

BUENAS *Nuevas* **gt**



Edición Semanal

Semana del 03 al 09 de abril de 2023

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





Semana Santa en Guatemala es única en el mundo

**Semana Santa en la
Ciudad de Guatemala**



**Cuánto dinero se inyectará
al comercio para atender
la alta demanda por la
temporada de Semana
Santa 2023**



Habitantes de Palencia cuenta con nuevo paso a desnivel.

Este día fue habilitado el paso a desnivel en el kilómetro 18 de la **ruta CA-09 Norte**, en Palencia, Guatemala. EL proyecto estuvo a cargo del Ministerio de Comunicaciones y Vivienda, (CIV) y el cual beneficiaria a más de 17 guatemaltecos que transitan por esa ruta. El Presidente de Guatemala Alejandro Giammattei, supervisó la construcción del proyecto juntos a las autoridades locales y vecinos de Palencia.

. Datos de la Obra

Construcción de carriles auxiliares

Rotonda a nivel con su respectiva señalización vertical y horizontal



Construcción e instalación de todos los elementos de hidráulica e hidrología necesarios
construcción de puente sobre la carretera CA-09 Norte, de longitud aproximada de 33.65 metros
señalización horizontal y vertical

Motorola cumple 50 años



Hace cincuenta años se realizó la primera llamada de un teléfono móvil de la historia. Abril 3 de 1973 Martin Cooper, ingeniero estadounidense, la realizó junto con su equipo de ingenieros de la firma Motorola. Pero no fue una llamada casual, llamo desde Nueva York a su rival de la compañía Bell System, el doctor Joel Engel.

Pasaron seis años para que se comercializara el primer móvil en 1983. El Motorola DynaTAC 8000X costaba 4 000 dólares. Apodado "el ladrillo", **medía 33 centímetros y pesaba 794 gramos.**

A finales de 2022, tres cuartas partes de los humanos de más de 10 años disponían de un teléfono portátil, según la ONU. Se usa una media de cinco horas diarias y, suponiendo que una persona duerma un promedio de entre 7 y 8 horas por día, las cifras indican que los usuarios se pasan el 30 % de su vida despiertos usando el móvil.

La NASA presenta a los cuatro tripulantes que regresaran a la Luna

La NASA ha presentado a los cuatro primeros astronautas, **incluida una mujer y un hombre negro**, que tripularán misiones Artemis, con las que la agencia proyecta **regresar a la Luna**, 50 años después de las misiones Apollo.

El lanzamiento de la misión Artemis II está previsto para 2024, según ha confirmado el administrador de la NASA, Bill Nelson, en un acto en el Centro Johnson de la agencia espacial en Houston.



Procesión del Nazareno de la Indulgencia



Procesion del Nazareno de la Rectoria del Carmen, martesanto.

Esta procesión inicia su recorrido a partir de las 19:30 horas y finalizara a las 20:30 horas.



El solemne cortejo inicia su recorrido el lunes 3 de abril, desde las 13:40 hasta las 24:00. La procesion del Nazareno tambien conocido como **Jesus de las Tres Potencias** es uno de los cortejos procesional mas concurridos de la Semana Mayor en Guatemala, ya que recorre una gran parte del Centro Historico.



Puerto Barrios

Se ubica en la bahía de Amatique a 293 km. En vehículo y el tiempo de viaje es de aproximadamente 5 horas.

Es en una de las ciudades más importantes de Guatemala gracias a sus actividades comerciales.

Si te gusta el sol, arena, los deportes acuáticos y del ambiente que caracteriza a los caribeños, es el lugar ideal para ti y tu familia. En esta Semana Santa, sus playas de arena blanca y enormes palmeras, así como su clima agradable y por eso lo convierten en uno de los mejores destinos para esta temporada.



El Banguat inyectara dinero adicional, a la economía guatemalteca debido al movimiento comercial y las actividades de turismo durante Semana Santa

comenzó la inyección de dinero circulante adicional a la economía nacional, de parte del Banco de Guatemala (Banguat) para cubrir los requerimientos de los agentes económicos ya que, durante la Semana Santa, es cuando se registra una alta actividad comercial.

Se prevé inyectar de parte del Banguat Q2 mil 150 millones. De dinero adicional según Álvaro González Ricci, presidente del Banguat,

Según González Ricci, los despachos de dinero adicional ya dieron inicio y se irán agregando conforme el requerimiento de los diferentes bancos y empresas que administran la red de cajeros automáticos. Este monto vendría a sumarse a los Q81 mil 700 millones que hacen la masa monetaria circulante

Medida Temporal

Es una inyección temporal que en los próximos días regresará a la banca central esto para evitar efectos en el comportamiento de precios (inflación).

El más utilizado es el billete de Q100, ya que de cada 10 de cada billete utilizado 7 corresponde a este,

Las otras denominaciones bajas, Q5, Q10 y Q20 son las que mantienen un alto movimiento en la economía. Esto según un reporte del Banguat.



La semana santa es un periodo de mucha tradición y fervor religioso en el cual se conmemora la pasión de cristo con actos de fe que se llevan a cabo durante la cuaresma y que culminan con la semana Mayor con velaciones y procesiones.

El periodo de la Semana Santa incluye ayuno, manifestaciones externas y símbolos. Pero más, Sin embargo, no todos conocen el significado real y el origen de esta celebración.

Dicha festividad religiosa reviste características únicas en Guatemala. Esto la convierte en simbólica y esplendorosa.

La celebración de la **Semana Santa en nuestro país es única**, porque combina elementos precolombinos con creencias católicas importadas por los españoles hace más de cinco siglos.

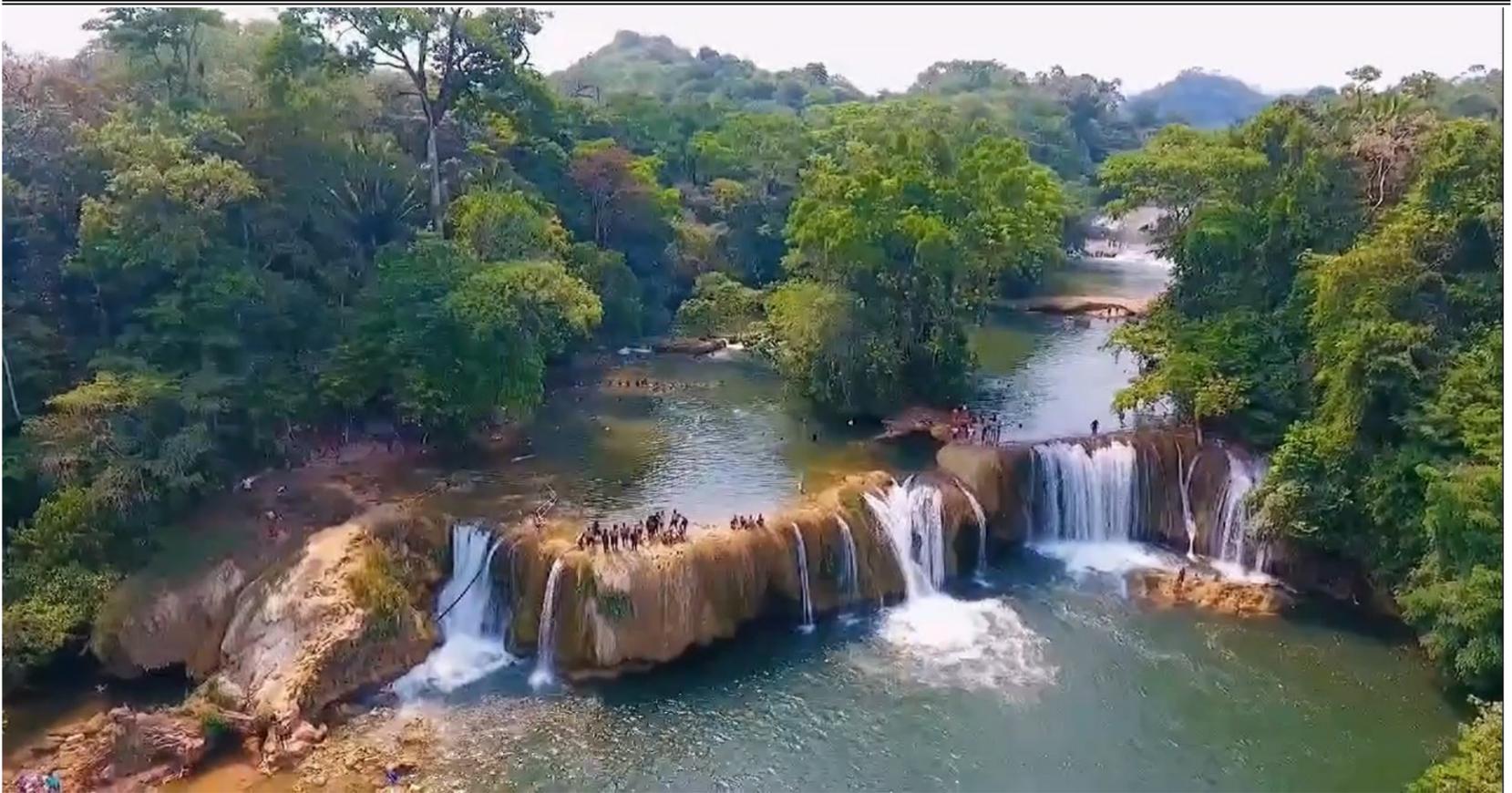
El fervor del catolicismo que se vive en la Guatemala actual posee tintes religiosos, místicos y mucha fe, y es por ello que la Semana Santa de nuestro país no tiene comparación alguna en el mundo.

Por estas y otras razones la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) la declarara Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.



Procesiones Antigua Guatemala



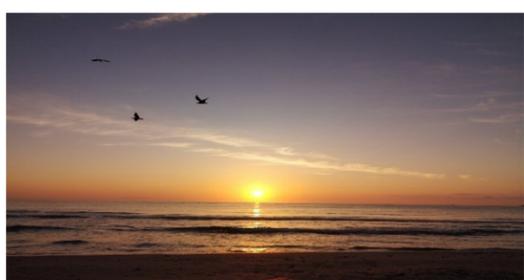


Cuando inicia el descanso de Semana Santa

Semana Santa en la
Ciudad de Guatemala



Jutiapanecos
fomentan la
prevención en los
lugares turísticos



Semana Santa en Guatemala días de asueto

La Semana Santa o Semana Mayor como también se le conoce, comienza el Domingo de Ramos y finaliza el Domingo de Resurrección, pero en Guatemala el descanso oficial es únicamente los días Jueves Santo 6 de abril, el Viernes Santo 7 de abril, el Sábado Santo 8 de abril y Domingo de Resurrección 9 de abril.

Diferencia entre asueto y feriado

El asueto, y dependiendo del motivo lo puede establecer una autoridad nacional, como el presidente de la nación, una autoridad municipal, el director de un establecimiento educativo, entre otras alternativas.

Se debe diferenciar al asueto del feriado con el cual normalmente se lo confunde y hasta se suelen usar indistintamente ambos conceptos, pero no son lo mismo. El feriado nacional estará determinado por una ley que surge del debate del Legislativo que lo establece como tal.



Nos debes hacer esto para que WhatsApp no suspenda tu cuenta



WhatsApp es la red social de mensajería que según Xataka, ya ha llegado a las más de 5 mil millones de descargas, ya que es una de las aplicaciones más utilizadas alrededor del mundo.

Cuando agregas una cuenta, se te pide aceptar los términos y condiciones de uso. Por la prisa de instalarlo puede que te los hayas saltado y no te enterarás de las cosas que debes evitar para que no te suspendan tu cuenta temporal o permanentemente.

Las cuentas suspendidas de WhatsApp no podrán utilizar la aplicación, no podrán acceder a los chats, ni recibir o enviar mensajes.

Al utilizar una versión de WhatsApp no autorizada es la causante de esta sanción. Evita esto descargando la aplicación desde fuentes de confianza como archivos de enlace en la página web oficial o en la tienda de aplicaciones del sistema operativo de tu dispositivo.

De igual forma, la recopilación de información es causa de suspensión. La extracción de datos puede ser una función bastante útil para las empresas. Ya que si se hace de forma no consentida es robo de información.

Cuando tu cuenta es suspendida aparece el mensaje: "Esta cuenta no tiene permiso para usar WhatsApp". También aparece la cantidad de tiempo que tienes que esperar para volver a utilizar la aplicación.

La tarifa especial en el peaje durante la Semana Santa

Desde este Miércoles Santo, 5 de abril, Según Celeste Rosales, representante de SIVA, los días Miércoles Santo, Jueves Santo, Viernes Santo, Sábado de Gloria, y el Domingo de Ramos el costo de peaje será de Q15, para los vehículos livianos, Q0.25 más barato de lo normal, en las garitas de peaje.

Esto con el objetivo de que se agilice el tránsito vehicular.

También se habilitarán cabinas móviles, carril expés exclusivo para Sivapass, personal temporal para cobro de peaje y apertura de carril de escape en caso de incremento vehicular.

siva

Plan Operativo De Semana Santa 2023
Para agilizar el paso se habilitarán:

- Cabinas móviles
- Carril expés exclusivo para Sivapass
- Personal temporal para cobro de peaje
- Apertura de carril de escape en caso de incremento vehicular

6 Cabinas móviles Martes 4 al viernes 7 Km. 40
7 Cabinas móviles Domingo 9 al lunes 10 Km 52.5

marinos

Horarios de inicio de la restricción al transporte pesado

Restricción Transporte de Carga Pesada

ACUERDO MINISTERIAL No. 303-2023



Se restringe la circulación del transporte de carga pesada en el territorio nacional a partir del:

Miércoles cinco (5) de abril de dos mil veintitrés (2023) a partir de las doce horas (12:00), hasta el domingo nueve (9) de abril del año dos mil veintitrés (2023) a las veinticuatro horas (24:00)



La Dirección General de Transporte dio a conocer sobre la restricción del transporte de carga pesada para los días de Semana Santa 2023, iniciando el día miércoles 5 de abril a las 12:00 horas y finaliza el día domingo 9 de abril a las 24:00 horas..

procesión del Nazareno del Rescate este miércoles santo

- Salida, 12:00 horas.
- Parroquia Nuestra Señora de La Merced, 13:00 horas.
- Rectoría de Santa Catalina, 14:30 horas.
- Parque El Sauce, 15:40 horas.
- Santuario de Guadalupe, 17:20 horas.
- Santa Iglesia Catedral Metropolitana, 18:30 horas.
- Parque Isabel La Católica, 21:00 horas.



Jutiapanecos promueven prevención en lugares turísticos

Con el propósito de fomentar la prevención y evitar enfermedades los jutiapanecos promueven estas recomendaciones.

Al comprar alimentos escoger los que se vean más frescos y limpios, los alimentos crudos como frutas y verduras lavarlos con agua y cloro.

Hervir el agua que sirve para tomar y preparar alimentos.

Lavarse las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al sanitario o cambio de pañales.

Evitar el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.

Asegurarse que los alimentos estén bien cocidos.

Servir y consumir los alimentos inmediatamente después de haberlos cocinado.



Jesús Nazareno de La Merced y la Virgen de Dolores recorren el centro histórico

El cortejo inició su recorrido desde la 10ma. avenida y 5ta. calle, de la zona 1 retornando al templo de la merced a eso de las 14:00 horas. La imagen que tiene más de 300 años de consagración y fue declarada como Patrón Jurado de la Ciudad de, es una de las mas antiguas de la Ciudad de Guatemala.

El Nazareno Mercedario es considerado como la primera imagen guatemalteca en ser consagrada.

El cortejo procesional de esta imagen es el único que sale a su recorrido sin adorno alguno, sin embargo, al regresar al templo, el anda está llena de flores y ramos que colocan los fieles devotos, en la actualidad esta procesión se conoce como La Reseña.





Tips para disfrutar al máximo estas vacaciones de Semana Santa

Siempre que se acerca el asueto, más largo del año, tu mente y cuerpo se trasladan con anticipación a ese destino que planeas visitar. Toma en cuenta estos tips para disfrutar de la mejor manera tu viaje.

1.- Elige un buen destino: define qué tipo de vacaciones deseas y cuáles son los destinos que se prestan. Si viajas con familia, incluye a todos en la decisión y piensa en un lugar en donde cada miembro pueda pasar un buen tiempo.

2.- Investiga: Utiliza Internet para conocer mejor el destino al que viajas. Dónde comer, qué atracciones visitar, lugares de interés cercanos, cuánto cuesta hospedarse y moverse, todo lo puedes averiguar en la red.

3.- Establece un presupuesto: Ya que sabes a dónde vas y cuánto cuesta, crea un presupuesto total que sea realista y que no te endeude. ¡No gastes más de lo que te propongas gastar!

4.- Reserva: Si te esperas al final para conseguir todo - transporte, hospedaje, comida- seguramente te saldrá más caro y te quedarás sin ver o disfrutar alguna actividad.

5.- Haz una checklist: Enlista todo lo que debes llevar para el viaje y asegúrate de cumplir con cada cosa antes de salir.

6.- Haz un plan: Crea un plan tentativo de las actividades por cada día de vacaciones. Esto no significa que se vaya a cumplir al pie de la letra, pero al menos podrás organizarte mejor y tener una idea general de todo lo que quieres hacer.

7.- Deja todo listo: Trabajo, niños, pendientes personales. No te lles preocupaciones al viaje. Disfruta de tu viaje.

Disfruta solo o en familia de las próximas vacaciones de Semana Santa 2023, explora nuevos destinos y disfruta de tu viaje sin preocupaciones ni contratiempos planeando con anticipación. Y disfrutaras de una experiencia inolvidable.





Éxodo masivo de veraneantes complica las carreteras del país

Semana Santa en la Ciudad de Guatemala



Asueto bancario inicia a partir del miércoles a mediodía, pero atenderán con servicio especial



Comidas de Semana Santa en Guatemala

Pescado seco envuelto en huevo

Platillo tradicional de la época, se caracteriza porque envuelven el pescado en huevo, para luego colocarlo en el recado. Acompañado de curtido, arroz, chirmol y tamalitos blancos.

Coliflor, ejotes y pacayas envueltas en huevo

Es una tradición en Semana Santa y se acompaña de chirmol o salsa de tomate.

Curtido o encurtido

combinación de vegetales con especias y encurtidos con vinagre. Su color característico lo proporciona la remolacha.

Tamalitos de viaje guatemaltecos

Elaborados a **base de masa de maíz**, son envueltos en tusa. Durante la Semana santa de acompaña con la comida típica ya que no se consume tortilla ni pan.

Ensalada de Escabeche

Verduras curtidas o en conserva, es elaborado con coliflor, ejote, zanahorias, cebollas, pimientos y más. También puedes agregarle algunos jalapeños.

Fresco de Súchiles

Es una tradicional **bebida de la Semana Santa**, se caracteriza por su fermentación. Es preparada con jocotes, panela, anís, canela, jengibre y cáscara de piña

Granizadas

Pueden ser **dulces o saladas**, según sea tu gusto.

Empanadas de manjar

Son elaboradas a base de leche, maicena y azúcar, suelen estar rellenas de **manjar de leche**.

Fresco de chilacayote

El ingrediente principal es el chilacayote, es tradicional degustarlo con mucho hielo.

Corbatas con miel

Tienen un sabor único, en la Semana Santa podrás encontrarlas en los recorridos de las procesiones.

Tips para refrescar a tu perro este verano



Mantenlo Hidratado

Déjale agua fresca y limpia a disposición las 24 horas del día y comprueba periódicamente que quede agua en el bebedero y que el bebedero no esté expuesto al sol.

Protégelo del sol

Es importante que tu perro tenga un lugar fresco y protegido del sol donde descansar, sobre todo en las horas más cálidas del día.

Mójalo

Sobre todo, en la cabeza y en el tronco, ayuda a bajar la temperatura del perro. Los perros no sudan como las personas y el agua con la que se mojan les baja el calor.

Córtale el pelo

recortarlo sobre todo en la barriga puede ser otra medida para ayudarle a controlar la temperatura. Cuando se corta el pelo, lo importante es dejar unos 2-3 centímetros aproximados de longitud.

Kilométricas colas de guatemaltecos que viajan a destinos de descanso en la Costa Sur

Miércoles Santo, 5 de abril, cientos de guatemaltecos iniciaron el descanso de la Semana Santa. Y por esa razón, muy de madrugada, cientos de vehículos abarrotan la ruta al Pacífico en busca de las playas al Sur del país.

Los guatemaltecos que viajan a las playas han observado largas colas en la ruta hacia el Pacífico, en particular en la ruta de la autopista Palín-Escuintla ya que en el peaje las filas de vehículos son enorme. Esto debido al descanso Semana Santa, que inicia hoy a al medio día.



Procesión del Jesús del Rescate y la Virgen de Dolores, sale de la Iglesia de Santa Teresa



El magno cortejo procesional de **Jesús del Rescate**, saldrá de su templo, ubicado en la 4 Calle 8-55 de la Zona 1, a las 12:00 del mediodía del Miércoles Santo, para retornar a su templo a las 12:00 de la medianoche aproximadamente.

Si le interesa

Insivumeh

Pronostican frente frío

Un frente frío podría afectar algunas regiones del país con nublados y llovizna a partir del jueves 6 de abril de 2023, según el Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (Insivumeh).

Según César George, jefe del Centro de Meteorología del Insivumeh, comunico que el frente frío será de condiciones débiles, similar al que se registró la última semana de marzo, cuando se reportó leve frescura por la mañana y viento norte ligero.

Asueto Bancario

La Superintendencia de Bancos (SIB) informó que las sucursales y agencias bancarias, sociedades financieras, compañías de seguros, almacenadoras, casas de cambio y microfinancieras, cerraran la atención al público a partir de este Miércoles Santo al medio día.

También estarán cerradas las instalaciones los días jueves 6 y viernes 7 de abril, reanudando el servicio el lunes 10 de abril en sus respectivos horarios.

Algunas entidades han comunicado a sus cuentahabientes que atenderán al público y prestarán servicio de manera especial, en determinadas agencias, sucursales y horarios.



Inicia el éxodo masivo de capitalinos hacia distintos destinos de descanso del país

A tempranas horas de este miércoles santo, los veraneantes comenzaron a abandonar la Ciudad de Guatemala para dirigirse al sur del país, así lo evidencian imágenes captadas en la autopista Palín-Escuintla. En dicho lugar ya se observan largas filas de vehículos que buscan llegar a los departamentos del sur del país, previo a que inicie el descanso por la Semana Santa 2023.

Esto provocó que se hiciera lenta la circulación de vehículos en la autopista y las filas alcanzaban varios kilómetros, antes de llegar a las garitas para realizar el pago del peaje. Se espera que durante este jueves aumente la circulación de los vehículos que circulan por esa ruta para poder visitar a sus seres queridos, acudir a centros turísticos, o vivir las tradiciones religiosas en otros departamentos.

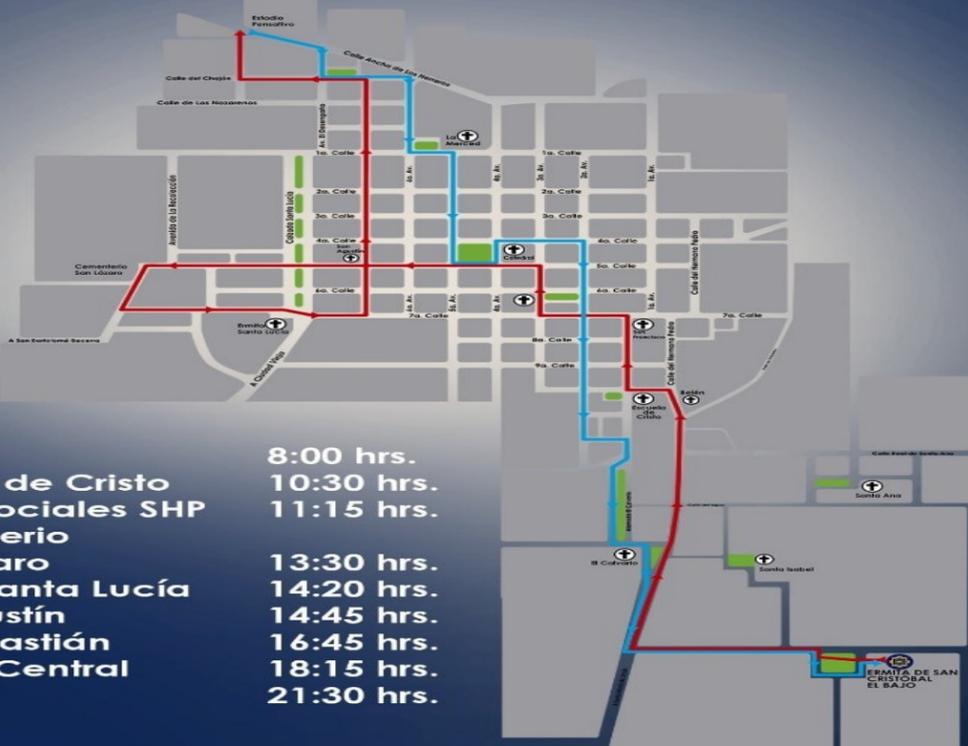


JUEVES SANTO

Con Jesús Nazareno de San Cristóbal El Bajo



Recorrido Procesional 6 de Abril 2023



Salida	8:00 hrs.
Escuela de Cristo	10:30 hrs.
Obras Sociales SHP	11:15 hrs.
Cementerio	
San Lázaro	13:30 hrs.
Ermita Santa Lucía	14:20 hrs.
San Agustín	14:45 hrs.
San Sebastián	16:45 hrs.
Parque Central	18:15 hrs.
Entrada	21:30 hrs.

Como será el ingreso a la ciudad de Antigua Guatemala este Jueves Santo

Según un itinerario publicado por el Ayuntamiento de la Antigua, la primera procesión se prevé que salga a las 8:00 de la mañana. Sin embargo, las actividades inician desde la madrugada, ya que muchas personas se dedican a realizar las alfombras por donde pasará el cortejo procesional, por lo que cierran calles y avenidas.



La primera procesión del Jueves Santo será la de Jesús Nazareno de la Humildad del Templo de San Cristóbal el Bajo, el cual saldrá a las 8:00 de la mañana y después de recorrer casi toda la Ciudad Colonial ingresará de nuevo a las 21:30 horas.

Monte Rico



Monterrico es un pueblo ubicado en la **costa del Pacífico** de Guatemala en el sur del departamento de Santa Rosa. Es el centro de actividades de la "Reserva Natural de Monterrico." La reserva natural es conocida por sus playas negras de arena volcánica. Se ubica a 148 Km. De la capital.

Dos formas de llegar a Monte Rico

En Ferry desde el km. 106, de Taxisco hacia la avellana allí navegarás por el Canal de Chiquimulilla y en 20 minutos estarás en Monterrico

Mientras que, por Iztapa, debes pagar peaje en Palín, peaje en Iztapa por Q15 y Q10 más para ingresar a Monterrico. Sin embargo, encontrarás varios tramos con baches y túmulos que hacen más extensa la llegada a tu destino. El viaje tarda aproximadamente 4 horas.



Procesiones de Viernes Santo en Guatemala

Semana Santa en la
Ciudad de Guatemala



Cierre del Centro
Histórico complicara
el tránsito, este
Viernes Santo



Semana Santa con tu vehículo a punto: consejos para tu viaje

Muchos veraneantes aprovechan este pequeño paréntesis para desplazarse algunos cientos de kilómetros para disfrutar de la playa, la montaña o una escapada cultural. Es frecuente que hagamos estos desplazamientos de automóvil.

Viajar en nuestro vehículo nos ofrece grandes comodidades, pero para unas vacaciones de Semana Santa en carro más seguras es imprescindible hacer una pequeña revisión del estado del vehículo. Y por eso te sugerimos estos 5 puntos antes de emprender tu viaje:



5 puntos de seguridad a revisar en tu coche

1. Nivel de aceite y líquidos en general
2. Estado y desgaste de los neumáticos
3. Sistema de iluminación completo
4. Sistema de frenado y suspensión
5. Escobillas y depósito del líquido del limpiavidrios

Consejos para el viaje de Semana Santa en auto

- Consulta la previsión meteorológica y el estado de las carreteras. Lleva ropa, comida, bebida y mantas adecuadas a la previsión del tiempo.
- En carretera, mantén la distancia de seguridad.
- Usa siempre el cinturón de seguridad.
- Evita portar bultos en el interior del coche y dedica unos minutos a colocar correctamente el equipaje para que no se desplace en curvas etc.
- Respeta los límites de velocidad y ajusta la velocidad del auto a las condiciones de la carretera (lluvia, tráfico denso etc.)
- Descansa cada dos horas y siempre que lo necesites.
- ¡No te olvides del cargador del móvil, así como de chalecos reflectantes y triángulos de señalización!

Tips si piensas viajar con tu mascota esta Semana Santa



Expertos en zootecnia indica que debes tomar en cuenta los siguientes consejos:

- Cubre sus requerimientos nutricionales y de cuidados básicos: alimento, agua, juguetes, camas o cobijas, entre otros.
- Transporta a tu perro o gato en un ambiente seguro, en una kennel de preferencia.
- Identifica a tu mascota, con un collar que tenga todos tus datos en caso de pérdida.
- En clima frío, lleva los implementos que ayuden a tu mascota a regular su temperatura: como suéteres, mantas, gorros; no lo expongas a corrientes de aire para evitar una hipotermia.
- En clima cálido, asegúrate que tenga el pelo corto, se mantenga hidratado y lleva siempre agua helada para prevenir un golpe de calor.

Guatemala sube en el ranking de la FIFA tres puestos

Este Jueves Santo, 6 de abril, la FIFA actualizó el ranking de selecciones y la Selección Nacional de Guatemala, dirigida por Luis Fernando Tena, obtuvo noticias positivas tras su clasificación a la Copa Oro.

Ascendió de la posición 119 a la 116 a nivel mundial. De acuerdo a este ranking, Guatemala es la selección número 12 de Concacaf. Por delante de Guatemala se encuentran: Estados Unidos, México, Costa Rica, Canadá y Panamá.

Del sexto al décimo lugar aparecen Jamaica, El Salvador, Honduras, Haití y Curazao. Luego, aparece Trinidad y Tobago en el décimo primero y Guatemala.



Procesión Jesús de la Iglesia de Candelaria del Jueves Santo **Si le interesa**



Candelaria, zona 1: procesión del Nazareno de Candelaria "Cristo Rey" y la Virgen de Dolores de 05:45 a 01:45 horas.

Requisitos para solicitar la tarjeta de adulto mayor para el Transmetro

Esta tarjeta puede ser adquirida por los vecinos comprendidos de 60 años en adelante, la primera tarjeta no tiene ningún costo, mientras que la reposición tiene un costo de Q.20.00.

Los requisitos son: el trámite es de forma personal y debe presentar su DPI original, dado que la tarjeta debe ser personalizada con su foto, nombre y DPI.

Esta tarjeta cuenta con el beneficio de 4 viajes de cortesía diarios en Transmetro, los cuales no son acumulables y el beneficio es de lunes a domingo, los 365 días del año.

Se deben actualizar los datos en fecha de su cumpleaños, la actualización se puede realizar en Atención al Vecino en la Municipalidad Central y cada una de las Mini Munis.

Ventajas y Desventajas del uso del celular

Ventajas

- Privacidad
- Puedes estar en contacto con cualquier persona en el mundo
- Acceso a internet
- Puedes ejecutar varias tareas al mismo tiempo.
- Localización por medio sociales GPS
- Fácil acceso a las redes sociales.

Desventajas.

- Dolor y rigidez en las manos y los dedos.
- Dolor de cuello.
- Aumento del estrés.
- Dolores de cabeza.
- Insomnio.



Cierre del Centro Histórico complicara el transito este Viernes Santo

Debido a las múltiples actividades de Semana Santa, este 7 de abril el Centro Histórico estará cerrado a partir de mediodía.

Este **Viernes Santo**, la situación vehicular y peatonal en Ciudad de Guatemala se complicará por las actividades de **Semana Santa** que están programadas a realizarse en el **Centro Histórico**

Ya que seis cortejos procesionales recorran las calles y avenidas, además de llevarse a cabo la elaboración de la **alfombra más larga de Guatemala** que iniciará frente al Palacio Municipal y concluirá a inmediaciones de la 5a. calle y avenida Elena en la zona 1. Por eso las autoridades de tránsito realizarán el **cierre del Centro Histórico a partir de mediodía de este viernes 7 de abril**, con el fin de evitar el paso vehicular y garantizar seguridad a las personas involucradas en las diversas actividades.

Según **Amílcar Montejo**, director de comunicación de la **Policía Municipal de Tránsito**, entre las **12:00 y 2:00** de la tarde se comenzará a realizar el cierre de los diversos circuitos del centro. Por eso los conductores deberán buscar rutas alternativas como el **Periférico, la Calle Martí, bulevar La Asunción y el sector del Centro Cívico** en dirección hacia el sur.

Montejo enfatizó que, si algún vehículo se queda estacionado y obstaculiza los cortejos procesionales, serán las autoridades de tránsito las encargadas de retirarlo del lugar. Las hermandades tienen que dar aviso a las autoridades competentes, ya que ellos no están autorizados para quitar algún vehículo que obstaculice el trayecto procesional.



Viernes Santo, 7 de abril, harán su recorrido siete procesiones en el Centro Histórico. Este es el itinerario de las diversas actividades previstas para esta fecha importante en la Semana Santa.

Este **Viernes Santo**, el Centro Histórico será el punto de encuentro de miles de **personas que contemplarán las representaciones sobre la crucifixión y muerte de Jesús de Nazaret.**

Este día será importante porque **siete procesiones** saldrán hacer su recorrido en la **zona céntrica de la Ciudad de Guatemala.**

Además, como parte de las tradiciones de Semana Santa, se **estará elaborando una extensa alfombra** en la participarán unas 4 mil personas. Esta dará paso, a partir de las 15 horas, a la procesión del templo de El Calvario y cubrirá tres kilómetros y medio.

Como parte de su recorrido, este cortejo procesional cruzará parte de la **6a y 7a avenida**, la **Catedral** y la **Avenida Elena y 5a calle**, pasando frente al **Cementerio General** y luego hará su ingreso a la **Iglesia.**

Procesiones de Viernes Santo

Estas son las procesiones previstas para esta fecha:

1. Procesión del **Señor Sepultado Cristo del Amor**, de la Basílica de Nuestra Señora del Rosario, en el Templo de Santo Domingo. Hora de Salida: 14.30; hora de entrada: 1.15 (del día siguiente)
2. Procesión del **Cristo Yacente del Calvario**, de la Parroquia Nuestra Señora de Los Remedios, Templo El Calvario. Hora de Salida: 15;00 hora de entrada: 3.15 (del día siguiente)
3. Procesión de Viernes Santo de la **Parroquia Rectoral de San Sebastián**. Hora de Salida: 14.45; hora de entrada: 19:00 horas.
4. Procesión **Señor Sepultado**, de la Rectoría Santa Catalina. Hora de salida: 19.30; hora de entrada: 00.45 horas.
5. Procesión de **Jesús Nazareno de la Merced**, de la Parroquia de Nuestra Señora de las Mercedes. Hora de Salida: 2.15; hora de entrada: 14.45 horas.
6. Procesión del **Señor Sepultado y María Santísima de la Soledad**, del Templo de la Recolección. Hora de salida: 15.30; hora de entrada: 3 (del día siguiente)
7. Procesión del **Señor Sepultado Franciscano y Nuestra Señora de Soledad**, del Templo de San Francisco. Hora de Salida: 15.30; hora de entrada: 23:00 horas.



Elaboración de la alfombra más grande de Guatemala, en el Centro Histórico

Semana Santa en la Ciudad de Guatemala



Viernes 7 de abril se conmemora el día mundial de la Salud, y la OMS celebra su 75° Aniversario



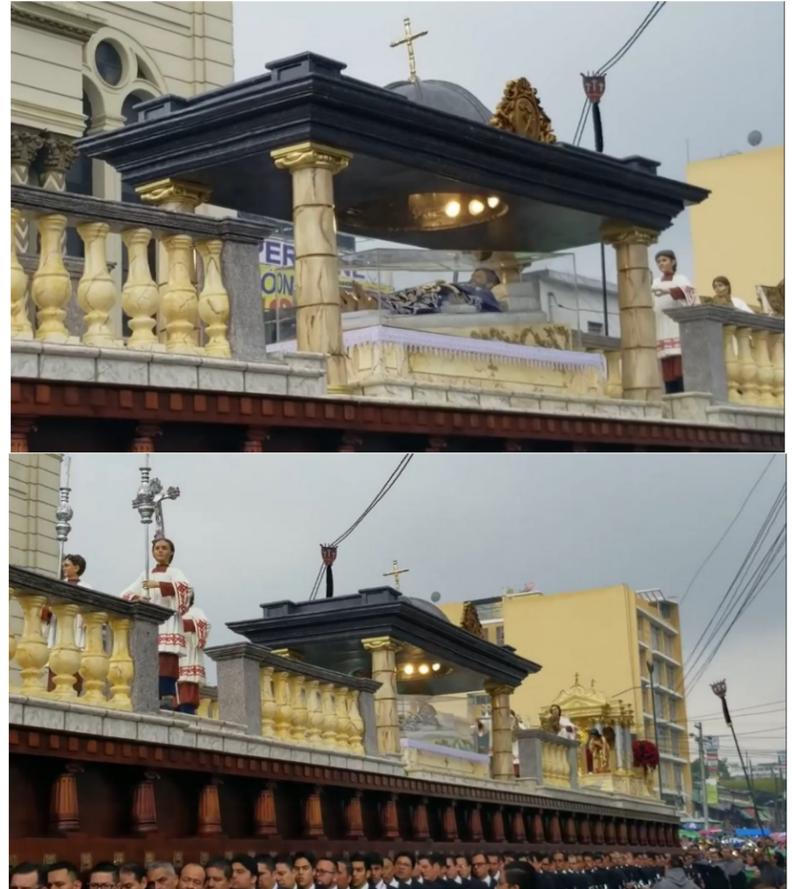
Procesión Iglesia de Nuestra Señora de los Remedios - El Calvario

Se trata del anda procesional del **Cristo Yacente del Calvario** que sale a recorrer las calles de la capital durante la **Semana Santa**. Además de su belleza, el Cristo Yacente del Calvario es considerada como el anda más grande del mundo en cuanto a sus dimensiones.

Medidas

El anda mide alrededor de 25 metros de largo, 2 metros de ancho, aproximadamente 2 mil 500 libras y es levantada por 140 personas cada cuadra, es decir 140 brazos. Las personas que deseen ver la enorme estructura de la procesión de **Cristo Yacente del Calvario**, esta saldrá el **Viernes Santo** a las 14:30 horas de la **Parroquia Nuestra Señora de los Remedios, El Calvario**. Y la entrada es a las 02:15 horas.

Los materiales a utilizar para la elaboración de los adornos que porta la procesión son duroport que se talla para las figuras que se desean, papel, cartón, pinturas y madera que aliviana el peso de las andas.



Consejos para el cuidado de la piel en verano



Los dermatólogos aconsejan que es importante tener un cuidado especial en el verano, ya que en esta época del año “la piel necesita un plus de hidratación, cuidado y protección”. Por eso, brindan estos consejos para el cuidado de la piel a te durante el verano.

1. Prestar atención a la limpieza y preparación diaria de la piel con productos suaves que eliminen la grasa y suciedad sin alterar la barrera cutánea.
2. Hidratar la piel con abundantes cremas varias veces al día, sobre todo después de cada ducha y en zonas del cuerpo más secas.
3. Tomar 2 litros de agua por día para mantener la piel hidratada y prevenir el envejecimiento prematuro y la resequedad.
4. Aplicar protección solar diaria.
5. Usar ropa de tejidos naturales con colores claros, frescos y que permitan la absorción de la transpiración.
6. Prestar atención a la alimentación: optar por frutas, verduras y alimentos que contengan antioxidantes. “Algunos ejemplos son la leche, huevo, pescados (vitamina A), almendras, nueces (vitamina B), naranjas, ananá y kiwis (vitamina C) y frutos secos o tomates (vitamina E)”.
7. Si es posible evitar exponerse al sol entre las 10 y 16 horas.

Viernes 7 de abril se conmemora el día mundial de la Salud



El Día Mundial de la Salud (DMS), que se celebra todos los años el **7 de abril**, coincide con el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) fundada en 1948 y cada año se centra en un problema de salud pública específico. Además de centrarse en el camino hacia el logro de la **Salud para todos**, que es el tema de este año, la OMS celebrará su **75º aniversario** bajo el lema **75 años mejorando la salud pública**.

En 1948, los países del mundo se unieron y fundaron la OMS para promover la salud, mantener el mundo seguro y servir a los vulnerables, para que todos, en todas partes, puedan alcanzar el más alto nivel de salud y bienestar. El 75.º aniversario de la OMS es una oportunidad para mirar hacia atrás a los éxitos de salud pública que han mejorado la calidad de vida durante las últimas siete décadas.

Procesión del Señor Sepultado de templo de la Recolectión recorrerá varias calles del Centro Histórico este Viernes Santo

La salida de la procesión con las imágenes del Señor Sepultado y de María Santísima de la Soledad, de la Parroquia del Santísimo Nombre de Jesús, Templo de la Recolectión, se programó para las 15.30 horas de este viernes 7 de abril y se tiene previsto el ingreso a las 3 horas del Sábado Santo.

Las diversas actividades del Viernes Santo inician por la mañana, a las 10 horas se efectuará el acto de Crucifixión, a las 11 se realizará oficios del Viernes Santo.

14.30 horas se tiene programado el Sermón de las 7 Palabras, y el acto del descendimiento y rezo del credo dará inicio a las 15 horas, según la información proporcionada por la Hermandad de la Consagrada Imagen de Jesús Nazareno del Consuelo y la Asociación de Cruzados del Santo Sepulcro.



Así los guatemaltecos elaboran la alfombra más grande de Guatemala

A eso de las 9:00 de la mañana de este Viernes Santo, dio inicio la elaboración de la “**Alfombra de la ciudad**”, la más larga de Guatemala llevada a cabo por miles de guatemaltecos. Por medio de redes sociales, la Municipalidad de Guatemala convocó durante varios días a voluntarios para formar parte de esta especial actividad de Semana Santa.

Familias guatemaltecas, grupos de amigos y particulares se encuentran en distintos sectores de la ciudad elaborando sus diseños para recibir a la procesión del **Cristo Yacente del Calvario y la Reina de la Paz**.

La alfombra medirá aproximadamente **3.5 kilómetros** de largo. Su trayecto inicia frente al Palacio Municipal y concluye a inmediaciones de la 5a. Calle y avenida Elena en la zona 1. Se calcula que los voluntarios culminen la alfombra a eso de las **2:00 de la tarde**, para luego esperar el cortejo procesional desde las **3:00 de la tarde**.

El propósito de esta actividad es unir a las familias y amigos en esta época de Semana Santa.

Según explicó **Aida Bocock** de la dirección de Cultura de la comuna capitalina. Para ello, fueron instalados toldos con aserrín natural y de colores, moldes, refrigerios, playeras y bombas de agua, de manera que la experiencia sea agradable para todos los que colaboren en su elaboración





Las tradicionales peleas a “Puño Limpio”, actividad de boxeo que se realiza en Chivarreto, todos los Viernes Santo

Las tradicionales peleas Viernes Santo en la aldea Chivarreto, de San Francisco el Alto, en Totonicapán, se llevan a cabo cada Viernes Santo, a partir de las 14 horas en el campo de la feria, la tradición tiene más de 100 años y sólo se ha suspendido en muy cortas ocasiones, una de ellas fue el Covid-19.

Tradicción

Surgió como una penitencia, en realidad no se tiene un dato exacto de su surgimiento. Pero ahora sirve como una entretención para la comunidad y para los visitantes que se aglomeran tanto nacionales como extranjeros, que incluso a veces suben a pelear y retan a los residentes.

Cuentan los abuelos del lugar, que antes la intención era retar a las personas con las que se tenía algún problema y así resolverlo para convivir un año más sin dificultades.

Ahora, es diferente las reglas están claras. Cada persona escoge a su contrincante y solo se permiten puñetazos. Golpear o abrazar al rival que ya fue derribado, están prohibidos.

La pelea a puño limpio concluye hasta que el contrincante caiga al suelo o bien, decida rendirse.

Estos futbolistas que ya pueden firmar gratis por cualquier club



Messi, Modric, Benzema y Kanté son algunos de los jugadores que, en caso de no renovar, pueden firmar por cualquier club la próxima temporada.

El mercado de fichajes está a dos meses de abrirse, previo a esto grandes cracs del futbol mundial ya pueden firmar contrato por cualquier club, porque finalizan contrato el 30 de junio. Previendo interesantes traspasos sin costo alguno ya que se pueden ir gratis de sus actuales clubs donde militan.

Entre ellos destacan los ganadores del Balón de Oro: Lionel Messi, Benzema y Modric. Su destino lo tienen en sus manos pues no han renovado con sus actuales clubs donde militan, Paris San Germain y Real Madrid respectivamente. Siendo el argentino el que más posibilidades tiene de salir de su actual club, por el maltrato recibido de la afición parisina.



Miles de Guatemaltecos retornan de las playas del Pacífico

Semana Santa en Guatemala



Tradiciones religiosas
y populares en
Guatemala del sábado
de Gloria



Este sábado de Gloria miles de veraneantes disfrutaron de las playas del pacifico guatemalteco

Sábado de Gloria la playa pública del Puerto de San José luce de esta manera donde aún una gran cantidad de visitantes llegan en familia a disfrutar, del sol, la arena, el mar y degustar de los diferentes platillos que venden en los restaurantes ubicados en la orilla de las playas.

A pesar de que cientos de personas ya iniciaron el retorno hacia la ciudad, las playas del Puerto de San José aún continúan abarrotadas.

Así se puede apreciar en diversas imágenes compartidas por la Policía Nacional Civil, e internautas quienes realizaron tomas aéreas.

Según las autoridades, del Puerto San José en Escuintla aún siguen llegando turistas a las playas, y prevén que en horas de la tarde haya un lleno total, esto debido a que durante la noche se realizarán varios conciertos musicales.



Significado de los huevos de Pascua



La Pascua es una festividad cristiana que celebra la resurrección de Cristo. Esta tradición forma parte de las fiestas de Pascua ya que representa: la vida, la fertilidad y la renovación.

Significado

El origen de los huevos de Pascua se remonta a las antiguas culturas paganas que celebraban la llegada de la primavera y el renacimiento de la vida. Según la tradición cristiana, los huevos de Pascua representan el sepulcro vacío de Cristo después de su resurrección.

La costumbre de decorar los huevos de Pascua se desarrolló por toda Europa durante la Edad Media, los huevos eran a menudo decorados con imágenes religiosas y símbolos cristianos.

Cuando de esconderlos

La tradición de esconder huevos se remonta a la Edad Media, cuando los niños solían buscar huevos escondidos en el jardín o en el campo. Hoy en día, los huevos de Pascua son una parte importante de la celebración de la Pascua en todo el mundo. Son un símbolo importante de esta temporada. No olvidemos que los huevos de Pascua representan la vida, la fertilidad y la renovación.

Mas de 50 mil salvadoreños visitaron Guatemala en Semana Santa



El Instituto Guatemalteco de Migración (IGM) comunico que los centroamericanos ingresaron al país, principalmente por la **vía terrestre**, utilizando las aduanas Pedro de Alvarado y Valle Nuevo.

Los salvadoreños se han desplazados a las diferentes **playas del Pacífico**. Así como a diferentes lugares turísticos del país, entre ellos, Atitlán, Antigua Guatemala, Alta Verapaz, Retalhuleu, Quetzaltenango, Petén, Chiquimula y entre otros.

Sábado de Gloria porque se le llama así

El sábado de Gloria o **Sábado Santo** se considera de oración y reflexión en espera de la resurrección de Cristo.

Este es el día litúrgico de la Iglesia, porque Cristo está muerto, **día de tristeza, llanto y dolor** al meditar en sus sufrimientos y en la soledad de su muerte y es la falta de la Eucaristía, porque **es el único día que no se comulga**.

En algunos lugares de la provincia se acostumbra la **“quema de Judas”**, en alusión a la traición de Judas Iscariote, quien entregó a Cristo por treinta monedas. Se trata de la quema de un monigote hecho con trapos, previo la lectura de un **“testamento”**, redactado con sátira e ironía.

Por la tarde sale María Santísima de la Soledad. Es llevada por hombres y mujeres vestidos de negro que expresan su sentir de esta forma ante la muerte de Jesús.

La tristeza y desconsuelo de la Iglesia se mitigan con la esperanza de la resurrección, durante la Vigilia Pascual

La ceremonia se divide en dos partes, **la primera comprende la bendición del fuego nuevo y del cirio pascual**.

Luego, **las lecturas, bendición del agua bautismal y renovación de las promesas bautismales**.

Después, **el altar se cubre con mantel blanco y se encienden las luces y candelas**. Se coloca el cirio pascual en el presbiterio, el cual se marca con una cruz y se le colocan granos de incienso. El cirio lleva en la parte superior la letra griega **Alfa** y en la inferior la letra **Omega**, significando el principio y el fin. Entre los cuatro brazos de la cruz se escriben los cuatro números del año.

Vigilia de Sábado de Gloria

Durante la vigilia se entona el pregón pascual y se anuncia que Jesús resucitó, que ha vencido a la muerte, y por lo tanto, al pecado. Durante la vigilia se hace recorrido desde el antiguo testamento hasta el nuevo, por medio de siete lecturas.

Las campanas, las cuales no se tocan desde el Jueves Santo, vuelven a sonar y se canta el Gloria, como símbolo de júbilo. La algarabía por la victoria de Cristo se extiende hasta las primeras horas del domingo, cuando un ángel anuncia la buena noticia: Cristo vive.



Retornan miles de guatemaltecos de los lugares de descanso de Semana Santa

Este sábado de Gloria, se ha reportado una gran cantidad de vehículos en **la autopista Palín-Escuintla** por el retorno de cientos de turistas nacionales y extranjeros que visitaron el sur del país durante la Semana Santa.

Según Provia, el Pacífico será una de las rutas más congestionadas este fin de semana, ya que los veraneantes retornan a la Ciudad de Guatemala y municipios aledaños, después de pasar unos días en las playas del sur, y sus lugares de origen que visitaron aprovechando el asueto de la Semana Mayor.

Alexis Orellana, vocero de **SIVA**, de la empresa operadora de la autopista, informo estar preparados para agilizar el paso de los viajeros por las garitas de peaje. Y por tal motivo, han desplegado equipo técnico para auxiliar a los conductores de vehículos que tengan algún desperfecto mecánico.

Durante este fin de semana unos 60 mil vehículos transitarán por la autopista Palín-Escuintla, lo que puede llevar a congestionar el tráfico. Se recomienda a los conductores planificar sus viajes con anticipación. Y tomar las medidas de precaución necesarias para garantizar la seguridad en las carreteras.





¿Cuáles son las tradiciones de Sábado de Gloria?

Quema de Judas

La quema de Judas se realiza luego de la lectura de un testamento en el que se mencionan todas las situaciones políticas, personales, malos actos de las personas de la comunidad se reúnen en un lugar apartado y leen todo lo que hicieron o están haciendo los vecinos del lugar entre risas y admiración para a la 10:00 horas prenderle fuego y terminar con los malos augurios de las personas mencionadas en el testamento.

Pegarles a los niños

Esta tradición, consiste en que las personas mayores les daban pequeños azotes a los niños para que crezcan “más rápido y más sanos luego del sacrificio que Cristo había tenido en la cruz por el bienestar en la humanidad”.

Las procesiones

Aunque es un rito colectivo que se realiza todos los días de la Semana Santa, cabe mencionar que durante el sábado destacan las figuras de la Virgen María, quien pena la muerte de su hijo fallecido.

Bendición del agua y del fuego

Dicha actividad marca el inicio de la preparación de la Resurrección ya que, históricamente se ha dedicado durante la vigilia de madrugada previo al Domingo. Durante el acto, el agua bendita toma un lugar importante por su significado de purificación. Y el fuego representa el nuevo mensaje de Jesús resucitado.

Villarreal remonta en el Bernabéu y liquida al Real Madrid



El partido entre Real Madrid y Villarreal por la jornada 28 de La Liga española fue un partido intensamente reñido en el que ambos equipos buscaron la victoria. El Madrid llegaba a este encuentro con la necesidad de ganar para acercarse al líder de la liga, el Barcelona, mientras que el ‘Submarino Amarillo’ buscaba una victoria que le permitiera mantenerse en los puestos de competiciones europeas.

El ‘Submarino Amarillo’ dio la sorpresa y se impuso (2-3) ante el Real Madrid en el estadio Santiago Bernabéu, el nigeriano Samuel Chukwueze fue la figura del partido anotando un doblete para la visita.

Domingo de Resurrecció

*Jesus
esta vivo
Aleluya*



Retorno masivo de veraneantes hacia la ciudad



Retorno de miles de capitalinos de los lugares de descanso

Luego de disfrutar de la arena, el sol en la playa y de las tradiciones de sus lugares de origen cientos de guatemaltecos iniciaron el retorno hacia la ciudad de Guatemala y sus municipios, generando largas colas y tránsito lento.

Según la Dirección General de Tránsito de la Policía Nacional Civil (DGT-PNC), el retorno "es masivo", generando más de cuatro kilómetros de cola para llegar a las garitas de pago en el peaje de la Autopista Palín-Escuintla.

El tránsito es lento, y debido de esto las autoridades de SIVA habilitaron un carril reversible para agilizar el tránsito. La DTP, pide a los automovilistas no realizar paradas innecesarias de compras, porque hace más lentas las filas, causando molestia entre los demás usuarios y congestión.

El horario más complicado será entre las 10:00 de la mañana y las 16:00 horas. No obstante, se espera que los veraneantes aún continúen su retorno durante el lunes 10 de abril, por lo que se solicita a los automovilistas utilizar vías alternas como la RN-14 o la antigua carretera a Escuintla.



500 crías de tiburones cebra serán liberadas y reintroducidas en la naturaleza



En Indonesia, los tiburones cebra son extremadamente raros. Por eso son cazados en exceso, estos habitantes del fondo marino corrían el riesgo de extinguirse. Ahora, un consorcio internacional de 44 acuarios en 15 países se está uniendo para crear un gran programa de cría y liberación en cautiverio que tiene como objetivo reintroducir 500 tiburones en sus aguas nativas. Los océanos son lugares difíciles de reconstruir. Es extremadamente difícil, casi imposible, controlar territorios, Nunca antes se había llevado a cabo un esfuerzo de este tipo. Pero ahora.

Recientemente, un equipo del acuario, llamado Reshak, **lanzó los primeros huevos en las aguas de Raja Ampat**, a 90 millas del pueblo más cercano, rodeado de pináculos de piedra caliza que se ciernen sobre la mar turquesa. Esto con el propósito de volver a poblar esta área con crías de tiburones cebras y así evitar su extinción.

Fuerte temblor sacude Guatemala este domingo de resurrección

Un temblor se registró este **domingo 9 de abril**, esto provocó temor entre los guatemaltecos, luego de una serie de movimientos que se registraron la noche del **sábado de Gloria**. Un reporte preliminar que proporcionó el **Servicio Sismológico de Guatemala**, el sismo ocurrió alrededor de las **12:28 horas**.

La magnitud del temblor, fue de **3.8 grados** con una profundidad de 11 kilómetros. El epicentro fue en el departamento de **Retalhuleu**.

Sabado Santo de Temblores

Durante la noche, dos fuertes movimientos telúricos alarmaron al país. El Insivumeh reportó un primer movimiento telúrico con una magnitud de 5 grados que se produjo en el Océano Pacífico y que se sintió en Santa Rosa, Escuintla y Sacatepéquez a las 21:14 horas. El segundo temblor se sintió a las 21:18 con epicentro en **Suchitepéquez** y con sensibilidad en Retalhuleu y Quetzaltenango. La magnitud de éste fue de 4.7 grados.

La Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (Conred) informó que realizó un monitoreo y destacó que no se presentaron personas lesionadas ni daños a infraestructuras.

Procesión de Jesús Resucitado, del Templo Nuestra Señora de los Remedios, El Calvario.

Este Domingo de Resurrección, la imagen de **Jesús Resucitado** del Templo Rectoral Nuestra Señora de los Remedios, El Calvario, salió a las calles del Centro Histórico para **impartir sus bendiciones**

Esta procesión, que permite a los católicos conmemorar y celebrar el evento de la **resurrección**. Esta imagen de Jesús Resucitado, simbolizando la victoria sobre la muerte, el anda donde fue adornada con flores y llevada por las calles donde fieles seguidores católicos mostraron su fe y devoción.

Para los católicos, esta procesión representa la **esperanza de resurrección y la victoria de la vida sobre la muerte**

La procesión de Jesús Resucitado del Templo El Calvario hará una pausa para la celebración de la santa misa en Catedral Metropolitana.

Luego de su paso por la catedral, las consagradas imágenes de Jesús Resucitado y de la Virgen de la Alegría se dirigirán al templo de Santa Catalina. Como parte de su recorrido procesional de este Domingo de Resurrección.



El Domingo Santo de Resurrección es una de las conmemoraciones más representativas y profundas del cristianismo, en la que se recuerda la Resurrección tras la muerte de Jesucristo. Este día saldrán varias procesiones, pero en su mayoría ocurrirán durante las horas de la mañana en las principales parroquias del país.

En algunos lugares del interior del país, se recuerda con una procesión eucarística; en otros, con una vigilia pascual, y en algunas comunidades la imagen de Jesús resucitado recorre las calles, a veces, acompañada del ángel que, según San Lucas, dijo a quienes visitaron la tumba de Jesús: "Por qué buscáis entre los muertos al que vive". Por ejemplo, en la cabecera de Sololá sale la procesión del Santísimo Sacramento, y para recibirla los pobladores elaboran desde la noche anterior alfombras de aserrín, arena, cal, harina y otros materiales.

En Rabinal, Alta Verapaz, los cofrades inician la celebración el sábado de Gloria, con vigiliass en las capillas de los cuatro patronos de la cabecera, y esperan hasta

hasta la media noche, cuando concluye la Misa de Pascua. hora después organizan la procesión, en la que llevan la imagen de Jesús resucitado de la iglesia al monte Calvario, donde continúan la vigilia hasta las 5 de la madrugada, cuando se cree que salió de su tumba, y entonces lo vuelven a llevar en procesión.

A las 2 de la madrugada sacan en anda la imagen del ángel Gabriel, mientras un cofrade suena una campana, para dar a conocer la Resurrección. Alrededor de las 6 horas se encuentran ambos cortejos, a los que se les unen las imágenes de los santos patronos de las 16 cofradías de Rabinal.

GOLPE de CALOR



PREVENCIÓN

Protegerse del sol, especialmente la cabeza; usar ropas claras y holgadas; manenerse bien hidratado; no tomar bebidas alcohólicas ni azucaradas; tomar duchas no muy frías y, sobre todo, no hacer ejercicio violento en las horas de más calor.



Como evitar un golpe de Calor

¿Qué es un golpe de calor?

El **golpe de calor** es el incremento de la temperatura corporal por encima de los 40° y durante un tiempo prolongado. En condiciones normales, el cuerpo humano es capaz de controlar su temperatura y cuando sube, producir sudor como método para refrescarse. Lo que ocurre cuando sucede un golpe de calor es que **los mecanismos termorreguladores del cuerpo no funcionan correctamente y este es incapaz de restablecer su temperatura normal.**

El **golpe de calor** es más frecuente en verano, cuando se dan más altas temperaturas, y las personas de edad avanzada, los niños, los pacientes de ciertas enfermedades crónicas o las personas con sobrepeso son más vulnerables a los efectos del calor en el organismo.

¿Cuáles son sus síntomas?

Dolor de cabeza, piel seca y caliente, ausencia de sudor

Algunos de los síntomas y signos del golpe de calor son: Dolor de cabeza, sed intensa, respiración rápida, taquicardia y pulso rápido, piel seca y caliente. Ausencia de sudor, sed intensa, mareos y confusión, náusea y vómitos. Respiración rápida y sensación de falta de aire.

¿Cómo actuar ante un golpe de calor?

Recostar a la persona a la sombra y en una zona bien ventilada, Quitar o aflojar la ropa, Aplicar toallas, compresas o paños fríos sobre cuello, ingles, axilas y cabeza. Si la persona está consciente, ofrecerle agua para que beba poco a poco. Llamar a emergencias para trasladar al afectado a urgencias.

¿Se puede prevenir un golpe de calor?

Evitar la exposición prolongada al sol y usar siempre foto protección frente a las radiaciones solares. No realizar actividad física entre las 12 y las 16 horas. Vestir ropa holgada, fresca y de colores claros y usar gorros o sombreros. Hidratarse regularmente con líquidos y alimentos adecuados.

Lester Martínez tendrá su primera pelea este 2023



Este lunes 10 de abril, 20:00 horas (horario de Guatemala) el pugilista petenero Lester Martínez subirá al cuadrilátero y se enfrentará a Isaiah Steen, El combate está pactado a 10 rounds y será en la categoría de pesos Supermedianos (168 libras), será la pelea estelar de la cartelera del lunes y se desarrollará en el Hotel Westgate, en Las Vegas, Nevada.

Hasta hoy Lester Martínez lleva un total de 14 peleas, todas ganadas, 12 de ellas por la vía del cloroformo. La última vez en que Lester Martínez se subió al cuadrilátero fue el pasado 11 de noviembre de 2022 y en dicho combate derrotó al mexicano Fabián Ríos en Acapulco, México