitis B, Rabia y Fiebre Tifoidea: pueden ser recomendadas si tu estancia supera los 3 meses o vas a visitar lugares de riesgo.

Malaria: No es común en Guatemala. En todo caso, si quieres prevenir has de saber que hay dos tipos de tratamiento, uno continuado que se toma una vez a la semana desde un mes antes hasta un mes después de tu viaje o píldoras que se toman en el momento del contagio. La segunda opción es más recomendada ya que la primera puede tener más efectos secundarios a largo plazo y además porque la malaria no está extendida en Guatemala.

Prevención de enfermedades: el malestar más común que pueden sufrir los voluntarios que llegan a Guatemala son males de estómago y diarreas. Los médicos recomiendan que si tu estancia va a ser corta (menos de un mes) se beba siempre agua embotellada. Superado

¹ Países que requieren una visa específica para viajar a Guatemala: Afghanistan, Albania, Angola, Argelia, Armenia, Bangladesh, Bosnia Herzegovina, Botswana, China, Congo, Corea del Norte, Cuba, Etiopía, Ghana, Haití, Indonesia, India, Iraq, Iran, Jordán, Líbano, Liberia, Mali, Mongolia, Nepal, Nigeria, Oman, Siria, Somalia, Sri Lanka, Vietnam y Yemen.

ese tiempo beber el agua potable de Guatemala no suele tener riesgo para la salud. De todas formas, las casas de acogida suelen disponer de “agua pura”, así llaman al agua embotellada que compran en tanques.

El repelente de mosquitos será tu mejor amigo, tanto por enfermedades que puedan transmitirse como por evitar el incordio de las picaduras de mosquito común que tanto molestan.

□ **ROPA ¿Qué llevar en la maleta?**

- El clima en Santiago Atitlán es bastante cambiante a lo largo del día y dependiendo del mes en que viajes. Ropa cómoda y de verano siempre funciona, más un par de prendas de abrigo ligeras para cuando refresca en la noche.
- El trabajo en las escuelas: para dar clase en las escuelas públicas debemos respetar las normas de éstas escuelas. Estas son las normas más comunes sobre la vestimenta:
 - No se aceptan pantalones cortos ni minifaldas,
 - Hay que intentar, en la medida de lo posible cubrir tatuajes que sean muy visibles,
 - Los piercings deben cubrirse para que no estén a la vista de los niños.
 - Por último, de acuerdo con las normas de nuestra organización, es obligatorio vestir la camiseta de One, two...tree! para dar las clases.
- Ropa deportiva: para las actividades de fin de semana, unas buenas deportivas y en general calzado cómodo ya que las calles y caminos no están tan bien asfaltados como quisiéramos y eso, al caminar en sandalias todo el día o zapatos no adaptados puede ser un problema.
- Ropa de lluvia: si vas a viajar en la estación lluviosa (mayo-octubre) te hará falta un chubasquero, paraguas y botas de agua, ya que a veces caen grandes cantidades de agua y Santiago no tiene sistema de alcantarillado como tal, por lo que a veces, sobre todo en las cuestas, ¡pueden que se formen hasta ríos!
- Ropa de abrigo: el clima en Santiago es muy cambiante a lo largo del día, seguramente utilices alguna camiseta de manga larga o chaqueta de algodón ya que las temperaturas pueden bajar en las noches a los 10° celsius. Si viajas desde Europa o el Norte de América estas temperaturas no te parecerán muy frías pero el cuerpo enseguida se adapta al calor tropical, y la diferencia se nota.
- Vestidos: por respeto a la cultura local, pedimos a nuestros voluntarios que no vistan minifaldas o vestidos y shorts muy cortos durante el trabajo e igualmente a lo largo del día, para los locales esto puede resultar de mal gusto.

- **DINERO:** la moneda de Guatemala es el Quetzal Guatemalteco (1USD= 7,5-8 quetzales). En Santiago hay un banco en el que puedes cambiar tanto euros como dólares a tu llegada y tres cajeros automáticos donde retirar dinero directamente en la moneda nacional.

Recomendamos siempre tener dinero en efectivo ya que todo en Santiago se paga así, puedes encontrar algunos restaurantes y cafés que acepten tarjetas de crédito, así como los hoteles y hostales cuando viajes, pero todo lo demás se paga “en cash”.

- **MEDICINAS:** Puedes encontrar medicación en las farmacias para dolencias comunes como gripes, diarrea, dolores musculares, de cabeza, indigestiones, reacciones alérgicas, etc. Muchas medicinas que en otros países de Europa y América necesitan de receta médica se pueden comprar aquí sin ella y más baratos (siempre genéricos). Igualmente

recomendamos a todos los voluntarios que viajen con su botiquín personal (en el que no falte repelente para mosquitos), tu médico de cabecera te dirá que debes llevar.

Si padeces de alguna enfermedad que es recurrente o crónica recomendamos que traigas tu tratamiento para todo el tiempo de estancia en Guatemala. Para algunas enfermedades los doctores no pueden prescribir medicinas para más de un periodo determinado, de ser así, en caso de que no puedas traer las medicinas que necesitas para toda tu estancia contacta con nuestro coordinador para ver si ese medicamento se puede encontrar en las farmacias de Santiago o algún otro lugar.²

El día a día del voluntario

- El trabajo diario: El voluntario imparte clases de inglés una media de cuatro horas al día de lunes a jueves, así puede disfrutar de largos fines de semana para viajar o descansar pasando tiempo con la familia y amigos. En One, two...tree!
- El año escolar: el año escolar en Guatemala comienza en enero y termina en octubre. Las escuelas están cerradas durante las las vacaciones de Navidad (noviembre-diciembre) y la semana Santa; además de otras festividades locales.
- Materiales: One, two...tree! cuenta con materiales didácticos para impartir las clases que los voluntarios utilizan, estos incluyen "Lesson Plans", tareas y exámenes y actividades. A pesar de que estos Lesson Plans han sido desarrollados para estandarizar el currículum, buscando así igualar el nivel y ritmo de las clases en todas las escuelas, cada voluntario es libre de elaborar nuevos materiales y poner en práctica distintos métodos de enseñanza, añadir o cambiar estas lecciones y compartir con el resto de voluntarios sus ideas y experiencias. Al trabajar con niños buscamos que las clases sean divertidas, interactivas, despertar en ellos el interés por el idioma con juegos, canciones, materiales interactivos, etc.
- El voluntariado es un trabajo: como en cualquier otro trabajo hay ciertos requisitos que el voluntario debe cumplir para asegurar que la organización cumple con sus compromisos:
 - Llegar a tiempo al trabajo y preparar sus lecciones previamente.
 - Informar al coordinador de voluntarios si por enfermedad u otro motivo no puede cumplir con su horario.
 - Informar al coordinador para cualquier periodo de vacaciones que el voluntario solicite.
 - Informar al coordinador si hay cualquier problema con los estudiantes, profesores, familia de acogida, otros voluntarios, o cualquier inconveniente que pueda surgir durante su estancia.
 - Pedir ayuda cuando sea necesario.
 - Asistir a las reuniones semanales.
 - Informar al coordinador de cualquier cambio de planes respecto a su estancia (por ejemplo, si decide marcharse antes de tiempo o prolongar su voluntariado).
 - Seguir las normas de la familia de acogida y comunicarse con ellos en todo momento.
 - No fumar, ni beber en las escuelas o en los lugares públicos cercanos.
- Tiempo libre: Los voluntarios tenemos fines de semana largos, de viernes a domingo, para que así además de trabajar podamos también aprovechar para visitar el país.

Santiago se encuentra localizado en uno de los lugares más bellos de Guatemala, desde allí puedes tomar lanchas a los demás municipios de Sololá, San Pedro La Laguna, San Juan, San Marcos y Panajachel son los lugares más visitados.

Pnajachel es más visitado por los voluntarios en busca de vida nocturna, en Santiago siempre estará el Quila's, pub-restaurante muy frecuentado por todos los voluntarios y cooperantes de distintas organizaciones de Santiago; pero para los fines de semana merece la pena salir a

² Higiene personal: esto va dedicado a las mujeres, en Nicaragua es difícil encontrar tampones para la regla o la copa menstrual, por no decir casi imposible, así que es mejor que vengas bien surtida.

cenar o a disfrutar de música en vivo en alguno de los pubs de Panajachel. Las lanchas a través del lago cuestan a los turistas 25 quetzales (menos de 4USD).

Para viajar fuera de Sololá, para visitar cualquiera de los lugares que se mencionan en el primer apartado "Guatemala", hay varias opciones de transporte, los "chicken buses" la forma más barata de viajar aunque no tan cómoda ya que suelen ir abarrotados; la otra opción son los *shuttles* o buses privados, son más rápidos y cómodos, su precio varía en función de la distancia partiendo de 10 USD.

- **Convivencia:** One, two...tree! Cuenta con una red de familias que colaboran acogiendo a voluntarios en sus casas. Estas familias han sido seleccionadas previamente teniendo en cuenta varios criterios que las convierten en aptas para nuestros voluntarios (todas las casas de acogida se encuentran en lugar seguros y cerca de las escuelas y/o la oficina de One, two...tree!).

En Santiago las opciones de alojamiento son diversas. Puedes optar por formar parte de una familia como un hijo más, compartiendo con ellos desayunos, comidas y cenas. También puedes añadir internet a tu alojamiento. Pero si lo que buscas es privacidad e independencia, puedes alojarte en un apartamento que se encuentra dentro de la casa familiar, separado de las habitaciones de la familia. Este apartamento tiene su propio baño y cocina. En este caso, pagarías una renta más baja por el apartamento y a mayores tendrías que encargarte de tu comida.

Una vez nos envíes los detalles de tu llegada, te enviaremos las posibles opciones de alojamiento, en los que incluimos los nombres de los miembros de la familia, las características de la casa y fotos y las opciones que ofrecen.

Además de la familia de acogida el voluntario tendrá otra, la de los voluntarios, entre nosotros buscamos ayudarnos unos a otros, conocernos, hacer planes juntos, compartir experiencias...

Coste del proyecto

One, two...tree! No cobra ninguna tasa administrativa a los voluntarios. Los únicos costes son los de su propio alojamiento y transporte. Los gastos mensuales una vez llegues a Guatemala serían los siguientes:

- **Transporte desde el aeropuerto** (opcional): si necesitas que vayamos a recogerte al aeropuerto con transporte privado el coste es de 100\$, Santiago se encuentra a más de cuatro horas de Ciudad de Guatemala, por ello es que el viaje de ida y vuelta se hace largo, de ahí el coste. Igualmente puedes optar por llegar a Santiago en transporte público, una opción más económica. Se puede tomar un *shuttle* (autobús privado) desde el aeropuerto a Antigua Guatemala por 10 dólares, allí otro *shuttle* a Panajachel, por 15 dólares y allí una lancha pública para atravesar el lago hasta Santiago, que tiene un costo de 25 quetzales para los turistas (menos de 4 dólares). La empresa de *shuttles* que recomendamos se llama "Atitrans", igualmente hay muchas otras y con precios similares.
- **Camisetas One, two...tree!:** estas camisetas son nuestro uniforme para dar las clases, con 10\$ tendrás tres camisetas más una cuarta, de regalo, para que tengas suficientes toda la semana.
- **Alojamiento y comidas:** en Santiago tenemos distintas opciones de alojamiento cuyos precios varían entre 150-300 USD al mes. En cuanto nos confirmes tu viaje, te enviaremos las distintas opciones para que elijas la que mejor te convenga y reservarte un lugar. Este dinero se entrega directamente a la familia de acogida, en concepto de alojamiento y comidas.

Voluntarios de larga duración

One, two...tree! necesita voluntarios de larga duración (6 meses o más), esto ayuda a dar consistencia y estabilidad a nuestros proyectos; sobre todo a la enseñanza en las escuelas públicas. Tener el mismo profesor de inglés al menos durante la mitad del curso escolar es mucho mejor para los estudiantes ya que la relación profesor-alumno se hace más fuerte y esto afecta también al aprendizaje de los niños. Además, los huecos entre la despedida de un voluntario y la llegada y adaptación de uno nuevo supone muchas veces el retroceso en el proceso de aprendizaje.

Coordinador de voluntarios

Tras al menos un mes como voluntario de One, two...tree! los voluntarios de larga duración pueden optar al puesto de "Coordinador de voluntarios", si la plaza no está cubierta. El coordinador de voluntarios es responsable de organizar todas las tareas y actividades de los voluntarios.

- Responder a las solicitudes de nuevos candidatos/as.
- Revisar cada formulario de solicitud, currículums, antecedentes policiales, y toda la información enviada por los candidatos.
- Realizar las entrevistas vía skype con los interesados.
- Coordinar la llegada y marcha de los voluntarios así como gestionar su transporte desde y al aeropuerto.
- Se encarga de la orientación y entrenamiento de los nuevos voluntarios.
- Organiza los horarios de los voluntarios.
- Dirige las reuniones semanales.
- Se reúne mensualmente con los directores de las diferentes escuelas y autoridades educativas para informar de los avances y de los inconvenientes que puedan surgir durante el desarrollo del trabajo en las escuelas.
- Selecciona las familias para cada voluntario y realiza visitas mensuales para informar de los proyectos y solucionar, de haberlos, cualquier problema con el voluntario.
- Actualiza, con ayuda de los voluntarios, la página de Facebook y la web de One, two...tree!
- Coordina las actividades con Gary, el director de One, two...tree! de Nicaragua y Guatemala.
- Coordina un skype semanal con Gary y Pedro, el fundador de One, two...tree! para informar de todas las actividades y progresos de la semana.

El coordinador recibe una compensación económica para pagar su alojamiento y comidas.

Requisitos para ser coordinador

Los voluntarios de larga duración deben al menos comprometerse por 6 meses con One, two...tree! cómo hay un número limitado de plazas, se dará prioridad a los que se queden por un mayor periodo de tiempo y aquellos con previa experiencia en voluntariado y gestión de equipos.

Se requiere también un nivel intermedio-alto de inglés, para poder comunicarse con todos los voluntarios de distintos países. Así como un nivel intermedio-alto de español para comunicarse con las familias, los profesores y directores de las escuelas, las autoridades educativas y otros colaboradores en Guatemala.

El coordinador ideal

Estamos buscando personas con experiencia viviendo en el extranjero y un buen nivel de español e inglés. Este puesto es perfecto para gente joven con algo de experiencia laboral, dotes de liderazgo, experiencia en gestión de equipos y espíritu aventurero. Ser optimista y productivo es esencial para sacar lo mejor de este trabajo y tu estancia en Guatemala.

Beneficios del voluntariado de larga duración

Los voluntarios que se quedan por más de 6 meses en Guatemala son los que de verdad aprovechan la experiencia, llegan a conocer a las personas, la cultura, la música, la fiesta y la tradición de Santiago y Guatemala. La cantidad de amigos de One, two...tree!, otras organizaciones y locales que harás durante tu estancia aquí es inimaginable.

Estos voluntarios también tendrán más tiempo para disfrutar y conocer Guatemala, los fines de semana largos y las vacaciones (Semana Santa, Navidad, las vacaciones de verano...) le permitirán conocer lugares como Antigua, Xela, Semuc Champey, Tikal, la zona del Caribe e incluso otros países de alrededor, Honduras, Salvador, Nicaragua, Costa Rica, México...

¡Sé positivo!

Vivir en otro país siempre resulta difícil debido a algunas diferencias culturales que pueden resultar chocantes para los extranjeros. Estas diferencias son aún mayores cuando nos acercamos a países en vías de desarrollo, estamos acostumbrados a ciertas comodidades que simplemente no existen en otros países. Podemos dar por hecho que hay conexión a internet o agua caliente en todas las casas pero este no es el caso en muchas partes del mundo. Debemos estar preparados para estándares de vida alejados a lo que hasta ahora conocemos.

Muy a menudo juzgamos a la gente y su cultura por cómo valoramos las cosas en nuestro país, basándonos en nuestras reglas y leyes, costumbres y tradiciones que nos han inculcado. Ser diferente no significa siempre mejor o peor, solo diferente; hay cosas buenas y malas en cada país, cultura, y modo de vida; cada cultura tiene diferentes reglas no escritas y debemos adaptarnos a ellas en lugar de intentar importar las propias.

Probablemente, durante los primeros días te impactará las condiciones de vida de tu familia de acogida; esto es normal. Sin embargo, no conocemos ningún caso en el que estas condiciones hayan creado un problema para el voluntario. Te acostumbrarás pronto; toda la experiencia te servirá como ejemplo de cuán inútiles son algunas de nuestras comodidades cuando se trata de encontrar la felicidad. Sentirte sobrecogido los primeros días es normal y nos ha pasado a todos pero, como digo, acabarás disfrutando la experiencia.

Otra cultura trae también consigo diferentes tradiciones, en Guatemala el saludo tradicional es un beso en la mejilla o un apretón de manos, mientras que en otros países se dan dos o tres besos. Los latinoamericanos son gente muy cálida y acogedora, les encanta hablar y querrán saber todo sobre tu cultura y tu vida. Vivir en Santiago Atitlán, en la cuna de una de las mayores comunidades indígenas de Guatemala exige un esfuerzo extra de adaptación, los locales pueden ser más reacios al principio a interactuar con los extranjeros, pero siempre y cuando les muestres respeto y te intereses también por ellos y su cultura tomarán confianza contigo (por ejemplo, a pesar de ser un lugar turístico, pueden sentirse incómodos si te ven tomándoles fotos; hay que cuidar la vestimenta y adaptarse a sus modos de interacción como los saludos, etc.).

Viajar a estos países requiere un esfuerzo extra de adaptación. Todos somos diferentes y para algunos esto será más fácil que para otros, el superar las barreras culturales. En cualquier caso, recibirás lo mejor de esta experiencia si esperas lo mínimo de ella. Sé positivo, no intentes cambiar el mundo en cuatro semanas y disfruta de lo que haces, ¡que ya es mucho!