



Reconocen la Labor de los Combatientes de Incendios Forestales de Guatemala



**Día de la Madre:
¿Qué regalarle a
mamá este 10 de
mayo?**

**El significado
de soñar que se
estrella el avión
donde viajas**



Reconocen la Labor de los Combatientes de Incendios Forestales de Guatemala



El Instituto Nacional de Bosques (INAB) y Fundación para el Desarrollo Integral del Hombre y su Entorno (CALMECAC) en el marco del Día Internacional del Combatiente de Incendios Forestales (4 de mayo) reconoce el compromiso y dedicación de los integrantes de las brigadas forestales de distintas instituciones; así como todos los esfuerzos de las mismas los cuales van enfocados en la prevención y supresión de los incendios forestales en Guatemala.

Durante los 27 años de vida el INAB ha trabajado por la prevención de los incendios forestales a través de la sensibilización y capacitación de técnicas básicas de control y liquidación de incendios forestales; combatiente forestal, y manejo y comportamiento del fuego. El INAB a lo largo de su historia ha participado en el control de incendios forestales en las diferentes secciones del Sistema de Comando de Incidentes en apoyo

a las entidades encargadas de la supresión y en la conformación, reactivación y capacitación de más de 81 brigadas voluntarias de combatientes de incendios forestales quienes han dado la primera respuesta local. Durante estos años la institución ha incentivado alrededor de 698,740 hectáreas de manejo de bosque natural y plantaciones, que han contado con estructuras de prevención de incendios forestales.

“En esta fecha tan importante el INAB brinda reconocimiento y homenaje a todos los combatientes de incendios forestales quienes son héroes en el cuidado del recurso forestal; hombres y mujeres que arriesgan su vida por la incansable misión de proteger los bosques de las llamas, ayudando así a conservar innumerables especies de flora y fauna. Como guatemaltecos debemos tomar conciencia sobre la conservación de nuestros bosques y su biodiversidad a través de la prevención de incendios forestales, de esta manera aseguramos los recursos naturales para la presente y las futuras generaciones”, indicó el Ing. Rony Granados, gerente del INAB.

El Día Internacional del Combatiente de Incendios Forestales surge a raíz del fallecimiento de cinco combatientes durante un incendio forestal en Linton, Canadá. Posterior a esto se estableció el 4 de mayo para conmemorarlos y así rendir un homenaje a quienes han dedicado esfuerzo y dedicación incluso entregado su vida o sufrido daño en la lucha por el resguardo del recurso bosque.

Cuanto tarda un gato en adaptarse a su nuevo hogar

Una mudanza implica un montón de cambios no solo para la persona o la familia que se muda sino también para sus mascotas.

Pero en particular es a los gatos a quienes les cuesta muchísimo más el proceso de adaptación a un nuevo hogar en comparación de los perros. Esto porque ellos aman tanto su territorio que les cuesta el doble acostumbrarse a un espacio nuevo. Pero si tienes que mudarte pronto y tienes un gato, no te preocupes hoy te daremos algunos consejos útiles que puedes poner en práctica en esta situación.

Para evitar que el gato escape en el proceso de transición de una casa a la otra es recomendable realizar un aclimatamiento. Ya que el felino puede tardar en adaptarse a su nueva casa entre dos semanas a un mes.

Vale mencionar que antes de la mudanza cuando estás empacando las cosas, es preferible que el gato no presencie esta acción para evitarle los nervios del cambio. Cuando ya estén instalados en la casa nueva es preferible dejarlo encerrado en una habitación con muebles sin mucho movimiento, para que se vaya adaptando sin estresarse. Que la habitación esté acondicionada con muebles le dará la sensación de comodidad y la certeza de que es un hogar.

Utilizar dispensador de feromonas felinas para lograr que se sienta más a gusto, cuando su olor natural se empieza a impregnar en la casa, el felino se sentirá más seguro y así bajar el riesgo de que se escape.

Como mínimo dos semanas es lo recomendable que este encerrado el gato y una vez transcurrido este tiempo recién ahí darle libertad de salir junto a ti al patio o al jardín. Aunque si el gato no quiere salir no hay que forzarlo, él lo hará cuando se sienta listo. Si tu mascota está acostumbrada a utilizar correa, puedes hacer un paseo por toda la casa para que vaya reconociendo los espacios.



Su proceso de adaptación dependerá mucho de su personalidad. Si se trata de un gato aventurero no tendrá muchos problemas para adaptarse. En cambio, si es un poco más tímido, quizás demore semanas en acostumbrarse y hay que tenerle paciencia.

Lo aconsejable es tener rutinas similares a la que tenían en su antigua vivienda para que el impacto no sea tan fuerte. De esta manera lograrás que tu gato se sienta más seguro en el nuevo hogar, luego de este proceso de adaptación y evitar que se escape.



Que le puede suceder tu cerebro si no escribes a mano y solo usas el teclado a diario



El uso diario de los dispositivos puede perjudicar nuestra salud. En el torbellino digital donde las pantallas y los teclados son protagonistas de nuestra cotidianidad, el hábito de escribir a mano parece desvanecerse en el olvido. Investigaciones recientes sugieren que esta transición hacia lo digital podría acarrear consecuencias insospechadas para nuestro cerebro y su funcionamiento.

Contrario a lo que se pudiera pensar, escribir a mano implica un proceso cognitivo más profundo que simplemente teclear en un teclado. Esta actividad física y mental activa diversas áreas del cerebro, facilitando la formación de recuerdos y el procesamiento de información. La escritura manual desencadena una mayor actividad cerebral en comparación con la escritura digital. Se han observado intensas ondas cerebrales asociadas con la formación de recuerdos durante el acto de escribir a mano, lo que sugiere una conexión más profunda entre el proceso de escritura y la retención de información.

Los expertos advierten sobre el posible impacto negativo en el cerebro ante la progresiva desaparición de la escritura a mano. Al igual que cualquier músculo, el cerebro requiere ejercicio constante para mantenerse en forma. La dependencia exclusiva del teclado podría conducir a una "atrofia" de ciertas regiones cerebrales, afectando potencialmente nuestra capacidad cognitiva y de memoria a largo plazo.

A pesar de los avances tecnológicos que han simplificado numerosos aspectos de nuestra vida, es fundamental reconocer el valor intrínseco de habilidades tradicionales como la escritura a mano. No solo representa un legado cultural e histórico, sino que también ofrece beneficios tangibles para nuestro desarrollo cognitivo y neuronal.

¿Cómo incluir la escritura a mano en la vida cotidiana?

Establece momentos específicos para escribir a mano: Dedicar al menos unos minutos al día a practicar la escritura a mano. Puedes aprovechar pequeños espacios de tiempo libre para mantener esta práctica.

Utiliza un cuaderno dedicado: Mantén un cuaderno exclusivo para tus ejercicios de escritura a mano. Esto te permitirá llevar un registro de tu progreso y te motivará a continuar practicando.

Experimenta con diferentes estilos de escritura: No te limites a un solo estilo de escritura. Explora diversas tipografías y técnicas para mantener tu práctica interesante y variada.

¿Cuál es mejor la sal de grano o la sal fina?

Qué es la sal?

La sal es un compuesto químico conocido como cloruro de sodio esencial para la vida en la Tierra y utilizado en la cocina y en numerosos procesos industriales. Se presenta de forma natural en océanos y lagos salados, y también se encuentra en forma sólida en yacimientos subterráneos.

La sal es un ingrediente básico en la cocina que se utiliza para realzar el sabor de los alimentos y agregar profundidad a los platillos. Sin embargo, cuando se trata de elegir entre sal de grano y sal fina, es importante considerar varios factores que pueden influir en tu decisión.

Una de las principales diferencias entre la sal de grano y la sal fina es su contenido mineral. La sal de grano, al no ser tan refinada como la sal fina, conserva más minerales esenciales. Estos minerales pueden incluir calcio, magnesio, potasio y otros elementos traza que son beneficiosos para el cuerpo humano.

Entre sus beneficios incluyen:

- Mejoramiento de la digestión
- Es antiinflamatorio y reduce los calambres musculares
- Regula los niveles de azúcar en la sangre y mejora la circulación
- Expulsa las toxinas del cuerpo y favorece el sistema inmunológico
- Ayuda a las funciones cerebrales y previene enfermedades neurodegenerativas

Estos beneficios hacen que la sal de grano sea una opción más completa desde el punto de vista nutricional en comparación con la sal fina, que ha sido sometida a un mayor proceso de refinamiento.



Recomendación de cantidad a consumir

Es importante tener en cuenta las recomendaciones de salud en cuanto al consumo de sal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que los adultos sin problemas de hipertensión deben consumir menos de 5 gramos de sal al día, por lo que si padecen alguna de dichas enfermedades lo mejor es no consumir sal.

Además de sus beneficios para la salud, la sal de grano también ofrece una experiencia sensorial diferente en comparación con la sal fina. Las texturas más gruesas de la sal de grano pueden proporcionar un crujido agradable y una distribución más uniforme del sabor en los alimentos.

Ambas opciones de sal pueden utilizarse en la cocina, la sal de grano destaca por su contenido mineral más completo y sus posibles beneficios para la salud. Recuerda siempre consumir la sal con moderación y seguir las recomendaciones de salud para mantener un equilibrio adecuado en tu dieta diaria.

Día de la Madre: ¿Qué regalarle a mamá este 10 de mayo?

El 10 de mayo, Día de la Madre, está muy cerca te contamos qué puedes regalarle a tu mamá

El Día de la Madre es una fecha especial que brinda la oportunidad de demostrar nuestro amor y gratitud hacia la mujer más importantes de nuestra vida: nuestra madre. Si estás buscando el regalo perfecto para darle a tu mamá este 10 de mayo, Día de la Madre, te sugerimos algunas ideas para tan amorosa ocasión.

Lo más importante es elegir un regalo que demuestre a tu mamá cuánto la amas y aprecias. No importa el precio o el tamaño del regalo, lo que más valorará es el amor y el esfuerzo que pongas en elegir algo especial para ella.

Joyería: es un regalo clásico para el Día de la Madre. Considera la posibilidad de regalarle a tu mamá una pieza de joyería personalizada, como un collar con su inicial o una pulsera con los nombres de sus hijos grabados.

Bolsa: Una bolsa es otro de los productos más deseados por la mayoría de las mujeres, pues siempre es idóneo contar con uno más para combinar con la ropa o zapatos. Grandes, chicas o incluso de una marca en especial hará felices a las mamás.

Vestido: Esta pieza será la ideal para ampliar su guardarropa en este período de sol o simplemente para una mejor comodidad al vestir.

Chocolates: Una idea más dulce que podría contemplar para esta fecha importante es obsequiar una caja de chocolates.



Álbum de fotos: Reúne las mejores fotos de tu familia y crea un álbum personalizado que capture los momentos más especiales que han compartido juntos.

Una blusita: Para esta época de calor una buena opción podría ser una blusa, aunque todo dependerá del gusto y color que desee elegir.

El 10 de mayo (Día de las Madres) es una de las celebraciones más importantes para miles de personas, quienes reconocen esta fecha para enaltecer a aquellas que han dado vida a un nuevo ser. Los hijos homenajean de una forma especial a sus mamás, llevan serenatas, ofrecen viajes o compran regalos especiales.

El significado de soñar que se estrella el avión donde viajas

El significado de los sueños aún es ambiguo, pues no existe evidencia científica que pueda respaldar alguna teoría, pero existen algunas aproximaciones de lo que significa soñar que se cae un avión en el que viajas.

Los sueños podrían ser un reflejo de ciertos aspectos de nuestra vida cotidiana, o una recopilación de información de la totalidad del día, pero no existe evidencia científica que pueda avalarlo, aún así, existen algunas definiciones de lo que realmente significa lo que soñamos.

Soñar con la caída de un avión en el que viajas puede ser una experiencia muy inquietante. Este tipo de sueño puede tener diversas interpretaciones dependiendo del contexto y de la situación personal por la que se este viviendo en ese momento.

Aquí algunos significados de soñar la caída del avión donde viajas:

Miedo al fracaso o pérdida de control: El avión en el sueño podría representar un proyecto importante o una área crucial de tu vida. La caída del avión podría reflejar tus temores sobre perder el control en esa área o el miedo al fracaso.

Inseguridad o ansiedad: Sentir la caída del avión en el sueño puede estar relacionado con la ansiedad o la inseguridad que sientes en tu vida en general. Puede que te sientas abrumado por situaciones que percibes como fuera de tu control.



Necesidad de cambio: Este sueño podría indicar que es momento de hacer cambios significativos en tu vida. Tal vez estés en una situación en la que sientes que estás perdiendo el rumbo y necesitas hacer ajustes para evitar un desastre.

Miedo a perder a alguien o algo importante: El avión en el sueño también puede simbolizar personas o relaciones cruciales en tu vida. La caída del avión podría reflejar tu temor a perder a alguien o algo que valoras profundamente.

Sensación de falta de control en la vida: La caída del avión puede ser una representación de la sensación de falta de control en tu vida en general. Puede que te sientas abrumado por circunstancias externas que te superan.