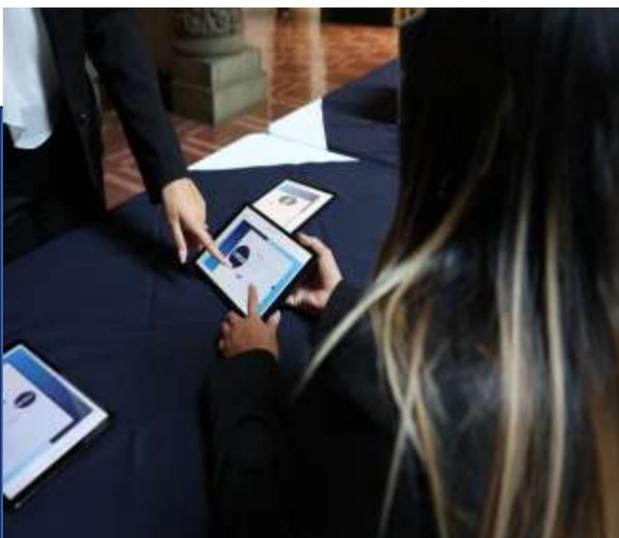




20 de noviembre Día Mundial del Niño

Lanzamiento de la plataforma electrónica "TU EMPLEO"

Las remesas contribuyen a dinamizar la economía del país



Las remesas contribuyen a dinamizar la economía del país

Las divisas por remesas familiares podrían alcanzar los US\$20 mil millones en 2023, equivalente al 19.6% del Producto Interno Bruto (PIB). Ese monto representa un crecimiento del 11.5% en relación con lo registrado el año pasado.

Estos recursos, que para 2024 podrían representar el 20.3% del PIB, provienen principalmente de Estados Unidos, donde residen aproximadamente 2.8 millones de connacionales, que representan un 92.3% de los guatemaltecos residentes en el extranjero.

Guatemala se sitúa como el país que más divisas por remesas recibe en Centroamérica, y como el segundo en América Latina. También está entre los países que registra más remesas como porcentaje del PIB.

Cabe mencionar que estas transferencias son una gran solución para las necesidades básicas de miles de hogares guatemaltecos, y contribuyen a la mejora en la calidad de vida de las familias que las reciben.

En el país existe un mecanismo de coordinación interinstitucional para el aprovechamiento de las remesas. El fin primordial de esta estrategia es coordinar e integrar experiencias entre connacionales y sus familias para el desarrollo comunitario.

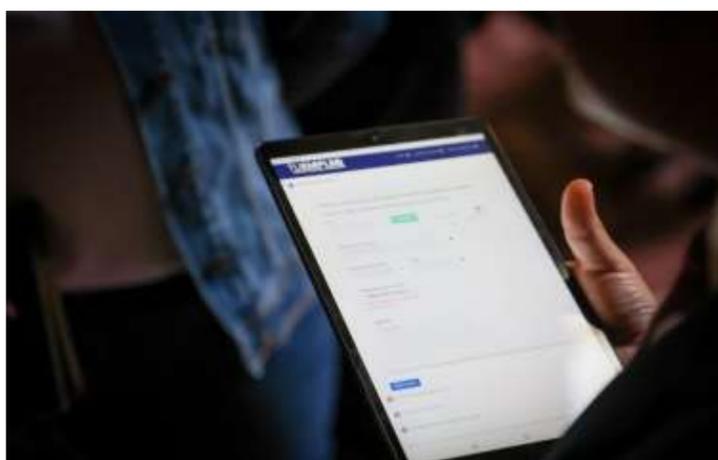


En últimos cinco años, en América Latina y el Caribe, este flujo monetario ha registrado un importante crecimiento.

Edwin Martínez Cameros, ministro de Finanzas Públicas, resaltó que estos recursos obedecen al esfuerzo de los migrantes guatemaltecos que inyectan capital a la economía del país, así como al crecimiento económico.

Las remesas han demostrado ser un componente vital de la economía guatemalteca, ya que generan un impacto significativo en diversos aspectos financieros y económicos del país.

Lanzamiento de la plataforma electrónica "TU EMPLEO"



El Ministerio de Trabajo y Previsión Social realizó hoy en el Palacio Nacional de la Cultura el lanzamiento de la plataforma electrónica "TU EMPLEO", una innovadora herramienta diseñada para revolucionar los procesos de intermediación laboral en el país.

La plataforma, creada con el objetivo de acercar la oferta y la demanda de trabajo a toda la población, se distingue por ofrecer un servicio más amigable, efectivo y ágil. Priorizando a jóvenes, mujeres, personas con discapacidad, población migrante retornada, entre otros, "TU EMPLEO" brinda el acceso al empleo, promoviendo la inclusión y diversidad en el mercado laboral guatemalteco.

Para acceder a las numerosas vacantes disponibles, los usuarios deben registrarse en la plataforma, proporcionar la información de su Curriculum Vitae y postularse directamente dentro del portal "TU EMPLEO". Un proceso sencillo que conecta a los solicitantes con oportunidades laborales acordes a sus perfiles.

De la misma forma, se anunció la incorporación de una nueva aplicación dentro de la red de servicios electrónicos. Denominada "Apoyo y Seguimiento para Trabajadores Temporales", esta herramienta está específicamente diseñada para los trabajadores dentro del programa de trabajo temporal en el extranjero.

La aplicación "Apoyo y Seguimiento para Trabajadores Temporales" facilitará la interacción continua con los trabajadores guatemaltecos en el extranjero. Permite la gestión de dudas, quejas y proporciona el apoyo necesario para mejorar la eficiencia y eficacia del seguimiento, brindando transparencia y facilitando la gestión de la experiencia laboral en el extranjero.



La mejor hora para disfrutar de la fruta y mejorar sus beneficios



La fruta es una parte esencial de una dieta saludable y equilibrada. Está llena de vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven nuestra salud y bienestar general. Pero, ¿sabías que el momento en que consumes la fruta también puede influir en sus beneficios?

La mayoría de las frutas son ricas en azúcares naturales, especialmente fructosa. Aunque estos azúcares son saludables, es importante consumirlos en el momento adecuado para evitar picos de glucosa en la sangre y aumentar la absorción de nutrientes. La mejor hora para comer fruta es por la mañana, con el estómago vacío.

En verano, las frutas refrescantes son una excelente opción para mantenerse hidratado y disfrutar de sabores deliciosos. La sandía es una fruta icónica del verano, compuesta principalmente de agua. El melón es otra fruta refrescante con un alto contenido de agua. La piña es una fruta tropical refrescante y llena de sabor. Las naranjas, limones, limas y pomelos son frutas cítricas que son especialmente refrescantes durante el verano.

Iniciar el día con una porción de fruta fresca proporciona a nuestro cuerpo un impulso de energía natural y nutrientes esenciales. Al comer fruta con el estómago vacío, los azúcares se absorben más rápidamente y se utilizan como fuente de energía inmediata. Además, las vitaminas y minerales presentes en la fruta son mejor absorbidos por nuestro organismo en esta etapa del día.

El almuerzo, a media tarde o incluso por la noche, hasta dos o tres horas antes de acostarse son los momentos adecuados para comer fruta, siempre que no se pueda consumir por la mañana. Las mejores opciones de frutas para comer en ayunas nada más despertarse son las manzanas, los arándanos, la papaya o el aguacate. Tienen un alto nivel de grasas saludables, vitaminas B5, B6, C, E, K, potasio y ácido fólico. Además, constituyen una gran fuente natural de energía.

La mejor hora para comer fruta y aprovechar al máximo sus beneficios es por la mañana, con el estómago vacío. Comenzar el día con una porción de fruta fresca proporciona energía, nutrientes esenciales y estimula la digestión. Si no es posible hacerlo por la mañana, es recomendable buscar un momento entre comidas principales. Recuerda que la clave está en incluir la fruta en tu dieta diaria para obtener todos sus beneficios para la salud.

El sudor en exceso al entrenar es ¿bueno o malo para la salud?



El sudor es una respuesta natural del cuerpo humano ante el esfuerzo físico y el aumento de la temperatura corporal. Durante el entrenamiento, especialmente en actividades intensas, el sudor es una señal de que el organismo está trabajando para mantenerse fresco y evitar el sobrecalentamiento. Sin embargo, algunas personas experimentan un sudor excesivo mientras se ejercitan, lo que ha suscitado debates sobre si esto es beneficioso o perjudicial para la salud.

Sudar es una función esencial para regular la temperatura corporal y mantenerla dentro de un rango óptimo para el funcionamiento adecuado del organismo. Cuando nos ejercitamos, el cuerpo genera calor como resultado de la actividad muscular, y el sudor actúa como un mecanismo para disipar ese calor.

El Sudor Excesivo al Entrenar: Aspectos Positivos

Para algunas personas, el sudor excesivo durante el entrenamiento puede considerarse algo positivo debido a los siguientes factores

1. Desintoxicación

Se ha afirmado que el sudor es una forma de liberar toxinas del cuerpo, como metales pesados y productos de desecho.

2. Acondicionamiento cardiovascular

Un entrenamiento intenso que resulta en sudoración excesiva puede indicar un esfuerzo cardiovascular significativo. Esto, en ciertos contextos, puede ser un indicador de progreso y condición física mejorada.

3. Pérdida de peso temporal

El sudor excesivo puede hacer que la balanza registre una pérdida de peso inmediata, pero es importante recordar que esto se debe principalmente a la pérdida de agua y no de grasa

El Sudor Excesivo al Entrenar: Posibles Preocupaciones

Por otro lado, el sudor excesivo también puede plantear algunas preocupaciones para la salud.

1. Deshidratación

Cuando el cuerpo suda en exceso, se pierden grandes cantidades de agua y electrolitos, lo que puede llevar a la deshidratación si no se reemplazan adecuadamente.

2. Desequilibrio electrolítico

El sudor contiene minerales y electrolitos esenciales para el funcionamiento del cuerpo. Un sudor excesivo puede llevar a un desequilibrio electrolítico, lo que puede resultar en calambres musculares, debilidad y otros problemas de salud.

20 de noviembre Día Mundial del Niño

El 20 de noviembre se celebra el Día Universal del Niño, también denominado Día Mundial del Niño y Día Mundial de la Infancia, un día importante para la infancia por muchas razones y que trata de forjar un futuro mejor para todos los niños y niñas del mundo.

El Día Mundial del Niño es una oportunidad para crear conciencia en las escuelas y en la sociedad en general que todos los niños y niñas estén protegidos, seguros, con salud y educación, independientemente del lugar de su nacimiento o procedencia.

Dedicar un día mundial a la infancia sirve para hacer un llamamiento a las necesidades de los más pequeños, así como reconocer la labor de las personas y profesionales que trabajan a favor de los niños y niñas.

La Convención de los Derechos del Niño establece un conjunto de derechos, incluidos los relativos a la vida, la salud, la educación, el derecho a jugar, a la vida familiar, a estar protegidos de la violencia, a no ser discriminados y a que se escuchen sus opiniones.

Pese a ello, 385 millones de niños viven en la pobreza extrema, 264 millones no están escolarizados y 5,6 millones de niños menores de cinco años murieron el año pasado, por causas que podían haberse prevenido.

Dependiendo del país en el que se encuentren, los niños no tienen las mismas condiciones de vida ni los mismos derechos, siendo un gran reto defender los derechos de este colectivo vulnerable.

En la celebración del Día Universal del Niño se homenajea a todos los niños del mundo con actividades y eventos recreativos, así como la ejecución de campañas educativas e informativas para divulgar los derechos de los niños, niñas y adolescentes.



El Día Mundial de la Infancia es la jornada anual de acción de UNICEF por y para los niños y las niñas.

Desde el cambio climático, la educación y la salud mental, hasta el fin del racismo y la discriminación, los niños, las niñas y los y las jóvenes alzan sus voces sobre los temas que más le afectan a su generación y reclaman a los adultos un futuro mejor.

En este Día Mundial de la Infancia es crucial que el mundo escuche sus ideas y reivindicaciones. El 20 de noviembre, los niños y niñas toman la palabra y reimaginar un futuro mejor.

Descubre qué se está haciendo este Día Mundial del Niño y descubre cómo puedes participar.

Elimina la caspa con este ingrediente: Aceite de Coco

El cuidado de nuestro cuero cabelludo es algo que no debemos olvidar, pues, así como es parte fundamental de nuestra presentación, también es el reflejo de un buen cuidado personal. Tal es el caso de uno de los padecimientos que cada vez afecta a más personas, la caspa. Pero con este sorprendente ingrediente podrás eliminar para siempre la molesta caspa tan persistente y que parece que cada vez más aparece.

EL ingrediente que te ayudará a deshacerte de la caspa de una vez por todas es el aceite de coco, y en este artículo te diremos cómo este maravilloso producto puede ser el aliado perfecto para acabar con los problemas de la caspa, obteniendo, además, brillo y suavidad para tu cabello. El aceite de coco puede combatir el hongo Malassezia, el cual está asociado con la caspa, reduce la resequedad y fortalece el cabello desde la raíz a las puntas

Como prepararlo

1. Calienta una pequeña cantidad de aceite de coco hasta que se derrita, ya que de esta manera, se absorberá mejor en el cuero cabelludo.



2. Aplica el aceite tibio directamente en el cuero cabelludo dando un masaje suave. Este masaje favorecerá la circulación sanguínea, facilitando también la absorción de los nutrientes. Deja que actúe el aceite sobre tu cabello por lo menos 30 minutos. Aunque, si lo prefieres, puedes dejarlo actuar toda la noche.

3. Pasados los 30 minutos, o la mañana siguiente, lava tu cabello con un shampoo suave, repite si es necesario para eliminar todo rastro del aceite de coco. Para que consigas mejores resultados, repite este proceso por lo menos de 2 a 3 veces por semana y verás que la caspa desaparecerá para siempre.