



AGEXPORT: 200 empresas socias proveen y exportan servicios de conocimiento, transporte y logística



**28 de diciembre
Día de los
Inocentes**

**1 de enero
2024**

**Bancos
estarán
cerrados**



Cuántas veces al día se deben cepillar los dientes

Considerando que es una parte muy usada de nuestro cuerpo, y que algunas personas comen hasta cinco veces al día, podríamos pensar que lo normal sería hacerlo mañana y noche, para evitar ese desagradable sabor al momento de comer con los dientes recién lavados.

Desde pequeños sabemos que debemos cepillar nuestros dientes, y de igual manera se nos enseña la técnica del cepillado tanto en la escuela como en el hogar, para de esta manera evitar dejar residuos de comida entre los dientes y que a la larga puedan causar bacterias, sarro, infecciones o que incluso lleguen a tener caries.

Se nos ha dicho que, para el cuidado de nuestros dientes, debemos evitar (dentro de lo posible) los alimentos que resulten ácidos o muy azucarados, ya que estos son los que más estropean la salud dental.

Pero, ¿cuántas veces al día debo cepillar mis dientes? Aquí te decimos la verdad y resolvemos tu duda.

sería posible dar dos lavados de dientes al día, siempre y cuando el cepillado sea el correcto, es decir, con la técnica, duración e instrumentos correctos. Si se realizan solo dos cepilladas al día tomar en cuenta la salud de los dientes, si tuvo problemas de caries, extraído una muela o acumulación de sarro.



Lo normal sería lavarlos 3 veces al día, y dejando un espacio de 30 minutos después del alimento, es decir, comes, esperas media hora y cepillas tus dientes, de esta manera lograrás evitar que tu esmalte dental se dañe. Ciertos alimentos que consumimos tienen una acidez elevada, y aunque es preferible evitarlos, el esmalte dental se debilita por la acidez, y la saliva tarda unos 20 minutos en equilibrarlo.

Si no se espera el tiempo adecuado, la acidez que dejó los alimentos que ingerimos se esparcirá por toda la cavidad oral, específicamente por los dientes, logrando que estos empiecen a dañarse con el tiempo.

Las limpiezas dentales son necesarias al menos una vez cada seis meses. Si bien lavamos nuestros dientes de manera diaria, nunca es suficiente para limpiarlos a fondo tal como lo haría un dentista.

¿Por qué es importante celebrar la fiesta de fin de año en familia?



En las fiestas de fin de año sucede algo muy particular, por más formal o informal que tomemos los "Propósitos del Año Nuevo" hacemos el juego o el esfuerzo de pensar en lo que vendrá, y surge orgánica y auténticamente la conversación sobre qué fue lo que más nos gustó y cuáles fueron los retos más grandes que enfrentamos junto con los aprendizajes que nos dejaron.

Fomentar este tipo de reflexiones es importante para fortalecer las relaciones familiares, celebrar el tiempo tiene que ser un hábito para inspirar y motivar.

La fiesta de fin de año simboliza el momento específico en que termina un periodo de tiempo y comienza otro. Cerrar ciclos significa también abrir nuevos, prepararnos mental y emocionalmente para los retos desconocidos que vendrán. Y aunque podamos definir una fecha a nivel personal, como nuestros cumpleaños, hay una en especial que nos une de manera afectiva, y esa es, ésta temporada.

Saber que, un nuevo año se acerca, nos pone a pensar de manera emocional en lo que fue del año, lo que será, en lo personal y con nuestra familia.

Esta fiesta representa el cierre de un ciclo, es el momento exacto en que todos estamos de acuerdo en que una etapa ya terminó y que ahora tenemos que recargar energía para impulsar nuevos proyectos y nuevas ideas para desarrollar el siguiente año, por este ambiente en general, la fiesta de fin de año es el escenario propicio para que la familia conviva, Es plantar la semilla para reflexionar sobre su crecimiento profesional, logros laborales, y áreas de oportunidad.



Proteja su salud de la ceniza volcánica reportan caída de ceniza en Sacatepéquez y Guatemala

Este jueves 28 de diciembre el Volcán de Fuego ha registrado explosiones débiles, moderadas y algunas fuertes expulsando columnas de ceniza hasta 4 mil 800 metros sobre el nivel del mar, que se dispersa al norte, noreste y este, aproximadamente a 30 kilómetros, reportó el Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (Insivumeh)

Por esta situación el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- recomienda a la población que reside en sectores de los departamentos de Sacatepéquez y Guatemala, cuidar de su salud ante la dispersión de ceniza volcánica, procedente del volcán de Fuego, Esto derivado a la actividad de explosiones moderadas de este volcán y los vientos acelerados en dirección este y noreste.

Recomendaciones

Debido a las explosiones en el volcán de Fuego y los vientos acelerados se reporta ceniza en el ambiente, por lo que las autoridades recomiendan:

- Cuidar los ojos utilizando anteojos
- Uso de mascarilla, especialmente la población vulnerable como personas con asma, neumonía, infecciones o lesiones oculares
- Cubrir los depósitos de agua para el consumo
- Cubrir frutas y verduras, si están en espacios al aire libre para evitar la contaminación
- Lavar los alimentos a consumir
- Tomar medidas preventivas si hace ejercicio al aire libre

Los servicios de Salud están disponibles para atender a los pacientes que lo requieran. Es importante que acuda en caso presente alguna irritación en ojos, problemas respiratorios o picazón en la piel.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS- continúa trabajando a través de sus diversos servicios, con el objetivo de atender a cada guatemalteco. El personal salubrista está comprometido en velar por el bienestar de todos.



AGEXPORT: 200 empresas socias proveen y exportan servicios de conocimiento, transporte y logística



Con un total de más de 195 empresas socias proveedoras y exportadoras de servicios, la Comisión de Servicios Integrados a la Exportación de AGEXPORT, SIEX ha impulsado una amplia gama de eventos y conferencias, demostrando un compromiso inquebrantable con la excelencia en

servicios exportadores. Este dinamismo ha contribuido al crecimiento sostenido del sector, reflejado en el aumento del 7% en las exportaciones logísticas, alcanzando US\$234.27 millones en los primeros diez meses de 2023.

En el periodo de enero a octubre de 2023, el sector logístico experimentó un crecimiento del 7%, alcanzando un impresionante total de US\$234.27 millones en exportaciones de servicios a países clave como Estados Unidos, Singapur, Reino Unido, Panamá y Hong Kong. Por otro lado, los servicios empresariales registraron un aumento del 2%, totalizando US\$70.86 millones, con destinos principales en Estados Unidos, El Salvador, Panamá, Honduras y México.

SIEX de AGEXPORT no solo se destaca por eventos de impacto como el Congreso OEA y el Encuentro Tributario Aduanero, sino que también ha forjado alianzas estratégicas

significativas. Un ejemplo destacado es la colaboración con la Asociación de Movilidad Eléctrica de Guatemala – AMEGUA, que incluyó la donación de un cargador eléctrico y convirtió a AGEXPORT en uno de los más de 65 puntos de carga en el país, promoviendo así la movilidad eléctrica y la sostenibilidad.

RETOS IDENTIFICADOS PARA EL 2024:

SIEX de AGEXPORT identificó los siguientes retos y solicitan el apoyo de las autoridades para abordarlos durante el próximo año 2024:

- Acuerdos de Doble Tributación e incentivos para la exportación de servicios en

Guatemala.

- Avances en el Acuerdo de Facilitación de Comercio y la Estrategia

Centroamericana de Facilitación de Comercio y Competitividad.

- Ley de Comercio Electrónico.

- Mejora de Infraestructura de Puertos y Aeropuertos.

28 de diciembre Día de los Inocentes

El día 28 de diciembre se celebra el Día de los Inocentes o también conocido como el Día de los Santos Inocentes. Este día tiene dos tipos de celebraciones que son bastante antagónicas entre sí, aunque aparentemente están relacionadas.

El cristianismo adoptó este día para honrar la memoria de los niños que murieron durante el mandato del Rey Herodes quien, en su afán por evitar que el recién nacido Jesús de Nazaret viviera, envió a los soldados a matar a todos los niños menores de 2 años que en ese momento se encontraran en Belén.

Por otra parte, tanto en Hispanoamérica como en España, se acostumbra a gastarse bromas que tienen como fin engañar a las personas y hacerles ver que han caído en ellas por inocentes.

En este día se acostumbra hacer bromas divertidas a las personas, así como divulgar información por las redes sociales y en algunos medios de comunicación, cuyo contenido parece ser verídico o real, resultando en una mofa.

A parte de las bromas y festividades tradicionales que se suelen hacer para celebrar este día de manera jocosa y divertida, existen otras opciones para conmemorar la razón primigenia que definió el surgimiento de este día de acuerdo a la religión católica, como lo fue el arrebató violento de niños por el rey Herodes, al enterarse del nacimiento de Jesús:

Origen del Día de los Inocentes. Herodes y la matanza

Herodes I el Grande, era rey de Judea, Samaria, Idumea y Galilea. Se caracterizó por realizar importantes y monumentales obras a nivel de infraestructura, pero también por ser inclemente con sus enemigos, a quienes eliminaba sin dudarlos.



Es importante señalar que en el Nuevo Testamento (Evangelio de Mateo) se cita al profeta Miqueas, quien para el siglo VIII a.C. habría anunciado la llegada del "rey de los judíos" que nacería en Belén.

Herodes pidió a los Magos de Oriente que le indicaran el lugar donde nacería el Mesías, sin embargo, esto no sucedió. Y al saberse que había nacido el Cristo, éste se sintió traicionado y, buscando evitar que el futuro usurpador creciera, decidió matar a todos los bebés menores de 2 años. El niño Jesús logró salvarse, pues sus padres habían huido a tiempo.

Los bancos estarán cerrados el 1 de enero

Por el cierre por el asueto de Año Nuevo, la SIB indica en el comunicado que la Junta Monetaria autorizó a las agencias bancarias, sucursales, sociedades financieras y otras entidades poder cerrar el viernes 29 de diciembre a medio día por la tarde, por el asueto por Fin de Ejercicio, así como el lunes 1 de enero de 2024, por el asueto de Año Nuevo. Las siguientes entidades permanecerán cerradas:

- Bancos
- Sucursales
- Agencias bancarias
- Sociedades financieras
- Compañías de seguros
- Compañías almacenadoras
- Casas de cambio
- Microfinancieras

Además, debido al cierre bancario de operaciones que tendrá lugar el viernes 29 de diciembre, no se abrirá al público de acuerdo a lo establecido en la resolución No. 5995 de la Junta Monetaria, emitida el 18 de diciembre de 1968.

Agencias que estarán abiertas

Quedando a discreción de cada entidad prestar servicios en las agencias o ventanillas especiales. Para conocer las agencias bancarias que estarán funcionando visita www.sib.gob.gt, el listado estará disponible a partir del 29 de diciembre. Las oficinas de la Superintendencia de Bancos también permanecerán cerradas, en el mismo período y volverán a funcionar con normalidad el 2 de enero.



Superintendencia de Bancos
Guatemala, C. A.

La Superintendencia de Bancos informa que:

La Junta Monetaria autorizó que los bancos, sucursales y agencias bancarias, sociedades financieras, compañías de seguros, compañías almacenadoras, casas de cambio y microfinancieras puedan cerrar el **viernes 29 de diciembre**, medio día por la tarde, asueto por **Fin de Ejercicio**; así como, el **lunes 01 de enero de 2024**, correspondiente al asueto por **Año Nuevo**.

Cabe indicar que, el 29 de diciembre (corresponde al 31 de diciembre), con motivo del cierre bancario de operaciones, no se abre al público, de conformidad con lo establecido por Junta Monetaria en resolución No. 5995, del 18 de diciembre de 1968.

Adicional, se hace de su conocimiento que, queda a discreción de cada entidad prestar sus servicios por medio de agencia, ventanilla especial o similar.

El listado de agencias bancarias que prestarán servicio especial durante el asueto, podrá consultarse a partir del 29 de diciembre de 2023, en el sitio web: www.sib.gob.gt

Asimismo, hacemos de su conocimiento que el viernes 29 de diciembre de 2023 a partir del medio día por la tarde y el lunes 01 de enero de 2024, las oficinas de la Superintendencia de Bancos permanecerán cerradas.

Visite www.sib.gob.gt

SIB Guatemala @sib_guatemala SuperBancosGuatemala
sib_guatemala Superintendencia de Bancos (SIB) @sib_guatemala