



Rocarena de Santa Teresita en Amatitlán, un destino turístico que se transforma



Bantrab lanza iniciativas para homenajear a los guatemaltecos en El Mes del Trabajo

**Día
Internacional
de los
Trabajadores**



Relanzamiento de Roca Arena de Santa Teresita, Amatitlán un destino turístico que se transforma



Amatitlán, cerca de la ciudad capital un lugar que recibe 25 mil turistas cada mes, es reconocido como un lugar turístico con historia entre las familias guatemaltecas. La visita al lago, sus aguas termales y la oferta de Roca Arena, el primer balneario de Guatemala, son algunos de los aspectos que en el paso del tiempo han hecho que esta localidad tenga una oferta de valor para conservar y potencializar su turismo.

Relanzamiento de El Rocarena de Santa Teresita, una noticia especial para la comunidad. Comprometidos con impulsar el desarrollo económico y turístico de Amatitlán, se realizó el relanzamiento de El Rocarena de Santa Teresita, un proyecto integral que ya está impactando en la creación de nuevos puestos laborales, impacto en la economía local y atractivos turísticos para visitantes nacionales e internacionales.

El Rocarena de Santa Teresita está preparado para ofrecer una experiencia única y completa para los visitantes, esto al combinar instalaciones de clase mundial con servicios de calidad. Entre las instalaciones destacadas, se encuentran: piscinas con aguas termales, cabañas para hospedaje familiar o corporativo, un salón de eventos y un restaurante de primera categoría.

Con la visión de transformar a Amatitlán como destino turístico de primer nivel, aprovechando su historia y la de su emblemático balneario El Rocarena ahora a cargo de Santa Teresita, hemos estamos apoyando el impulso de este municipio como destino turístico, que desde ya está generando oportunidades de empleo y crecimiento para la comunidad local. Indicó el vicepresidente de la Comisión de Turismo Sostenible de AGEXPORT, Diego Fernández.



Como tomar el sol para absorber la vitamina D y mejorar el sistema inmunitario

La vitamina D, conocida también como la vitamina del sol, es un nutriente esencial que tiene en la salud humana. Al parecer. Esta vitamina, a diferencia de otras, tiene una característica particular: nuestro cuerpo puede sintetizarla cuando nos exponemos a la luz solar.

¿qué es la Vitamina D?

La vitamina D es un grupo de compuestos liposolubles, es decir, solubles en grasas, que incluyen vitamina D2 (ergocalciferol) y vitamina D3 (colecalciferol).

Sus principales acciones en el cuerpo

Esta vitamina tiene funciones fundamentales en el cuerpo humano. Una de las más conocidas es su papel en el metabolismo del calcio y del fósforo, nutrientes vitales para la salud de los huesos y dientes. Además, la vitamina D cobra una importante relevancia en el sistema inmunológico, ayudando a combatir infecciones y enfermedades. Desempeña un papel en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

El papel de la vitamina D en el sistema inmunológico es crucial. Investigaciones sugieren que la vitamina D ayuda a regular la función de las células inmunitarias, lo que puede mejorar la respuesta del cuerpo a las infecciones y reducir el riesgo de enfermedades autoinmunes.

cuánto tiempo tienes que exponerte al Sol para poder absorber de manera eficiente la vitamina.



El 80% de la vitamina D que necesitamos proviene de la exposición solar, mientras que el 20% restante se obtiene de la dieta. Para garantizar una absorción adecuada de vitamina D, se recomienda exponerse al sol durante al menos 15 minutos, al menos tres veces a la semana, preferiblemente entre los meses de marzo y octubre.

Es importante que la exposición solar se realice en la cara y los brazos, ya que estas áreas tienen una mayor capacidad de sintetizar vitamina D. Sin embargo, es crucial tomar precauciones para evitar quemaduras solares y el riesgo de cáncer de piel, utilizando protector solar con un factor de protección (FPS) de al menos 15 a 30.

Bantrab lanza iniciativas para homenajear a los guatemaltecos en El Mes del Trabajo



Bantrab nació en 1966 para promover el bienestar de los trabajadores. Una gestión financiera sana y transparente le ha permitido ubicarse en el sexto lugar del sistema por volumen de activos y, en consecuencia, disponer de más recursos para cumplir con esa misión.

Actividades de El Mes del Trabajo

Galardón al Trabajador: este premio nació hace seis años para fomentar una cultura de reconocimiento. Es la máxima distinción con la que Bantrab reconoce el esfuerzo de los guatemaltecos y con la que expresa su admiración y respeto. Este año lo entregaremos a 365 trabajadores en Guatemala y Estados Unidos, quienes contribuyen al desarrollo del país y destacan por su desempeño extraordinario. El Galardón al Trabajador es una réplica a pequeña escala del Monumento al Trabajo, también conocido como "El Muñecón", diseñado por el escultor Rafael Yela Günther en 1931. La Gala Final se llevará a cabo el 30 de mayo en ciudad de Guatemala, en la que rendiremos homenaje a 50 guatemaltecos. El evento será transmitido por Facebook, para conocer a nuestros máximos galardonados.

"Creemos en el valor de las personas y su trabajo; nuestro propósito es el bienestar y su futuro. Es por ello por lo que, durante el mes de mayo, realizaremos iniciativas para rendirles homenaje, promover el empleo y facilitar la salud financiera", indica Fernando García, Director de la División Comercial del Grupo Financiero.

Otros reconocimientos

El 6 de mayo, en distintos puntos del país, entregaremos más de 30 mil cartas de felicitación escritas a mano por nuestros colaboradores para agradecer el esfuerzo y la dedicación de los trabajadores guatemaltecos.

Reconoceremos con medallas a mil hombres y mujeres que destacan en sus resultados, en su disposición a colaborar y en el servicio a la comunidad.

Ferias del trabajador: durante mayo celebraremos dos ferias de empleo, una en Xela y otra en Cobán, para promover el talento local. Esta es una alianza con la Fundación ProEmpleo. Participarán 15 empresas reclutadoras de talento humano. Además, se tendrán ferias de crédito en las que los guatemaltecos podrán acceder a préstamos con beneficios especiales y personalizados según sus necesidades, planes de ahorro progresivo con atractivas tasas de interés y asesoría gratuita en finanzas personal

Consejos para que la batería de tu laptop dure por más tiempo



Cargar la batería de tu laptop es una de las cosas más típicas a realizar, pero, ¿lo estás haciendo correctamente? Puesto que, de lo contrario, las consecuencias pueden llegar a ser devastadoras para tu dispositivo tecnológico.

Hasta la más sofisticada tecnología tiene su modo de uso, sus restricciones y muchos puntos más que ayudarán a que esta pueda funcionar en óptimas condiciones por más tiempo.

Las laptops, incluso con todas más mejoras que ha tenido a lo largo de los años, estos dispositivos también tienen sus modos de usos, lo cuales deben ser respetados para que la vida útil de estos dispositivos y su rendimiento sean de lo mejor.

En la actualidad, la gran mayoría de dispositivos utilizan una batería que funciona a partir de iones de litio, un elemento que tiene la capacidad de guardar cierta cantidad de energía eléctrica.

una práctica que es fatal para el porcentaje de vida de una batería, hablamos de tener el cargador conectado más tiempo del que se debería, una acción que puede tener consecuencias directas y catastróficas para la batería de tu laptop.

Consejos para que tu batería rinda por más tiempo en buenas condiciones:

1. 80-20

No dejar que la batería baje de 20% y permitir que cargue solo hasta 80%, esto hará que la batería de tu laptop dure por más tiempo en óptimas condiciones.

2. Desconectar la laptop de la corriente

No dejar conectada la laptop más tiempo del que debería, pues esto puede provocar fallos en tu batería al largo plazo, además de sobrecalentamientos y cortos.

3. Retirar la batería

Existen algunas laptops que aún cuentan con la capacidad de poder retirar las baterías, esto puede ser una gran ayuda si el uso que le das a tu laptop es muy prolongado. Usar el dispositivo conectado sin batería te ahorrará desgaste innecesario a la batería.

4. Temperaturas altas

Ya sea que en el lugar en donde vivamos las temperaturas sean muy calientes o que nuestro dispositivo tienda a calentarse con el uso, deberemos evitar que esto suceda dándole un reposo al dispositivo, pues el calor extremo puede descargar todos los componentes de la batería de iones de litio.

5. Carga rápida

Los cargadores de carga rápida pueden ser un milagro para algunas personas, pero, para otras con dispositivos menos recientes, no lo será, pues no tienen la capacidad para soportar esta carga rápida, por lo que, terminará calentándose y disminuyendo la vida útil de la batería.

Día Internacional de los Trabajadores

El Día Internacional de los Trabajadores o también conocido como el Día del Trabajo se celebra el primero de mayo, para conmemorar a nivel mundial el movimiento obrero y la fuerza laboral, como movimiento reivindicativo de diferentes causas relacionadas con el trabajo.

¿Por qué se celebra el Día del Trabajo?

Hace más de cien años, las fábricas eran centros de trabajo en los cuales trabajaban por igual hombres, mujeres, ancianos y niños, con jornadas de más de 12 horas diarias. Esta extenuante jornada laboral no daba opción a las personas de recuperarse, descansar ni disfrutar de tiempo de ocio. Mucho tuvieron que luchar los trabajadores durante años para conseguir establecer la jornada laboral de ocho horas, incluso a costa de sus propias vidas.

Actualmente, el Día de los Trabajadores se ha convertido en una fecha festiva y en muchas ocasiones no se piensa en su origen, pero no hay que olvidar que esta fecha rinde homenaje a aquellos que lucharon por una vida digna para todos los trabajadores y trabajadoras.

Origen del Día Internacional de los Trabajadores

Los orígenes del Día Internacional de los Trabajadores se remontan al año 1886, en Estados Unidos. En esa época los trabajadores iniciaron una lucha para reducir la jornada laboral a 8 horas. El único límite que existía era el no hacer trabajar a una persona más de 18 horas sin causa justificada y la consecuencia era una multa de 25 dólares. El sindicato mayoritario inició una huelga a partir del 1 de mayo de 1886. En Chicago, los enfrentamientos entre la policía y los trabajadores fueron especialmente duros y sangrientos.

Tras varios días de huelga, el 4 de mayo se convocó una concentración en la plaza de Haymarket, con una tensión creciente. Ese día, un artefacto explotó en la plaza, resultando muerto un policía. Hubo muchos detenidos, de los cuáles cinco de ellos fueron condenados a la horca: tres periodistas, un tipógrafo y un carpintero. Se les conoce como "los mártires de Chicago".



En honor a la lucha por la jornada laboral de 8 horas y en memoria de los trabajadores de Haymarket, el 1 de mayo se celebra el Día Internacional de los Trabajadores.

Logros obtenidos por los trabajadores

En la lucha por sus reivindicaciones laborales, los trabajadores han logrado derechos y beneficios contractuales que han sido reconocidos por la legislación en materia laboral, contemplados en contratos y convenios colectivos de trabajo. A continuación, mencionamos algunos de ellos:

- Reducción de la jornada laboral a 8 horas.**
- Seguridad Social para los trabajadores: Seguro contra enfermedades, accidentes de trabajo, invalidez y vejez.**
- Igualdad salarial.**
- Derecho al salario mínimo.**
- Disfrute de vacaciones.**
- Bonificaciones.**
- Pago de días festivos.**
- Derecho a la Asociación Sindical.**
- Derecho a la huelga.**

La primera casa impresa en 3D se imprime en sólo 18 horas

Havelar, una empresa Portuguesa de reciente creación, ha hecho historia al completar la primera casa impresa en 3D de Portugal. La impresionante casa de 80 metros cuadrados y dos dormitorios, se imprimió en un tiempo récord de 18 horas.

La asequibilidad de las casas de Havelar se puede atribuir a la increíble velocidad de construcción que ofrece el proceso de impresión 3D. Siguiendo un plano y extruyendo una mezcla similar al cemento de una boquilla en capas, la impresora puede construir rápidamente la estructura básica de la casa. Esta notable hazaña es un testimonio de la increíble eficiencia y velocidad que la impresión 3D aporta a la industria de la construcción.

Si bien el proceso de impresión en sí tomó 18 horas, los constructores humanos aún eran responsables de instalar las ventanas, puertas, paneles, techo y otros toques finales necesarios. A pesar de esto, todo el proyecto se completó en menos de dos meses.

La casa es una encantadora residencia de una sola planta con paredes nervadas que indican que fue construida con tecnología de impresión 3D. El interior de la casa se centra en una amplia cocina y comedor, con la sala de estar, dos dormitorios y un baño adyacentes. Si bien puede que no sea tan lujosa como otras casas impresas en 3D.



Havelar no solo se centra en ofrecer viviendas asequibles y modernas, sino también en reducir los residuos de construcción y hacer la transición a materiales de construcción alternativos para lograr la neutralidad de carbono para 2030.

Havelar espera alcanzar la neutralidad de carbono en sus operaciones mediante el uso de materiales de construcción alternativos como tierra, lodos, escorias, paja y otros biomateriales.