



**BUENAS** *Nuevas* **gt**



## **Edición Semanal**

**Semana del 11 al 17 de septiembre de  
2023**

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





## Guatemaltecos preparan festejos de Independencia

Dos mil rinocerontes blancos cautivos serán liberados



## Almacenes Siman presenta el "Beauty Fest"



## Presidente Giammattei y Presidente electo Bernardo Arévalo realizan segunda reunión de transición



El Presidente de la República Alejandro Giammattei y el presidente electo Bernardo Arévalo, participaron en la segunda reunión de transición de gobierno. En dicho acto 53 instituciones del Organismo Ejecutivo hicieron entrega de más de 66 mil folios, 30 ficheros, acceso a la plataforma digital con más de 21 GB de información estratégica para que el gobierno entrante tenga a su disposición todos los recursos para la toma de decisiones en beneficio del país. De esta forma el Gobierno del presidente Giammattei facilita un proceso de transición transparente y ordenado.



## Dos mil rinocerontes blancos cautivos serán liberados



El ex multimillonario John Hume invirtió su fortuna en la construcción de la granja de rinocerontes blancos más grande del mundo en 2009. Ubicada en Klerksdorp, 170 kilómetros al sureste de Johannesburgo, su funcionamiento cuesta más de 396.000 euros al mes.

Una gran parte de esto se destina a la seguridad, mientras que los costes se dispararon en los últimos años debido a una sequía prolongada que elevó el precio de la alimentación de los animales.

Para disuadir aún más a los cazadores furtivos, se cortaron los cuernos a los rinocerontes en la granja de Hume. Esto no daña a los rinocerontes, pero puede alterar su comportamiento y tener consecuencias a largo plazo. Si se cortan correctamente, los cuernos pueden volver a crecer con el tiempo.

Al no poder permitirse seguir administrando la granja de 7.800 hectáreas, Hume la puso en subasta online. El precio pagado por African Parks no ha sido revelado, pero la subasta, que finalizó en mayo, abrió a ofertas a partir de 10 millones de dólares (9,3 millones de euros).

Con el apoyo del gobierno sudafricano, planea recuperar a los 2.000 rinocerontes blancos del sur, que representarán hasta el 15 por ciento de la población salvaje restante del mundo. La ONG dice tener experiencia en la gestión de áreas protegidas y en el traslado de grandes cantidades de vida silvestre, incluido el regreso de rinocerontes a Ruanda, Malawi y la República Democrática del Congo.

Los próximos 10 años, African Parks planea reubicar a los rinocerontes en áreas seguras y bien administradas, estableciendo o complementando poblaciones estratégicas para asegurar el futuro de la especie.



## Almacenes Siman presenta el "Beauty Fest"



Siman lanza su tan esperado Beauty Fest, con descuentos y eventos especiales en cosméticos y fragancias, presentando por primera vez una campaña creada con totalmente con Inteligencia Artificial.

El festival Beauty Fest, de cosméticos y fragancias trae eventos, descuentos especiales y regalos por compras de las marcas más exclusivas a nivel mundial. Y llega con un toque muy especial e innovador, presentando una campaña publicitaria realizada con gráficas generadas por la Inteligencia Artificial.

Del 4 de septiembre al 1 de octubre, los clientes podrán obtener experiencias únicas gracias a todas las actividades que se tendrán durante el Beauty Fest, y cabe destacar:

Descuentos especiales

Presencia de maquillistas internacionales de las marcas más exclusivas

Regalos por compras

Todos los martes de septiembre, envío gratis por compras en siman.com en cosméticos y fragancias

Eventos especiales tanto en tiendas como siman.com

Es el momento para que la belleza y el cuidado personal salga a relucir con las diversas opciones que trae Siman durante su Beauty Fest, con las que los clientes tendrán la oportunidad de verse y sentirse mejor, conociendo las últimas tendencias y disfrutar de todas las actividades especiales, eventos exclusivos y regalos por compras.

Siman invita a sus clientes a estar pendientes de sus redes sociales, donde podrán enterarse de las actividades y descuentos de cada día. Además, es importante mencionar que las personas que tengan su tarjeta CREDISIMAN y CREDISIMAN VISA, podrán aprovechar de muchos beneficios adicionales.



## Nuevo método para hacer que las plantas resistan la sequía

Un equipo de científicos desarrolla y patenta un nuevo método que activaría la resistencia de plantas para resistir a las sequías. El fármaco para plantas podría suponer un antes y un después para los agricultores.

El desarrollo de un nuevo fármaco que permite a las plantas obtener la resistencia suficiente para aguantar la sequía

### Plantas resistentes a la sequía

El nuevo método desarrollado para hacer que las plantas resistan a la sequía permite activar a voluntad una hormona vegetal que recibe el nombre de ácido abscísico. Esta hormona resulta clave en la respuesta de las plantas cuando sufren las consecuencias de la sequía.

En el desarrollo de este nuevo mecanismo se han aplicado técnicas de biomedicina en la biotecnología agrícola.

El ácido abscísico, una hormona vegetal que es conocido como ABA, juega un papel importante dentro de la fisiología de las plantas. No solo toma parte en los procesos de desarrollo y crecimiento de las plantas, sino también en su respuesta a situaciones de estrés. Es por esto que la activación de esta hormona puede mejorar la respuesta de las plantas a la sequía.



Los científicos han desarrollado un receptor de ABA modificado que logran activar usando una molécula llamada iSB09. Gracias a esto, las plantas muestran una gran resistencia a la sequía. Esta combinación activa eficientemente la ruta del ABA y genera protección al poner en marcha los mecanismos adaptativos de la planta, "Individualmente, la molécula iSB09 también permite reducir la pérdida de agua por transpiración en plantas de tomate. "la molécula iSB09 deberá pasar estudios de seguridad alimentaria como cualquier agroquímico.

## Guatemaltecos preparan festejos de Independencia



Guatemala celebra con júbilo cada 15 de septiembre su Emancipación Política, es por ello que en todo el territorio nacional se llevan a cabo actividades como desfiles, recorridos de antorchas, entre otra diversidad de actos cívicos en honor a la patria.

La Independencia se celebra con entusiasmo, en una combinación de tradiciones cívicas, culturales y culinarias que unen a la ciudadanía en un espíritu de orgullo nacional. Los festejos se inician el 14 del mes de septiembre, donde grupos de colegios, vecinos y empresas se congregan en el Obelisco para encender el fuego patrio y desplazarse hacia sus lugares de origen.

Demostrando su orgullo patrio, muchos edificios en la ciudad de Guatemala se cubren con banderas azul y blanco y se ven por toda la ciudad. En muchas ciudades más pequeñas los niños muestran su patriotismo al vestirse con trajes típicos, marchando en desfiles escolares y participando en bailes tradicionales.

Los relevos de la "Antorcha de la Independencia", varios maratones, el palo encebado y los fuegos artificiales son parte de las muchas actividades disponibles en las cuales uno puede participar o ver. Estas actividades ayudan a unir a la familia, las escuelas, las comunidades, ciudades y países en una muestra de respeto y honor para los que lucharon por la búsqueda de la libertad.

El Día de la Independencia es una manera en que la comunidad se une y divierte, pero ¿qué hacemos el resto del año? Es importante que los ciudadanos muestren patriotismo durante todo el año y hay varias maneras de hacerlo: como ser consciente y participar en actividades cívicas tales como votar en las elecciones, apoyar y obedecer las leyes del país, respetar las instituciones públicas y ayudar a mantener la belleza de sus comunidades.

## Este es el próximo partido de la Selección de

El próximo rival de la Bicolor será Trinidad y Tobago, que marcha invicto tras dos jornadas y es el líder del Grupo A.

Trinidad y Tobago remonto logrando una victoria 3-2 contra El Salvador en el Estadio Jorge Mágico González en San Salvador.

La victoria en suelo salvadoreño se suma a la conseguida contra Curazao y sirven para que los trinitarios tengan 6 puntos y descansen en la cima hasta la próxima jornada.

Será precisamente en la tercera fecha que guatemaltecos y trinitarios se enfrenten. El partido se desarrollará entre el 12 y 13 de octubre en el país caribeño horario aún por definir.





## Las manufacturas guatemaltecas ganan mercado internacional

¿Cómo saber si su cuenta de Gmail ha sido hackeada?



## Parque Arqueológico Nacional Tak'alik Ab'aj Nominado a Patrimonio Mundial de la Humanidad



## Viajando X Guate, Sacatepéquez



Viajando x Guate es un proyecto del Instituto Guatemalteco de Turismo -INGUAT-, que busca impulsar el turismo interno a través de la promoción de 2 departamentos cada mes. Y este mes de septiembre se visitó a Sacatepéquez, para promover el turismo interno, visitando el Restaurante Hato Verde ubicado en la aldea El Hato a 10 minutos del Mirador de la Cruz accesible por una excelente carretera.

En el lugar encontramos zona de bosques, juegos y miradores, así como la ciudad de Antigua Guatemala, los volcanes y excelente vista del paisaje, con un clima templado. El Hato Verde tiene un excelente restaurante con un servicio de primera, así como los menús que allí se degustan, cuenta con áreas de convivencia, elegantes azoteas con bellas vista del valle de Panchoy. Es un lugar para gozar de la tranquilidad cerca de la Ciudad de Antigua Guatemala.



Continuando con el tour Viajando X Guate llegamos a La aldea de San Juan del Obispo que es parte de la Antigua Guatemala, situada a 4 kilómetros al sur de la ciudad colonial al pie del Volcán de Agua. Este año 2023 fue declarado como uno de los 4 pueblo pintorescos de Guatemala, y el cual es visitado por cientos de turistas al año. Además, cuenta con una gran variedad gastronómica entre ellas el delicioso Pepián, estufado de tres carnes, tamales colorados, ponche, enchiladas, chiles rellenos, empanadas y panes con piernas o pollo, también elaboran un delicioso y selecto vino de nispero, el cual es añejado por más de seis años para sentir ese suave y dulce sabor a nispero. Bolitas de dulce de tamarindo, canillitas de leche, higos, cocadas. Y frutas en almíbar.



Y si aun tienes deseo de aventurar puedes visitar la Finca Valhalla, ubicada en San Miguel Dueñas, Sacatepéquez. Es el lugar perfecto para saber acerca de la producción de nueces de macadamia. El recorrido es corto pero informativo, además venden sus productos y tienen un restaurante. Donde la base de todos su alimentos ya terminados es la nuez de Macadamia el olor delicioso de ahumado en macadamia en sus alimentos es excepcional.

Puedes adquirir una gran variedad de productos todos fabricados a base de nueces de macadamia, como cremas para la piel, shampoos, aceites, chocolates negro y blanco con un exquisito sabor a macadamia.



## ¿Cómo saber si su cuenta de Gmail ha sido hackeada?



De acuerdo con los expertos en ciberseguridad Kaspersky, estos son los signos de advertencia que debe tener en cuenta para identificar si la privacidad de su correo electrónico se ha visto comprometida.

**Contraseña errada:** La persona evidenciará problemas para iniciar sesión en el correo electrónico. Si al escribir la contraseña habitual, está ya no funciona, es probable que los delincuentes la hayan cambiado para evitar que usted se conecte.

**Direcciones de correo sospechosas:** Una artimaña de los delincuentes es enviar mensajes de restablecimiento de contraseña con enlaces infectados para que usted ingrese, y así poder acceder a su cuenta de manera ilegal. Del mismo modo, si nota mensajes de cuentas extrañas es mejor que los elimine de una vez.

**Diferentes direcciones IP en su registro:** Los proveedores de correo electrónico cuentan con una función que le permite ver su dirección IP cada que se conecta a la cuenta. En Gmail, puede verificarlo desde la opción "Detalles" para ver las ubicaciones desde donde ha ingresado a su cuenta. Lo que significa que si aparecen diferentes direcciones, alguien ha estado navegando por su cuenta.

**Sus contactos cercanos reciben mensajes extraños:** Una vez los criminales entran a su cuenta, pueden tener la libertad de hacer lo que quieran con los datos de los diferentes contactos que tiene allí. Es por esto que sus amigos, familia o compañeros de trabajo pueden recibir mensajes "spam" de parte suya. Mucho cuidado porque sus datos están en peligro, por lo cual deben limarlos

## Las manufacturas guatemaltecas ganan mercado internacional

Las manufacturas guatemaltecas siguen posicionándose como un sector referente y proveedor internacional. En el primer semestre del 2023, se exportaron US\$3 mil 174 millones, 2.3% más que en la misma temporalidad de 2022. Este dinamismo, que beneficia la economía del país de múltiples formas, principalmente en la generación de empleos directos e indirectos, es uno de los motivos para impulsarlo a través de una plataforma como Manufexport, la feria regional para el sector retail más importante a nivel centroamericano, misma que se llevará a cabo en Hotel Casa Santo Domingo, Antigua Guatemala, del 19 al 21 de septiembre. Donde se reunirá más de 200 compradores de 14 países, y 150 expositores con oferta exportable de Guatemala y Centroamérica. así como de cadenas de supermercados.

"El Salvador, Honduras, Nicaragua, Estados Unidos, Costa Rica y Países Bajos son los principales importadores de los productos relacionados al Sector de Manufacturas. Y, Manufexport, se ha convertido en la plataforma comercial que ha contribuido a ese posicionamiento internacional.

En esta ocasión se tendrán más de 100 mil productos de Guatemala y Centroamérica serán la oferta exportable que se presentará en Manufexport, estarán divididos por los segmentos de plásticos, manufacturas diversas, cosméticos, alimentos y bebidas, alimentos para mascotas, limpieza para el hogar y productos de higiene y cuidado personal, y segmento farmacéutico. señaló Alejandro Toledo del Comité Organizador de Manufexport de Agexport.



## Parque Arqueológico Nacional Tak'alik Ab'aj Nominado a Patrimonio Mundial de la Humanidad



El 10 de septiembre se inició en Riad, Arabia Saudita, el Comité del Patrimonio Mundial 2023, donde la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) inscribirá de manera oficial los nuevos sitios del Patrimonio Mundial, entre los cuales está nominado el Parque Arqueológico Nacional Tak'alik Ab'aj.

El Ministerio de Relaciones Exteriores, por medio su delegación permanente ante la Unesco, participa en la 45 Sesión Extendida del Comité de Patrimonio Mundial, reafirmando el compromiso que, junto con el Ministerio de Cultura y Deportes, se ha llevado a cabo para promover de esta candidatura. Esto, considerando la trascendencia y el legado de riqueza cultural de Tak'alik Ab'aj, único lugar en la región de Mesoamérica donde se encuentran dos manifestaciones culturales, la olmeca y la maya, juntas. Y es en este lugar donde se puede observar el nacimiento de la civilización maya.

El reconocimiento impulsaría la imagen del país en el exterior, incrementando las oportunidades de intercambio cultural y el turismo hacia Guatemala, dándolo a conocer como una nación de gran riqueza cultural, arqueológica, histórica y natural.

## los riesgos, para la salud, de tomar cerveza en lata

la cerveza, está compuesta de ácido fólico, antioxidantes, proteínas y vitaminas que no solo procuran el bienestar del sistema cardiovascular sino del sistema óseo, siempre y cuando su ingesta sea moderada, ya que dentro de los riesgos de un consumo excesivo podría provocar muerte súbita, cáncer, pancreatitis, enfermedades hepáticas, daños cerebrales, presión arterial alta, entre otras.

Algunos envases de latas y plásticos están hechos con BPA, que significa bisfenol A, una sustancia química que es utilizada generalmente para almacenar bebidas y alimentos, incluso las botellas de agua.

Las resinas epoxídicas se utilizan para recubrir el interior de productos metálicos

A partir de ahí, el consumo de cerveza en lata debería ser reducido y más bien servirla en vasos de vidrio, puesto que según la entidad la exposición de bisfenol A puede tener efectos negativos sobre el cerebro de los fetos.



El riesgo de consumir cerveza en lata podría elevar el contagio de Escherichia coli, una bacteria que “se transmite al hombre principalmente por el consumo de alimentos contaminados, como productos de carne picada cruda o poco cocida, leche cruda, y hortalizas y semillas germinadas crudas”.

Los síntomas relevantes de esta infección son diarrea, calambres abdominales, fiebre y vómito. “La mayoría de los pacientes se recuperan en el término de diez días, pero en un pequeño porcentaje de los casos (especialmente niños pequeños y ancianos) la infección puede conducir a una enfermedad potencialmente mortal.



## Que tus hijos se sientan seguros y felices con estos siete consejos

¿Cuál es la mejor hora para cenar y acelerar el metabolismo?



## Recorrido oficial del Desfile del 15 de septiembre de 2023



## Donde colocar el router Wi-Fi para que el internet no te falle

Un internet fluido y eficiente es necesario para que podamos disfrutar de las amenidades de nuestro internet que van desde una buena serie, música, películas, el funcionamiento de los dispositivos inteligentes y aplicaciones más serias actividades laborales actividades académicas y reuniones.

A todos nos gusta disfrutar de un buen servicio del que pagamos mes a mes, pero a veces esto no es posible debido a diferentes causas. Los principales motivos por los que no puedes tener un internet fluido son: ancho de banda contratado, si es satelital o por fibra óptica, versión de tu router, sobrecarga de dispositivos conectados y ubicación de tu router.

Este último aspecto, es uno de los factores más importantes, ya que si nos encontramos alejados del router es posible que la señal nos llegue muy débil o que ni siquiera podamos conectarnos

Un router Wi-Fi es un dispositivo que permite la conexión de dispositivos electrónicos, como computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y más, a una red de Internet de forma inalámbrica. Los routers Wi-Fi emiten señales de radio que permiten que los dispositivos se conecten a la red y se comuniquen entre sí. Estos dispositivos son comunes en hogares y empresas y son esenciales para la conectividad a Internet inalámbrica.



¿Cuáles son los mejores lugares para colocar tu router Wi-Fi?

Para disfrutar de una excelente señal de Wi-Fi con tu router se recomiendan estos sitios:

En el centro de la casa, de esta manera llegará la señal de manera uniforme a tus dispositivos

Colócalo alejado de dispositivos electrónicos (no sobre refrigeradores, horno de microondas o cerca de pantallas), ya que estos dispositivos pueden generar alteraciones en la señal.

Lejos de las ventanas, la ubicación debe ser alejado de las ventanas, para que la señal no pueda llegar con facilidad los intrusos.

No lo coloques dentro de armarios o muebles cerrados

## Como conservar los aguacates partidos por más tiempo sin que se oxiden



En primer lugar, es necesario que tengas un lugar especial para guardar estos delicados frutos, pues dejarlos junto a otras frutas o verduras causará que se maduren demasiado pronto. Si ya se encuentran en su punto de maduración ideal, lo mejor es meterlos a la nevera, donde el frío ralentizará que se sigan madurando.

En caso de que dejes una mitad de aguacate y te preocupa que se oxide (cuando la superficie empieza a adquirir un color café), puedes seguir estos consejos:

Agrega jugo de cítricos. Añade unas gotitas de jugo de limón o de naranja a la superficie, de esta manera tardará más tiempo en empezar a oxidarse.

Aceite de oliva. Al igual que en el consejo anterior, puedes untar un poco de aceite de oliva y envolverlo en un pedazo de film transparente. Otra alternativa es dejar aceite de oliva en un plato y colocar el aguacate partido boca abajo, así no se oxidará pronto

No le quites el hueso. Puedes usar cualquiera de los otros trucos junto con este para potenciar que se conserve por más tiempo fresco, pues el huesito sirve para que el proceso de oxidación tarde un poco más en llevarse a cabo.

son consejos sumamente sencillos que te ayudarán a ahorrar dinero y no desperdiciar aguacates, síguelos cada vez que necesites mantener fresco este delicioso fruto y en caso de que ya no quieras consumirlo, puedes usar de vez en cuando esa mitad en una refrescante rutina de skincare.



## ¿Cuál es la mejor hora para cenar y acelerar el metabolismo?

Tener los horarios tempranos de comida aumenta los niveles de leptina, la hormona de la saciedad, lo que ayuda a reducir la ingesta calórica. También acelera la quema de calorías porque el metabolismo está más activo y se acumula menos grasa. No existe un mejor momento concreto para cenar, aunque lo recomendable es, al menos, dos o tres horas antes de ir a dormir. Lo más recomendable para no coger peso es realizar todas las comidas del día en una franja de 12 horas. Es decir, que, si desayunamos a las 8 de la mañana, deberemos cenar a las 8 de la tarde. Y por eso te damos estos consejos para:

### Cómo acelerar el metabolismo y perder peso:

**Consumir proteínas:** estos macronutrientes aumentan la quema de calorías. Entre los alimentos que más contienen están la carne magra, pescados como el salmón o el atún, el aguacate o los frutos secos.

**Beber agua fría:** el cuerpo debe estar bien hidratado para funcionar correctamente. El agua fría ayuda a quemar más calorías, ya que el cuerpo hace un esfuerzo extra para calentarla.

**Hacer ejercicio de alta intensidad:** el entrenamiento aeróbico, de corta duración y alta intensidad, es el más adecuado para acelerar el metabolismo y quemar calorías.

**Consumir té verde y café:** la catequina y las sustancias antioxidantes del té verde y la cafeína del café estimulan el sistema nervioso central, acelerando así el metabolismo lento.

**Incorporar productos picantes a la dieta:** la capsaicina que llevan muchos alimentos picantes hace creer al cerebro que ha habido un cambio de temperatura y contribuye a quemar grasas.



**Tomar vitamina D:** además de ser imprescindible para la formación de los huesos y la absorción del calcio, esta vitamina ayuda al desarrollo muscular y la aceleración del metabolismo. La encontrarás en las anguilas, el atún, las sardinas o la palometa.

**Dormir bien:** descansar al menos siete horas al día hará que tu metabolismo siga activo. Además, la falta de sueño aumenta el apetito.

**Practicar meditación:** te ayudará a relajarte. Y es que reduciendo el nivel de estrés se acelera el metabolismo.

## Recorrido oficial del Desfile del 15 de septiembre de 2023



### ¿Así será el orden de las bandas?

Se podrán observar bandas tradicionales, marciales, rítmicas y latinas. El primer bloque es el de honor y lo encabezará la Escuela Politécnica, seguida por el Colegio San Sebastián (banda marcial y tradicional); Colegio San Pablo y Colegio Mixto La Patria.

En el segundo bloque (primero tradicional), podrás observar al Liceo Guatemala, Colegio Montessori, Vanguardia Juvenil y cierra el Instituto Aqueche. El resto de establecimientos estará en 11 bloques divididos por ritmos. Y cerrará el desfile el Colegio San José de los Infantes con su banda tradicional y marcial

La Dirección General de Educación Física (Digef) anunció cuáles serán los lineamientos y el recorrido oficial del Desfile del 15 de septiembre de 2023. el desfile comenzará en zona 2 de Ciudad de Guatemala, en el Parque Jocotenango, para luego enfilarse al Parque San Sebastián hasta pasar frente al Palacio Nacional. Luego se conducirá por toda la Sexta Avenida de la zona 1 y terminará en la 18 calle sobre el Paseo de la Sexta Avenida.

Participarán más de 150 centros educativos los cuales serán separados en bloques. El desfile iniciará a las 6:00 horas y finaliza a las 15:00 horas.

Además, La Dirección General de Educación Física informó que no permitirá que los centros educativos se incorporen con el desfile ya iniciado esto lo tendrán que realizar desde el inicio del mismo.



# Que tus hijos se sientan seguros y felices con estos siete consejos

Los consejos más sencillos y efectivos que, según la ciencia, ayudan a que los niños se sientan queridos y felices cada día de su vida.

Hacer que un niño se sienta querido y feliz cada día está en nuestra palma de la mano y cuesta muy poco dinero. De hecho, prácticamente no cuesta nada y es algo que afirma la ciencia. Y por eso te damos estos siete consejos para que tu hijos alcancen la felicidad a tu lado

## **Pasa tiempo con tu hijo**

Es el mayor beneficio, para que los niños crezcan emocionalmente sanos y sintiéndose queridos por sus padres.

## **Regala más experiencias y menos juguetes**

A los niños les interesan más unas vacaciones que los juguetes. regalar experiencia a los niños en lugar de juguetes contribuye a fortalecer y mejorar su inteligencia. recuerda tu infancia, ¿lo primero que se te viene a la mente son momentos felices o algún juguete específico que tenías de pequeño. Esas experiencias serán lo que más recuerden cuando crezcan y lo que les ayude a valorar cómo fue su infancia.

## **Asegúrate de que tiene un rato para jugar cada día**

El juego está recogido como uno de los derechos fundamentales de la infancia. Y es que, supone el principal vehículo de aprendizaje de los niños durante su infancia. Aprenden a través del juego, por ello, es muy importante que cada día tengan, al menos, un ratito de juego libre. Esto contribuye muy mucho a que crezcan con una salud emocional fuerte.

## **Hazle reír un poquito cada día**

La risa hace felices a los niños. la risa ayuda a los niños a ganar resiliencia, un sentido del humor equilibrado y coherente podría ayudar a los niños a enfrentarse más fácilmente con el periodo difícil de la preadolescencia y la adolescencia. Además, la risa de los pequeños también es beneficiosa para paliar sus niveles de estrés.



## **Un beso de buenas noches y otro de buenos días**

Es un gesto casi insignificante pero que tiene múltiples beneficios a largo plazo para los niños. Y, además, los ayuda a sentirse queridos. Los mimos y el placer que proporcionan los besos, abrazos y caricias forman parte de nuestro repertorio conductual y son esenciales durante los primeros meses de vida de nuestros bebés. Las personas en cuya niñez habían disfrutado de más afecto de sus padres tenían niveles más bajos de angustia y ansiedad al hacerse mayores.

## **Escucharle cuando le pasa algo**

Es importante que presentemos toda nuestra atención cuando el niño nos cuente lo que le ha pasado (ya sea malo o bueno). Practicar la escucha activa con ellos les ayuda a sentirse importantes, respetados y queridos por sus padres.

## **Querer formar parte de su juego**

No esperes a que tu hijo te pida que juegues con él. En lugar de estar viendo la tele o el móvil, si ves que está jugando a algo pregúntale si quiere que juegues con él o si te deja jugar con él porque te apetece mucho. Sentirá que para ti es importante lo que está haciendo y que él es lo suficientemente bueno como para que tú quieras jugar con él.

## Si tu correo Gmail se llenó Solúcionalo así se hace

Gmail es un servicio de correo electrónico gratuito creado por Google que permite a los usuarios enviar, recibir, organizar y gestionar correos electrónicos en línea. Ofrece diversas funciones y se integra con otros servicios de Google como Drive y Calendar.

Gmail ofrece muchísimas ventajas, como lo es el amplio almacenamiento gratuito, búsqueda eficiente, integración con servicios de Google, seguridad sólida, filtrado de spam, etiquetado en lugar de carpetas, aplicación móvil y es de uso gratuito aunque cuenta con algunas limitaciones.

### **¿Cuáles son esas limitantes?**

Las limitaciones principales de Gmail incluyen restricciones de almacenamiento y tamaño de archivo adjunto, filtros de spam, necesidad de acceso a Internet para su uso, y algunas limitaciones en personalización y características avanzadas en comparación con otros servicios de correo electrónico.

Todas las cuentas de Gmail cuentan con 15 GB gratuitos, estos podrían llenarse rápido



### **Qué hago si se me acaba el espacio?**

piensa en cómo deshacerte de todos esos datos basura, sigue leyendo para saber cómo.

Lo primero será identificar qué correos no son relevantes y cuáles son los más pesados para enfocarte en esos.

Abre tu correo electrónico Gmail.

Ve a la barra de búsqueda, al final de la barra hay una opción con tres rayas llamada "Opciones de búsqueda", da clic.

En el menú que dice Mayor que, coloca el número 20, para que busque archivos pesados.

Una vez completado la búsqueda, verás los correos que tienen este peso.

Seleccionalos y da clic en borrar o mover a la papelera, después vacía la papelera para borrarlos definitivamente.

Puedes seleccionarlos por carpeta, esto podría tardar un poco más pero también es súper efectivo.



## Así se vive el recorrido de las antorchas de Independencia por el fervor patrio

Si te falla la memoria es por la falta de esta vitamina



## Guatemala expone proyectos espaciales en el 1er Congreso Espacial Centroamericano



## ¿Si te falla la memoria? es por la falta de esta vitamina

La memoria es una función del cerebro que permite al organismo codificar, almacenar y recuperar la información del pasado. Algunas teorías afirman que surge como resultado de las conexiones sinápticas repetitivas entre las neuronas, lo que crea redes neuronales. Sin embargo,

La memoria es cómo podemos recuperar esa información que hemos almacenado a través de la experiencia en nuestro cerebro, evocarla o sacarla de nuestro cerebro y utilizarla para nuestros fines, ya sea de supervivencia o simplemente para recordarlo.

¿Cuál es la vitamina que necesitas cuando te falla la memoria?

Aquí te enlistamos algunos de los alimentos que puedes consumir para obtener vitamina B12 y mejorar tu memoria:

Algunos otros alimentos que ayudan al correcto funcionamiento del cerebro son la avena que reduce la fatiga mental, el nerviosismo y el estrés, gracias a su aporte de Vitamina B1. Por otro lado, el huevo, al ser consumido, provee al cuerpo de proteínas que ayudan a prevenir la degeneración neuronal. Por su parte, las fresas son ricas en antioxidantes que actúan como estimulantes de la memoria.



Pescado y mariscos salmón, caballa, atún, arenques, y sardinas.

Nueces y semillas, semillas de linaza, de chía y nueces negras

Aceites de plantas aceite de linaza, aceite de soja (soya) y aceite de canola

Alimentos fortificados huevos, yogurt, jugos, leche, bebidas de soja soya y fórmula infantil.

## Guatemala expone proyectos espaciales en el 1er Congreso Espacial Centroamericano



En el 1er Congreso Espacial Centroamericano que se desarrolla en San José, Costa Rica; participaron más de 20 guatemaltecos entre estudiantes y profesionales de las universidades de San Carlos, Galileo, Rafael Landívar y del Valle de Guatemala presentaron los proyectos relacionados a las ciencias espaciales desarrollados en Guatemala.

El CEC informo a la comunidad regional y global sobre los proyectos en los que trabajan, y tiene el objetivo de servir como plataforma para encontrar oportunidades de colaboración entre instituciones y personas en Centroamérica y a nivel global, el evento sirvió como punto de reunión para que space start ups de la región puedan discutir potenciales sinergias.

Dentro de los proyectos presentados fue el que coordinó la AGICE, presento y el cual es un prototipo de rover lunar, vehículo inteligente que puede movilizarse por terrenos rocosos y superar diferentes obstáculos, y cuenta con un brazo robotico para cargar y transportar cargas útiles, el cual realizará sus experimentos en terrenos de lava seca del Volcán de Pacaya para determinar su funcionamiento y aplicación en futuras actividades espaciales y de emergencias nacionales.

También se presentó el desarrollo de un motor de cohete espacial, utilizando combustible sólido. Este es realizado por el Programa Aeroespacial Guatemalteco y tiene como objetivo construir un cohete que pueda llegar a la órbita baja del planeta Tierra.

Al congreso asistieron jóvenes guatemaltecos representantes de la Asociación Guatemalteca de Astronomía (AGA) de la Asociación Guatemalteca de Ingeniería y Ciencias Espaciales (AGICE), del Primer programa espacial guatemalteco promovido por PAEGUA, del Club de astronomía y astrofísica Atabal, del Observatorio Astronómico Christopher Clavius, de IGNITE, del Club de exploración espacial del Colegio IGA, entre otros.



## Elaboran guía de sostenibilidad para la industria minera en Guatemala



La Gremial de Recursos Naturales, Minas y Canteras (GREMAT) y la Asociación Civil Centro para la Acción de la Responsabilidad Social Empresarial en Guatemala (CENTRARSE) unen esfuerzos para el desarrollo estratégico de una guía de sostenibilidad para la industria minera en Guatemala. Esta iniciativa surge con el propósito de establecer un marco de prácticas sostenibles que guíen el actuar de la minería guatemalteca y garantizar que las operaciones de minería metálica y no metálica en el país se apeguen a las mejores prácticas ambientales, sociales y de observancia a los derechos humanos.

Esta guía contendrá una lista de requisitos mínimos en materia de sostenibilidad y derechos humanos para todas las empresas mineras en Guatemala, además servirá como una valiosa herramienta informativa para empresas extranjeras interesadas en invertir en el país, proporcionando información sobre las prácticas sostenibles sobre las cuales deben trabajar.

La guía abordará las dimensiones de la sostenibilidad, las siete materias de la responsabilidad social empresarial y se realizará la materialidad del sector y su mapeo de públicos de interés

La industria minera a nivel mundial cuenta con distintos estándares de sostenibilidad, pero esta guía es un esfuerzo adaptado a la realidad guatemalteca que permitirá que la industria nacional tenga bases más fuertes en esta materia. comenta Jesús Zarate, gerente de asuntos estratégicos de CentraRSE

La guía será presentada al público el próximo 17 de octubre durante el Congreso Nacional de Minería Responsable, el cual se llevará a cabo en el Hotel Westin Camino Real. Las personas interesadas pueden registrarse sin costo en: <https://eventos.industriaguatemala.com/inscripcion/1190>

## Huggies se une a la celebración de los 100 años de Disney con activaciones mágicas



Huggies, la marca líder de pañales y cuidados infantiles de Kimberly-Clark, busca ayudar a brindar el mejor cuidado posible para niños y niñas.

En el marco del 100 aniversario de The Walt Disney Company, Huggies lanza una edición limitada de la línea de pañales Active Sec y las toallitas húmedas Manitos y Caritas, inspiradas en algunos de los principales personajes de Disney, entre ellos, Mickey Mouse, Winnie the Pooh, Tigger, Dumbo, El Rey León, Los Dálmatas y el Pato Donald. Tanto los pañales como las toallitas húmedas están disponibles en los puntos de venta.

Además, también lanzo “Huggies 100 momentos mágicos”, a través de la cual quienes participen podrán acceder a premios instantáneos, como una colección de 100 libros digitales de la cual podrán elegir historias de los clásicos de Disney para leer en familia. Para fomentar el desarrollo intelectual y lingüístico, y estimular la creatividad de los niños en esta etapa de sus vidas.

También se realizará un sorteo diario de cajas mágicas con productos especiales de Huggies inspirados en las franquicias de Disney durante un lapso de 100 días.

Todos los consumidores podrán participar del sorteo de dos viajes familiares a París con experiencias inspiradas en películas de Disney y un voucher para compras en la tienda oficial de Disney. Para participar en esta mágica experiencia, es necesario comprar productos Huggies, registrar la compra en el sitio para obtener [www.promo100momentosmagicos.huggies.com.gt](http://www.promo100momentosmagicos.huggies.com.gt) premios instantáneos y aumentar las posibilidades de ganar el viaje a París. Para más información acerca de los términos y condiciones de estas promociones, ingresar en [www.promo100momentosmagicos.huggies.com.gt](http://www.promo100momentosmagicos.huggies.com.gt).



## Así se vive el recorrido de las antorchas de Independencia, Guatemaltecos festejan aniversario de la Patria

En la Plaza Obelisco desde temprano se reunieron grupos de guatemaltecos que buscan recorrer las principales calles

Este jueves 14 de septiembre miles de guatemaltecos acuden a la plaza El Obelisco para encender las antorchas de Independencia y emprender el recorrido desde ese punto hacia los distintos municipios del departamento de Guatemala y otros departamentos, también a varias empresas y oficina gubernamentales.

Como cada 14 de septiembre los guatemaltecos corren con las antorchas en mano esperando llegar al momento del grito de Independencia.

Portando banderas de Guatemala y silbatos, y algunos con los colores azul y blanco en el rostro, los guatemaltecos han acudido a El Obelisco

Durante todo el día concurrían grupos de personas procedentes de establecimientos educativos, empresas y colonias, para encender el fuego patrio para trasladarlo hacia diferentes puntos del país. se esperan más de 1,300 antorchas



## Alimentos le ayudarán a "revertir" el envejecimiento"

Para algunas personas la vejez no es tomada con agrado, por lo que los signos de esta última etapa de la vida como la aparición de canas, arrugas y dolencias musculares pueden afectar el autoestima de aquellos individuos que, de una u otra forma, asocian la ancianidad con incapacidad física y mental o como una etapa en donde no podrán continuar realizando sus actividades diarias con normalidad.

No obstante, la vejez es un periodo al cual se llegará en cualquier momento, por lo que es importante prepararse para esta etapa llevando una vida saludable desde la juventud y manteniendo una buena rutina durante la adultez para que en la senectud el cuerpo, y la mente, no le pasen factura.

Alimentos ideales para rejuvenecer el organismo

Cada uno de los alimentos que produce la tierra, entre frutas y verduras, contienen propiedades excepcionales para nutrir el cuerpo, por lo que algunos productos cuentan con vitaminas y minerales ideales para rejuvenecer el cuerpo, como lo son:



### El arándano

Esta fruta es ideal para el rejuvenecimiento de la piel ya que son ricos en antioxidantes, tiene componentes que ayudan a prevenir el envejecimiento de algunas células en el cuerpo. Asimismo, los arándanos son utilizados para mejorar la salud visual.

### La uva de vid roja

Aportan a la estabilización del colágeno presente en los vasos sanguíneos, por lo que, este fruto es favorable para mejorar la sensación de piernas cansadas, las varices y previene el envejecimiento debido a su poder antioxidante.

### La sábila

Para el cuidado de la piel, la sábila es una gran aliada ya que no hay que recurrir a cirugías o costosos tratamientos para desvanecer arrugas, las cuales son un claro signo de la edad. la sábila contiene un alto nivel de colágeno y elastina, por lo que es ideal para lograr un piel limpia, tersa y eliminar las antiestéticas arrugas.



## 3.1 millones de estudiantes beneficiados por programa de alimentación escolar

Laguna Brava  
Huehuetenango



## Como recuperar tu dinero de una transferencia equivocada



## Como recuperar tu dinero de una transferencia equivocada

En la era digital, transferir dinero de una cuenta bancaria a otra se ha vuelto tan común como enviar un mensaje de texto. Sin embargo, detrás de esta aparente simplicidad, se esconde un temor que todos compartimos en secreto: ¿qué sucede si cometemos un error al transferir nuestro dinero

Todos estamos expuestos a cometer errores financieros, y las transferencias bancarias no son la excepción. Quizás presionaste un número incorrecto o seleccionaste la cuenta equivocada, y ahora te enfrentas a la incertidumbre de recuperar tu dinero. Si te sucedió esto, debes seguir estos pasos y tomar el control de la equivocación.

Paso 1: Admite el error y controla el miedo

Paso 2: Informa al banco

Paso 3: Comunícate con la sucursal

Paso 4: Recurre a la vía legal  
Consejos para evitar errores en transferencias futuras



La manera de evitar estos problemas es ser cuidadoso y seguir algunos consejos simples

**Verifica el número de cuenta:** Antes de realizar una transferencia, asegúrate de que el número de cuenta del destinatario sea el correcto. Un pequeño error en los números puede causar grandes problemas.

**Confirma la cantidad:** Verifica que la cantidad que estás transfiriendo sea la misma que aparece en el recibo de la operación. Una discrepancia en la cantidad podría llevar a confusiones.

**Guarda el comprobante:** Siempre guarda el comprobante de la transferencia. Puede ser útil en caso de que surja algún problema y necesites resolverlo.

**Revisa el número CLABE:** Si realizas transferencias electrónicas, asegúrate de que el número CLABE del destinatario coincida con el nombre del titular de la cuenta. Esto ayudará a evitar errores.

## Laguna Brava Huehuetenango



Laguna Brava, también conocido como Yolnabaj, Yolnajib, u Ownajib, es el segundo lago más grande en Guatemala y está ubicada en el municipio de Nentón Huehuetenango. La laguna tiene ocho kilómetros de largo y en las partes más hondas, hasta cien metros de profundidad. Forma parte del Parque Nacional Lagunas de Montebello, una serie de lagos vecinos en Chiapas México.

Laguna Brava cuenta con aproximadamente trescientos mil litros de agua turquesa centelleante, una cascada y tres lindos cenotes. Aquí la naturaleza luce más bella que nunca.

Se puede disfrutar los baños refrescantes, el color del agua, los tours en lancha de remo, ya que está prohibido utilizar lanchas con motor por los habitantes de las comunidades que la rodean, esto con el fin de que no se contamine.

Está ubicada a cuatrocientos diez y ocho kilómetros desde la ciudad capital de Guatemala. Dependiendo de las condiciones de la el viaje puede durar de nueve a doce horas.

Se atraviesa la Sierra de Los Cuchumatanes, la cual está formada por las montañas no-volcánicas más altas de Centro América.

Se puede llegar a la laguna por medio de tres diferentes comunidades, y son, El Aguacate, Yalambojoch, y San José Frontera también conocido como San José Yulaurel.

El Aguacate es el más desarrollado para el turismo y el más fácil de llegar, si no se tiene vehículo de doble tracción o el camino están en malas condiciones.



## 3.1 millones de estudiantes beneficiados por programa de alimentación escolar



Cumpliendo el mandato legal y apoyando las políticas en educación, el Ministerio de Finanzas Públicas, ejecuto este año para el Programa de Alimentación Escolar (PAE), en los niveles educativos inicial, preprimaria, primaria, básicos y diversificados.

El PAE es uno de los programas de apoyo que impulsa el Gobierno actual, a treves del Ministerio de Educación, que tiene como meta contribuir con el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes en edad escolar.

Hasta la fecha el Minfin ha desembolsado para este programa Q3,172.4 millones, beneficiando a más de 3.1 millones de estudiantes, de 36,074 establecimientos públicos.

Realizando El Mineduc recientemente la quinta entrega del PAE por un monto de Q523.1 millones, que cubre a estudiantes de los distintos niveles, con una bolsa de alimentos que incluye víveres no perecederos como frijol, arroz, aceite, harina de maíz nixtamalizado, harina para atol y azúcar. También contiene frutas y verduras frescas.

El programa de alimentación escolar fue ampliado para mejorar las raciones de cada estudiante. Gracias al esfuerzo del equipo de Gobierno, el monto destinado a cada estudiante pasó de Q4 a Q6.

## Ataques de pánico “La nueva normalidad”

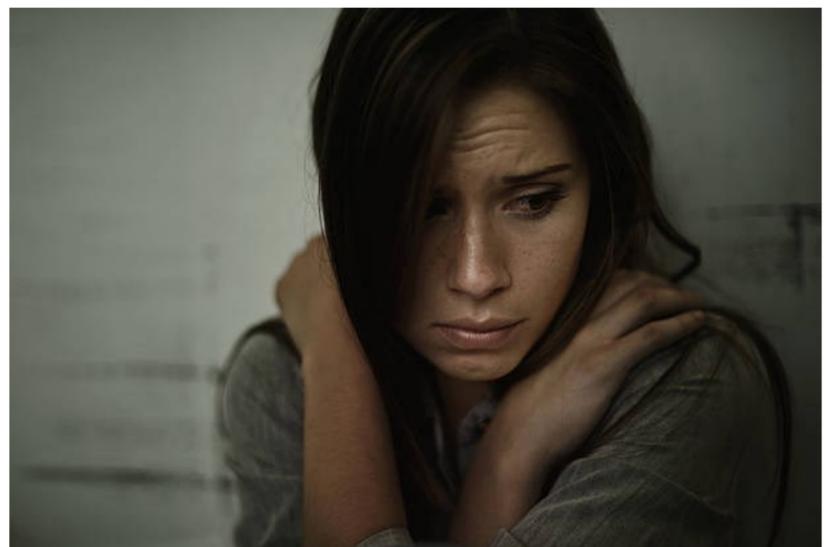


La idea de salir a explorar el mundo y la naturaleza a su alrededor es casi nula en su imaginación. Para ellos, el mundo se encuentra a un solo click de cualquier dispositivo. Cómo no van a deprimirse cuando al cerrar aquellas ventanas observan que lo acaban de mirar no coincide con su entorno. De allí que muchos de ellos prefieran esa realidad virtual que una cruda y confusa realidad.

También afecta a los adultos y sobre todo a jóvenes. El encierro aletargado produjo tanto miedo a la soledad y al encierro que muchos de ellos optaron por despedirse de este mundo. Pensando que no había otra salida. El encontrarse con ellos mismos y al no tener distracciones que siguieran adormeciendo su realidad. Se dieron cuenta que sus miedos y sus inseguridades eran mayores que su carácter y su amor propio.

Los ataques de pánico son: “La enfermedad del momento”. Es la nueva condición que millones de seres humanos han desarrollado al experimentar y atravesar la pandemia.

Niños de escasos 5 años. Se están presentando con cuadros de ansiedad alarmante. Esto debido a los miedos que experimentan que son diferentes a los que se vivían antes, ellos padecen de un miedo al encierro, a la soledad, a la incertidumbre e incluso a relacionarse. Se acostumbraron tanto a lo virtual que el instinto natural de relacionarse y compartir con otros niños los confunde. Muchos prefieren la realidad virtual que salir a patear una pelota o ensuciarse con la tierra como solíamos hacerlo cuando niños. Su atención y energía se enfoca tras una pantalla de televisión, de teléfono o de alguna tableta inteligente.



# Jornada 8 del Torneo Apertura 2023



Este fin de semana se volverá a rodar el balón la Liga Nacional de Fútbol de Guatemala con la programación de la jornada 8 del Torneo Apertura 2023. Esta es la programación oficial de los partidos que se disputarán, con las fechas, horarios y los canales en que se podrán ver.

Los equipos seguirán con su participación en esta temporada, luchando ser los mejores de sus respectivos grupos. Disputándose los 6 partidos de la fecha, tras finalizar las fechas FIFA internacionales. LA Jornada se disputará de esta forma:

### Por el grupo B

**Deportivo Mixco vs. CD Guastatoya**

Fecha: sábado 16 de septiembre  
 Hora: 4:00 p.m.

**Antigua GFC vs. CSD Municipal**

Fecha: sábado 16 de septiembre  
 Hora: 7:00 p.m.

**Achuapa vs. CSD Zacapa**

Fecha: domingo 17 de septiembre  
 Hora: 1:00 p.m.

### Por el grupo A

**Coatepeque vs. Malacateco**

Fecha: domingo 17 de septiembre  
 Hora: 11:00 a.m.

**Cobán Imperial vs. Comunicaciones FC**

Fecha: domingo 17 de septiembre  
 Hora: 3:00 p.m.

**Xinabajul-Huehue vs. Xelajú MC**

Fecha: domingo 17 de septiembre  
 Hora: 5:00 p.m.



## La mejor manera de aprovechar las tapas de plástico

Si tienes la costumbre de reutilizar las botellas de plásticos o de enviarlas al centro de reciclaje pero las tapitas de estas pasan desapercibidas. Al desechar estos elementos estás perdiendo una gran cantidad de utilidades que pueden ofrecer.

Darles el uso para el que fueron designados

Estas tapitas de plástico están hechas para asegurar el pico de una botella y de este modo el contenido. Puedes guardar unas cuantas tapitas y colocarlo en un lugar visible, así cuando necesites tapar una botella tendrás la solución a la mano.

Lúcete con las manualidades

De todos los materiales que tenemos en casa para el reciclaje, las tapas de botella son probablemente el elemento que mayor facilidad te dará para hacer todo tipo de manualidades y sacarle jugo a tu creatividad.



Para fines decorativos

Puedes incluir algunos arreglos con pintura o diseños. Con las tapas de botella se pueden hacer árboles campanillas de viento, bandejas, collares y más.

Como soporte

Se pueden utilizar tapas de botella para colocarlo en las patas de algunos muebles que sean delgados. Tal vez tienes una mesa metálica y no quieres que las patas de este dañen el piso, en ese caso puedes colocar una tapita en cada una para prevenirlo.





## Motivación para que el ejercicio forme parte de nuestra rutina

¿Por qué no ducharse con agua fría en verano?



## Hábitos que te hacen subir de peso sin que te des cuenta



## ¿Por qué no ducharse con agua fría en verano?

Una ducha de agua fría te quitará el sofoco debido al contraste de temperatura. Sin embargo, a largo plazo, el efecto será peor. Cuando mojamos la piel con agua fría, esta mandará una señal al organismo de que estamos intentando bajar la temperatura, por lo que internamente intentará equilibrar este desajuste produciendo más calor. El cuerpo tratará de no perder temperatura en esa zona y como consecuencia, al salir de la ducha, la sensación térmica será más alta que cuando entramos.

Ahora comprendes por qué muchas veces, cuando te has dado duchas de agua fría has acabado peor que al principio más, muy acalorado y encima, con ganas de volver a meterte bajo en placentero chorro de agua fría.

La temperatura corporal no es como un acto reflejo, sino que tarda en regularse por sí misma, por lo que el efecto durará más tiempo del que deseas si lo que querías era deshacerte del calor.

¿Cuál es la única solución? Dúchate con agua templada, no hace falta que esté caliente, es suficiente con que el cuerpo no la considere una agresión y decida nivelar la temperatura interna.



Las duchas frías en invierno están bien, que no solo te harán entrar en calor, sino que tienen múltiples beneficios para el organismo y también para la silueta.

## Desarrollan nuevo material a base de plantas para reemplazar al plástico en el empaque de alimentos



Un equipo de científicos de la Universidad de Rutgers y Harvard ha desarrollado un material biodegradable y antimicrobiano. El sistema llamado RJS será el encargado de reemplazar al plástico en el envasado de alimentos es un nuevo material a base de plantas, que reemplazaría a los productos plásticos más contaminantes que contienen petróleo, como las bolsas.

### Cómo funciona

El proceso, llamado hilado por chorro rotatorio consiste en rociar un material de fibras a base de polisacáridos / biopolímeros sobre los alimentos. Este se adapta a la forma y el tamaño del producto y es muy resistente para protegerlo durante el transporte.

Las fibras contienen agentes antimicrobianos naturales que incluyen aceite de tomillo, nisina y ácido cítrico que funcionan como un protector contra el deterioro, y combate los microorganismos patógenos como la listeria y el Ecoli.

El sistema RJS funciona como una máquina de algodón de azúcar. En este caso, una solución de polímero líquido se carga en un depósito y se expulsa a través de una pequeña abertura mediante la fuerza centrífuga a medida que el dispositivo gira. el recubrimiento pudo extender la vida útil de por ejemplo de los aguacates un 50%. este revestimiento se puede lavar fácilmente con agua y se descompone en la tierra en tres días. Lo que supone acabar con los problemas ambientales asociado al uso de envases y envolturas de plástico a base de petróleo.



## Acaba con las hormigas sin utilizar insecticidas

Para eliminar las hormigas sin el uso de insecticidas, se pueden usar estos dos métodos efectivos. El primero colocar varios clavos de olor enteros en pequeños recipientes abiertos o bolsitas de tela fina y colocarlos en áreas donde suelen aparecer las hormigas. Los clavos de olor emiten un aroma que actúa como repelente natural. A medida que pierdan su fragancia, reemplazar las bolsitas con clavos de olor frescos.

Segundo utilizar aceites esenciales para acabar con el problema, diluir unas gotas de aceite esencial de clavo de olor en agua y rociar esta solución en las áreas afectadas. El aceite esencial funciona como repelente. Reemplazar la solución a medida que el aroma se desvanezca. Estos enfoques naturales ayudarán a mantener alejadas a las hormigas, pero es importante mantener la limpieza y la higiene en su hogar para prevenir futuras infestaciones.

Otra manera de acabar con las hormigas de manera natural es mediante el uso del vinagre blanco. Esto resultara útil para desorientarlas y evitar los rincones de la casa.

Utilizar la siguiente mezcla para acabar con la plaga:

Mezcla partes iguales de vinagre blanco y agua en un rociador y agita bien la mezcla para asegurarte de que esté bien combinada.

Rocía esta solución en las áreas donde suelen ver hormigas, como las entradas, las ventanas, las grietas y cualquier camino que sigan las hormigas.



También utilizar esta solución para limpiar superficies donde las hormigas puedan dejar rastros de feromonas, ya que estas feromonas son utilizadas por las hormigas para marcar rutas.

Repite el proceso según sea necesario, especialmente después de limpiar o llover, ya que la lluvia puede eliminar el vinagre de las superficies.

## Motivacion para que el ejercicio forme parte de nuestra rutina



Hacer ejercicio con regularidad nos ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, cardiopatías e incluso cáncer. De hecho, incluso puede ayudar a mejorar el pronóstico. A pesar de ello, por lo general no nos sentimos motivados a practicar deporte. La falta de motivación o tiempo hacen que, aunque intentemos hacer ejercicio, terminemos dándonos por vencidos al poco tiempo.

Es por ello que encontrar una actividad en el deporte podría ayudarnos a adoptarlo como un hábito. Encontrar un deporte que nos guste, que nos ilusione, sería el primer paso.

Incluso habiendo dado con esa práctica, un paso importante a tomar sería habituarnos a la actividad física. Esto se puede conseguir tomando decisiones como caminar en lugar de conducir o subir escaleras en lugar de usar el ascensor.

Aunque es común relacionar el ejercicio físico con el sudor, la falta de aliento e incluso el sufrimiento, esto no es necesario. Se ha demostrado que pequeñas sesiones de ejercicio son suficientes para lograr cambios positivos en la salud,

Es por ello que optar por estas pequeñas sesiones puede ayudarnos a introducir el deporte en nuestra rutina. Encontrar un entorno en el que nos sintamos a gusto al hacer ejercicio es un factor importante. Aunque son muchos los que optan por el gimnasio, algunos individuos lo pueden considerar un entorno hostil que les hace abandonar el deporte. Dar con el lugar ideal es clave.

Ponerse un objetivo es otro factor que suele ayudar a continuar la práctica de ejercicio. No obstante, es importante que este objetivo sea realidad, ya que, de lo contrario, solo nos causará frustración al no lograr alcanzarlo.

Por último, es importante recordar y tener presentes los beneficios que obtenemos al movernos. Cómo la actividad física puede influir de forma positiva en nuestra salud y prevenir enfermedades.



## Hábitos que te hacen subir de peso sin que te des cuenta

El adelgazamiento es un proceso que siempre cuesta. Todas las personas que subieron de peso y quieren bajar, sufren para tener un índice de masa corporal adecuado (IMC). Por lo general tenemos malos hábitos que sin darnos cuenta nos hace subir de peso, estos hábitos hay que dejarlos de lado, así como ciertas costumbres como la falta de planificación en la alimentación, comer rápido (y sin masticar) y cenar demasiado tarde, entre otras.

### Falta de planificación

Según expertos en nutrición, para adelgazar es indispensable tener una buena planificación en las dietas. Esto hará que las personas no elijan lo primero que tienen a mano, que por lo general no es nada saludable. Quienes buscan bajar de peso tienen que entender que esto va más allá y se puede relacionar con la salud. Reducir la tentación también es esencial para que la persona pueda mejorar la organización. Por ende, a la hora de hacer las compras hay que hacer una lista con todo lo que se necesite y evitar lo que nos hace subir de peso.

### Cenar muy tarde

Esta costumbre es muy latinoamericana y puede influir en el adelgazamiento. Lo ideal es que las personas cenen a las 6 de la tarde o 7 de la noche como súper tarde para que el organismo pueda hacer una buena digestión.

### No masticar lo suficiente

Por lo general, las personas suelen comer y masticar muy rápido. Eso hace que no se tomen el tiempo suficiente para ingerir y disfrutar los alimentos. Mientras más tiempo pasemos comiendo, masticando, saboreando, el cerebro recibirá el mensaje de saciedad ergo no subiremos de peso.



Los expertos en nutrición sugieren que cada bocado se debe masticar entre 15 y 20 veces. Por lo tanto, así las personas van a comer porciones adecuadas en cada bocado.

## Curiosidades de los Cocodrilos

Se denomina comúnmente cocodrilo a cualquiera de las 14 especies pertenecientes a la familia de los saurópsidos arcosaurios Crocodylidae. Estos reptiles viven en África, América, Asia y Australia y los científicos estiman que aparecieron hace unos 55 millones de años, durante el Eoceno. Con un modo de vida semiacuático, y con una tendencia a vivir en congregaciones, los cocodrilos son depredadores y se alimentan principalmente de otros animales vertebrados, aunque no es raro encontrar algunas especies que se alimenten de moluscos y crustáceos.

Los cocodrilos están dotados de una piel escamosa, muy dura y seca. Sus fosas nasales y sus ojos se encuentran en la parte superior de la cabeza, lo que le permite ver y respirar mientras permanece en el agua. Suelen pasar la mayor parte del día parados, a la espera de que una presa se acerque lo suficiente como para lanzar un ataque súbito.



Tienen además cuerpos pesados y metabolismos generalmente lentos, aunque pueden controlar la velocidad de su digestión según la abundancia de presas y de la temperatura ambiente.

Los cocodrilos del Nilo, pueden llegar a medir 6 metros y pesar 730 kilos. Su tamaño medio es de unos 5 metros y unos 250 kilos. Se pueden encontrar en el África subsahariana, la cuenca del Nilo y en Madagascar y pueden llegar a vivir entre 50 y 80 años, dependiendo de la especie.



## Conmemoran el LXIX Aniversario de Reservas Militares de la República y Día del Reservista Militar

¿Qué es el rambután y cuáles son sus beneficios?



## Cuando es el momento indicado para cambiar el router de wifi



## Cuando es el momento indicado para cambiar el router de wifi

La vida útil de un router de wifi puede variar según el modelo y las características del servicio.

Hoy en día, la conexión a internet es posible gracias al router de wifi, que es el punto de acceso principal para que todos los dispositivos se conecten a la red. Como su computador, celular, tablet o televisor inteligente, la calidad de la señal, depende del enrutador y el servicio que posea. Esta herramienta se va deteriorando con el tiempo, es decir, llega un punto en el que deja de funcionar con la misma calidad.

Un factor clave para determinar si ha llegado el momento de renovar el router es analizando las características que le ofrece. Si cuenta con uno de la línea ADSL, la verdad, es un poco antiguo, a diferencia de los que actualmente están en el mercado. Los módems modernos son capaces de proporcionar dos redes, 2.4 GHz y 5 GHz, consideradas una de las mejores fibras.

Otra señal para determinar que la vida útil del router ha llegado a su fin, es la poca intensidad de señal al momento de navegar con sus dispositivos tecnológicos. Adicionalmente, la velocidad de la red ya no es la misma que antes. Esto lo puede comprobar si al ingresar a un sitio web, enviar un mensaje o abrir alguna aplicación, se tarda varios minutos en ejecutar la acción.



### Tips para mejorar la señal del internet

**Ubicación estratégica:** Trate de ubicarlos en un lugar centrado, preferiblemente en una zona alta donde no tenga contacto con muebles o armarios que puedan obstruir la entrada de señal.

**Lejos de dispositivos electrónicos** que puedan interferir la señal, estos son: horno microondas, los teléfonos inalámbricos, el agua y los objetos metálicos.

**Reutilice su router viejo:** puede probarlo para mejorar la red. Es una opción cómoda y económica en donde no se invierten cantidades de dinero para optimizar la cobertura de tu internet.

**Verifique la configuración:** Asegúrese que el router del wifi esté actualizado y no tenga virus, y verifique que la frecuencia sea la correcta.

## Qué es el rambután y cuáles son sus beneficios



El Rambután licha es un árbol tropical, originario del sudeste asiático, que se da principalmente en climas cálidos y ofrece una fruta exótica del mismo nombre. Se encuentra dentro de las frutas más exóticas del mundo, y los expertos la denominan "superflua", por los grandes beneficios que ofrece. Se caracteriza por ser una importante fuente de fibra de alta calidad digestible, contiene vitamina C y vitamina B (en menor proporción) y aporta minerales como potasio y magnesio. Además, su cáscara contiene una alta cantidad de antioxidantes.

Además, por riqueza en potasio, bajo aporte de sodio y contenido de antioxidantes, resultan adecuados para aquellas personas que sufren de hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón, y para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### Sabor del Rambután

En su interior, el rambután tiene una carne de color transparente y textura tierna y algo gelatinosa. Tras comernos la blanquecina carne del rambután, encontraremos una semilla con la que debemos tener cuidado, puesto que es venenosa. Esta fruta destaca por tener un sabor muy dulzón, pero a la vez fresco, ligeramente ácido y, sobre todo, jugoso.



## Conmemoran el LXIX Aniversario de fundación de Reservas Militares de la República y Día del Reservista Militar

Este domingo 17 de septiembre, de la Brigada Militar “Mariscal Zavala”, se realizó acto protocolario por conmemoración del LXIX Aniversario de fundación de Reservas Militares de la República y Día del Reservista Militar,

El 10 de septiembre de 1954, por medio del Decreto Presidencial No. 79-54, se crea el Departamento de Organización, Instrucción y Adiestramiento de Reservas Militares de la República; en octubre de 1968 mediante Orden General del Ejército de Guatemala No. 86-68, cambia su nombre a Comandancia de Reservas Militares de la República, con la misión de organizar, adiestrar y movilizar a las reserva disponible, movilizable y territorial a todo el territorio nacional o parte del mismo; con el fin de apoyar a la fuerza permanente en operaciones militares, ayuda humanitaria, situaciones de desastre o calamidad pública.

Los Reservistas Militares, son ciudadanos entre los 18 y 29 años, que se integran voluntariamente a un entrenamiento de diez meses, durante los que son capacitados y entrenados en adiestramiento militar, gestión de riesgos, apoyo a operaciones de asistencia y ayuda humanitaria, entre otros. Este año, dicho entrenamiento inició el 5 de febrero, permitiendo a los jóvenes participar en actividades que crean consciencia social y promueven el desarrollo del país.



## beneficios de consumir el hueso del aguacate



Para las personas, el consumo del hueso del aguacate no es peligroso si este es en cantidades pequeñas, de hecho, este tiene propiedades logrando que nuestro cuerpo sea beneficiado: Y estos son sus beneficios para nuestra salud.

Propiedades antiinflamatorias y antibacterianas

Protege contra ciertos tipos de cáncer

Propiedades antioxidantes

Contiene cobre

Reduce los niveles de colesterol

consumir al menos medio aguacate durante el día nos dará los beneficios que promete. Con al menos 15 nutrientes diferentes, el aguacate se destaca por tener:

Calcio, fibra, hierro, magnesio, potasio, sodio, vitamina a, vitamina c, vitamina e

¿El hueso del aguacate?

Mucho se ha hablado del consumo del hueso del aguacate, existiendo un debate entre que si el hueso del aguacate es o no tóxico para la salud de las personas. Y la realidad es que sí es tóxico, pero no para los humanos, sino para algunos animalitos, por tanto, tenemos que estar muy pendientes a, si no consumes el hueso, lo mejor sea tirarlo, pero cubierto para que no esté al alcance de animalitos.



## Jorge Vega es sexto puesto en la Copa del Mundo de Gimnasia de París 2023



La medalla de oro la gana el japonés Hiramatsu Koga (14.700), el segundo lugar fue para Benjamín Osberger de Francia (14.650) y el bronce lo obtuvo Luke Whitehouse de Gran Bretaña.

En sus redes sociales Jorge Vega publicó, "Orgulloso 6to. lugar en la Copa del Mundo de Francia. Di mi mejor esfuerzo con una buena rutina, enfrentando a Top Mundiales. Fueron justamente 3 años sin una final en Copa del Mundo, se siente bien estar de regreso. Mucho por mejorar, pero estoy de nuevo en el mapa, ¡Viva Guatemala!".

La madrugada de este domingo, se realizó la final de la categoría de suelo en la Copa del Mundo de Gimnasia en París, Francia. Y donde el Guatemalteco Jorge Vega logró la puntuación para acceder a la pelea por las medallas en el evento internacional.

Con su desempeño excepcional, Jorge Vega cumplió con su presentación y obtuvo un puntaje de 13.800 dejándolo en la sexta posición y siendo el segundo mejor latinoamericano por detrás del brasileño Arthur Mariano que se ubicó en la quinta casilla con puntaje de 14.2000.



## Luis Grijalva nuevo récord nacional finalizó séptimo en la Diamond League

Con tiempo de 7:29.43, el guatemalteco Luis Grijalva completó la final de los 3 mil metros en la Diamond League en la séptima posición e imponiendo nueva marca personal en su carrera, en la prueba que se realizó este domingo en Eugene, Oregón, EE. UU. Y con esto finaliza las competencias del año, luego de haber logrado su clasificación a los Juegos Olímpicos de París 2024.

El 2023 ha sido un año prolífico para el destacado atleta guatemalteco Luis Grijalva, quien continúa cosechando éxitos en competencias internacionales.

Este logro llega después de una serie de destacadas actuaciones a nivel mundial. El atleta guatemalteco sobresalió al repetir el cuarto lugar en el Mundial de Atletismo de Budapest, en agosto pasado.

Grijalva no participará en los juegos panamericanos no puede porque su permiso para salir de Estados Unidos venció el 14 de septiembre y por eso se enfocará en los Juegos Olímpicos.



Los demás competidores fueron de Australia, Irlanda, Estados Unidos y Etiopía, por lo que Luis Grijalva compitió ante los mejores del mundo, registrando su mejor marca personal de la temporada.