



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Del 10 al 16 de junio de 2024

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





ÍNTEGRO recibe el Galardón de Oro del FHA por su proyecto de vivienda, Céntrico

EVIAL **EMETRA**

VIDAS EN RUTA

MOVILIDAD RESPONSABLE

¡El momento ha llegado! Únete a nosotros en 'Vidas en Ruta: Movilidad Responsable', un evento especial diseñado para empoderar a los motociclistas con las herramientas y conocimientos necesarios para una conducción segura. Reserva tu lugar ahora y asegura tu participación en esta experiencia transformadora ¡Inscríbete hoy!

Fecha del Evento	Sedes del evento
23 JUNIO 2024	Domo Zona 13
23 JUNIO 2024	Forum Majadas

EMETRA presenta «Vidas en Ruta» para la prevención de accidentes de motocicleta

Consciencia ambiental reta cada vez más a los consumidores y a las empresas

En el marco del Día Mundial del Medio Ambiente, el llamado de las organizaciones internacionales este 2024 es hacia hacer crecer los bosques, revitalizar las fuentes de agua y restaurar los suelos. Un llamado que se extiende a todos los sectores, incluyendo a las empresas productoras, comerciantes y consumidores, dentro de un proceso de responsabilidad colectiva.

Cada vez más personas tienen mayor consciencia al adquirir productos cuyos procesos de fabricación tengan el menor impacto posible en el ambiente. Según un estudio de Nielsen, el 81% de los consumidores mundiales creen que las empresas deberían contribuir a mejorar el medio ambiente. Incluso consideran que los elementos asociados a ese producto, como empaques, manejo de residuos y procesos de manufactura, cumplen con estándares que minimicen el impacto ambiental y el consumo de energía, sin sobreexplotar los recursos naturales. Además, el informe Global Web Index 2023 revela que el 69% de los consumidores están dispuestos a pagar más por productos sostenibles.

El ahorro de energía en los hogares centroamericanos se ha convertido en un tema central en el panorama global, dado el creciente reconocimiento de los efectos del cambio climático y la necesidad de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. De acuerdo con datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), los hogares en la región han logrado reducir su consumo energético en un 12% desde 2015, contribuyendo significativamente a la sostenibilidad económica y ambiental a largo plazo. Además, se estima que el uso de tecnologías de eficiencia energética en el hogar podría reducir el consumo eléctrico hasta en un 30%.

La industria de manufactura enfocada a la producción de electrodomésticos enfrenta grandes desafíos para incorporar materias primas acorde a las nuevas políticas de sustentabilidad, así como programas de recolección de desechos, para evitar que equipos en desuso terminen en un basurero comunal. Este sector está en primera línea de acción para atender los llamados internacionales de protección al ambiente, justamente por ofrecer productos necesarios para todos los hogares como refrigeradoras, centros de lavado, estufas, aires acondicionados y otros.



"Desde la llegada de Mabe a Centroamérica en 1966, el compromiso con la eficiencia energética va más allá de la fabricación de productos avanzados tecnológicamente. A medida que avanzamos hacia un futuro donde la sostenibilidad es una prioridad global, la compañía continúa liderando el camino con soluciones innovadoras que no solo satisfacen las necesidades actuales, sino que también aseguran un legado ambiental positivo para las generaciones futuras incorporando la investigación constante y el desarrollo de nuevas tecnologías", comentó Andrés Santana, Gerente de sustentabilidad de mabe CEAM-Andina.

La empresa líder en fabricación de electrodomésticos, mediante el Modelo Corporativo de Sustentabilidad, ha reducido las emisiones de gases de efecto invernadero en las plantas de producción en un 26 %, reducción del 46 % en la intensidad energética por unidad producida del 2018 al 2022, incrementar la recirculación y aprovechamiento de agua y aplicar un modelo de producción circular basado en el ecodiseño. Estas medidas han permitido a Mabe reducir su huella de carbono en un 18% en los últimos cinco años.

Guatemala selecciona a su primer representante para el "Licor 43 Bartender y Barista Challenge"

Guatemala selecciona a su primer participante para el "Licor 43 Bartender y Barista Challenge", un evento de talla internacional que celebra la creatividad y el conocimiento en el arte de la coctelería y el café. Este concurso destaca a los mejores bartenders y baristas del mundo, teniendo como objetivo principal fidelizar a estos profesionales a través de una competencia que combina habilidades, innovación y pasión por la mixología y el café.

El "Licor 43 Bartender y Barista Challenge" busca no solo reconocer el talento de los bartenders y baristas, sino también brindarles una plataforma para que puedan mostrar su trabajo a través de redes sociales desde la primera fase del concurso. Este enfoque online permite que los participantes comiencen a obtener beneficios y reconocimiento incluso antes de las rondas finales. El ganador local tendrá la oportunidad de representar a Guatemala en Cartagena, España, compitiendo contra otros nueve países en la gran final.

El lunes 10 de junio se llevó a cabo la final en Guatemala, donde los ocho finalistas compitieron por el primer lugar. Cada finalista recibió un kit de coctelería Licor 43. Los premios para los tres primeros lugares son: primer lugar, un viaje a Cartagena, España, para participar en la final global, además de Q. 4,100; para el segundo lugar, Q. 2,000; y para el tercer lugar, Q. 1,000.

Los países participantes en la final global este año son: Estonia, México, Perú, Guatemala, Estados Unidos, Costa Rica, Brasil, Alemania y Colombia. Desde su inicio, el "Licor 43 Bartender y Barista Challenge" ha crecido exponencialmente. En 2023, participaron 437 profesionales de diversos países, marcando un incremento del 20% respecto al 2022, y el sitio web del Challenge recibió 82 mil visitas, demostrando el gran alcance y la apreciación de los bartenders por este concurso.



Este evento promete ser una experiencia enriquecedora para todos los participantes y una celebración de la excelencia en la coctelería y el café. "Licor 43 Bartender y Barista Challenge" impactan positivamente en la industria de la coctelería y el café, posicionando a Guatemala en un escenario global de excelencia y creatividad.

EMETRA presenta «Vidas en Ruta» para la prevención de accidentes de motocicleta

El gerente general de EMETRA Héctor Flores, informó que el próximo lunes lanzarán la iniciativa Vidas en Ruta, enfocada en concientizar a los conductores de motocicletas para prevenir accidentes viales en la ciudad. El director de EMETRA, destacó la importancia de priorizar acciones para detener la alta tasa de muertes y lesiones entre los motociclistas. La iniciativa incluirá capacitación masiva, combinando teoría y práctica, con el objetivo de impactar significativamente en la seguridad vial.

Héctor Flores, director de EMETRA, subrayó la urgencia de abordar la alarmante cifra de muertes y lesionados en accidentes de motocicleta. Según Flores el Alcalde de la ciudad de Guatemala Ricardo Quiñones, ha sido muy enfático en la necesidad de priorizar acciones que permitan detener la gran cantidad de muertes y lesionados que está teniendo un gran para todos los que conducen motocicletas.

Datos proporcionados por Flores, aproximadamente un millón 200 mil motoristas transitan sin licencia en la Ciudad de Guatemala. Esta situación ha aumentado el porcentaje de accidentabilidad en motocicletas, afectando a numerosas familias. Las capacitaciones incluirán talleres sobre manejo defensivo, el uso correcto del equipo de protección, y la importancia de cumplir con las leyes de tránsito.

La iniciativa está enfocada principalmente para concientizar a las personas que manejan motocicleta, con el fin de prevenir percances viales en el área de la ciudad.

“Con la combinación de capacitación práctica y teórica, EMETRA busca reducir significativamente los accidentes de motocicleta en la ciudad y proteger la vida de sus habitantes. Esta iniciativa tiene el objetivo no solo educar a los conductores de motocicletas sobre buenas prácticas de conducción, sino también crear una conciencia colectiva sobre la importancia de la seguridad vial”. Expreso Héctor Flores Director de Emetra.

EVIAL **EMETRA**

VIDAS EN RUTA
MOVILIDAD RESPONSABLE

¡El momento ha llegado! Únete a nosotros en 'Vidas en Ruta: Movilidad Responsable', un evento especial diseñado para empoderar a los motociclistas con las herramientas y conocimientos necesarios para una conducción segura. Reserva tu lugar ahora y asegura tu participación en esta experiencia transformadora ¡Inscríbete hoy!

Fecha del Evento	Sedes del evento
23 JUNIO 2024	Domo Zona 13
23 JUNIO 2024	Forum Majadas

Inscríbete aquí:

<https://emetra.muniquate.com/evial/>

ÍTEGRO recibe el Galardón de Oro del FHA por su proyecto de vivienda, Céntrico



"Nos sentimos profundamente honrados de recibir el Galardón de Oro por nuestro proyecto de vivienda Céntrico en la categoría 'Proyecto de Vivienda Vanguardista'. Este reconocimiento, otorgado por el FHA, es un testimonio del arduo trabajo, la innovación y el compromiso de nuestro equipo para ofrecer soluciones de vivienda que transforman vidas y comunidades a través del desarrollo con propósito que perseguimos. Este premio no solo celebra el diseño de Céntrico, sino también nuestra visión de crear espacios que combinan comodidad y funcionalidad para mejorar la calidad de vida de nuestros residentes", afirmó Jorge Mario Figueroa, CEO de ÍTEGRO

ÍTEGRO, desarrolladora líder del país, destacada por innovar y generar impacto positivo en cada uno de sus proyectos a través de su estrategia de sostenibilidad, recibió por segundo año consecutivo el Galardón de Oro, otorgado por el FHA, en la categoría de Proyecto Innovador de Vivienda, adjudicado a su proyecto Céntrico.

ÍTEGRO, una de las desarrolladoras líderes del país, que recientemente presentó su primer Reporte de Sostenibilidad ante la comunidad, recibió por segundo año consecutivo el Galardón de Oro otorgado por el Instituto de Fomento de Hipotecas Aseguradas (FHA) por su innovador proyecto de vivienda, Céntrico.

El Galardón de Oro es un reconocimiento que se otorga desde hace 30 años, el cual certifica proyectos con detalles y espacios que los hacen destacar en el mercado y que además han tenido un éxito comercial relevante. Este premio, es una muestra del compromiso de ÍTEGRO con la excelencia, la innovación y el impacto positivo en la industria del país



Céntrico participó en la categoría "Proyecto de Vivienda Vanguardista en Propiedad Horizontal" con un valor de venta mayor a 203 salarios mínimos y hasta 338 salarios mínimos. Para ser nominado, el proyecto debía cumplir un 40% de escrituración, sin embargo, Céntrico logró un 100% en la Torre 2. El proceso de selección incluyó una visita del FHA seguida de una evaluación por un panel de jueces compuesto por entidades bancarias y personal del FHA.

Ministerio de Comunicaciones listo para implementar su Plan de Lluvias 2024

El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV), bajo el liderazgo del Ministro Félix Alvarado, está preparado para atender con rapidez y eficiencia las emergencias en las carreteras e infraestructura vial que pudiera ser dañada por la temporada de Lluvias 2024. Estamos enfocados en garantizar que la población que circula por las diferentes carreteras del país pueda llegar a su destino con seguridad y de manera oportuna.

La administración actual no encontró un plan operativo de trabajos de mantenimiento, señalización y atención, necesarios para la temporada de Lluvias. Por los tiempos que establece la Ley de Compras y Contrataciones, los concursos de licitación debieron publicarse en noviembre del 2023, para completar a tiempo los procesos de contratación, y así tener lo necesario para garantizar carreteras limpias, atender derrumbes, caídas de árboles, desborde de ríos sobre las carreteras y otras urgencias. Sin embargo, con lo que encontramos estamos haciendo las gestiones para atender las necesidades.

El Plan de Lluvias 2024 que obedece a las instrucciones del Presidente de la República, Bernardo Arévalo, en beneficio de la población guatemalteca, compromete a todas las entidades ejecutoras del CIV. Involucra también la colaboración del Ministerio de la Defensa por medio del Cuerpo de Ingenieros para asegurar la atención de emergencias en el menor tiempo posible y mantener expedita la infraestructura vial del país.

La Dirección General de Caminos del CIV, resuelve las posibles interrupciones totales o parciales, causadas por desastres o emergencias a través de sus 14 zonas viales.



El Fondo de Solidaridad Social cuenta con equipo y maquinaria en ubicaciones estratégicas (Alta Verapaz, El Progreso, Quiché y Totonicapán), listos para intervenir ante las emergencias que pudieran presentarse con bulldozers, cargadores, motoniveladoras, retroexcavadoras, vibrocompactadoras, camiones de volteo y camiones cisterna.

La Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL) del CIV, cubre las principales carreteras del país y las emergencias reportadas a su PBX 1520, en caso de interrupciones de la infraestructura vial, también regulará el tráfico las 24 horas e intervendrá en situaciones críticas. Además, aplicará vigilancia constante en los puntos críticos ya identificados.

Por qué se celebra el Día del Padre en Guatemala

El Día del Padre es una de las celebraciones más esperadas del mes de junio en Guatemala. Esta es una fecha para celebrar, homenajear y reconocer la labor de los papás y la figura paterna en la crianza, educación y vida de los hijos y las familias.

El origen de la celebración del Día del Padre en Guatemala se remonta a los Estados Unidos con Sonora Smart Dood; hija de Henry Jackson Smart, un veterano de la guerra civil, quien fue la impulsora de crear una fecha especial para rendir homenaje a los papás. Su motivación fue su propio padre quien se tuvo que hacer cargo de la familia cuando su madre murió al dar a luz a su sexto hijo.

La celebración del Día del Padre en Guatemala se remonta a 1972. Fue en ese año cuando se estableció esta fecha especial para reconocer el trabajo y la dedicación de los padres en el país. Desde entonces, cada 17 de junio, las familias guatemaltecas se unen para celebrar y rendir homenaje a los padres.

En Guatemala, el Día del Padre es una ocasión para honrar la figura paterna y agradecer su presencia y apoyo continuo en la familia. Es común que los guatemaltecos se reúnan en casa para compartir una comida especial, usualmente preparada por otros miembros de la familia, dando un merecido descanso al homenajeado del día.



Más allá de las celebraciones, el Día del Padre en Guatemala sirve como un momento de reflexión sobre la importancia de la paternidad. Se reconoce cada vez más el rol activo que muchos padres están tomando en la crianza y educación de los hijos, un cambio cultural significativo en un país donde tradicionalmente se ha visto a la madre como la principal cuidadora.

El Día del Padre en Guatemala es una oportunidad para reafirmar los lazos familiares, reconocer el esfuerzo de los padres en la formación de futuras generaciones y celebrar la paternidad en todas sus formas. Aunque la forma en que se celebra puede haber sido influenciada por tradiciones estadounidenses, Guatemala ha sabido incorporar este día a su rica cultura, haciendo de cada tercer domingo de junio una fecha memorable para todos.



Tres fundaciones, un mismo sueño Concierto de Matute en Guatemala Agosto 2023



Heineken Revoluciona el Mercado con su Nueva Cerveza Sin Alcohol

Amcham Promueve la Competitividad, Alianzas E Inversión en Encuentro Regional



Castillo Hermanos impulsa la innovación en el Volcano Innovation Summit 2024



Castillo Hermanos, empresa internacional con presencia en 39 países y reconocida como pionera en innovación industrial, se enorgullece de participar una vez más como patrocinador del Volcano Innovation Summit.

Este evento anual de alcance global promueve el intercambio de visiones y experiencias entre destacados conferencistas de la industria internacional. Este año, el evento celebrará su quinta edición en Antigua Guatemala del 31 de agosto al 2 de septiembre, atrayendo a más de 130 oradores procedentes de más de 30 países. Durante tres días, estos expertos ofrecerán conferencias enriquecedoras sobre temas como inversión, innovación, sostenibilidad y otros aspectos relevantes.

Mediante su participación en el Volcano Innovation Summit, Castillo Hermanos reitera su compromiso con la innovación y el desarrollo, con el propósito de impulsar el progreso socioeconómico a través de la colaboración. Este evento, que impactará a más de 1,800 asistentes ofrece conferencias magistrales, paneles de discusión y oportunidades de networking, convirtiendo al Volcano Innovation Summit en una experiencia única y transformadora.

"La innovación es parte de nuestro ADN. Para Castillo Hermanos, es un privilegio estar una vez más presente en el Volcano Innovation Summit. Creemos en la importancia de impulsar la innovación y el emprendimiento en la región y el mundo, y confiamos en que este evento será una plataforma invaluable para conectar a líderes empresariales, emprendedores y visionarios de todo el mundo. Estamos emocionados de contribuir a este ecosistema de crecimiento y desarrollo", comentó Andrés Zachrisson, Gerente de Venture Corporativo.

El Volcano Innovation Summit ofrece una plataforma integral que abarca desde el aprendizaje hasta la inspiración, facilitando el desarrollo de nuevas ideas con el fin de que puedan crecer y alcanzar su máximo potencial.

se promueve la competencia Startup Avenue 2024, la cual tiene como objetivo principal proporcionar inversión a los startups más disruptivos de la región. Esta competencia brinda a los participantes la oportunidad de establecer conexiones valiosas, obtener visibilidad y acceder a una inversión de hasta \$150,000 USD. De este monto, \$100,000 USD serán destinados por el fondo de inversión estadounidense, Side Door Ventures, mientras que \$50,000 USD serán aportados por el fondo de inversión centroamericano, Caricaco.

Amcham Promueve la Competitividad, Alianzas E Inversión en Encuentro Regional



AmCham Guatemala es el anfitrión del encuentro regional anual donde los sectores público y privado dialogan sobre las últimas tendencias de competitividad e inversión, y realizan alianzas estratégicas para el desarrollo de Latinoamérica.

La Cámara de Comercio Guatemalteco-Americana (AmCham Guatemala) inaugura el Business Future of the Americas (BFA) 2024, organizado en conjunto con la Cámara de Comercio de Estados Unidos (U.S. Chamber of Commerce) y la Asociación de Cámaras Americanas de Comercio de Latinoamérica y El Caribe (AACCLA, por sus siglas en inglés). El evento se lleva a cabo este 11 y 12 de junio en Santo Domingo del Cerro en la ciudad colonial Antigua Guatemala, con la exposición de algunas de las mentes más brillantes y visionarias en temas de competitividad.

"El BFA es un espacio idóneo para establecer contactos de alto nivel y desarrollar oportunidades de negocio a través de una colaboración estratégica entre AmChams, representantes de Gobierno y la comunidad empresarial, fortaleciendo la importante relación entre Estados Unidos, Guatemala y sus lazos con los países vecinos del hemisferio occidental", indicó Waleska Sterkel de Ortiz, Directora Ejecutiva de AmCham Guatemala.

El BFA es la reunión anual más grande de la región, en donde participan las 23 Cámaras de Comercio Americanas (AmChams) de Latinoamérica y el Caribe, las cuales pertenecen a AACCLA. Este año la agenda está diseñada para explorar temas clave en el fortalecimiento del clima de negocios como complemento a los esfuerzos regionales por la atracción de inversión. En función de lo anterior, se abordarán temas como: infraestructura, seguridad económica, nearshoring, geopolítica, prácticas sostenibles para la prosperidad económica, facilitación de comercio y logística, innovación y ciberseguridad,

"El BFA es un espacio idóneo para establecer contactos de alto nivel y desarrollar oportunidades de negocio a través de una colaboración estratégica entre AmChams, representantes de Gobierno y la comunidad empresarial, fortaleciendo la importante relación entre Estados Unidos, Guatemala y sus lazos con los países vecinos del hemisferio occidental", indicó Waleska Sterkel de Ortiz, Directora Ejecutiva de AmCham Guatemala.

Tres fundaciones, un mismo sueño Concierto de Matute en Guatemala Agosto 2023

Matute regresa a Guatemala para unir al país en un concierto benéfico, destinando todas sus ganancias a 3 fundaciones por tercer año consecutivo, con el objetivo común de impactar positivamente la vida de miles de niños guatemaltecos.

ASA Promotions y BAC invitan al concierto junto con los patrocinadores: Coca Cola, McDonald's, Luminova, Cervecería Centroamericana, Blessure, Claro, Honor, Aseguradora General, Maestro Cares y Continental Motors, anunciaron hoy este evento musical con melodías de los años 80 y 90, reafirmando su compromiso de aportar valor a la vida de los guatemaltecos. Los fondos recaudados se destinarán a la Fundación Infantil Ronald McDonald, Fundación Aldo Castañeda y Fundación Margarita Tejada, organizaciones dedicadas a brindar atención personalizada en salud y educación a niños y sus familias.

Actualmente, la Fundación Ronald McDonald brinda hospedaje a niños enfermos y a sus familias para que puedan continuar con el tratamiento médico de sus hijos en un lugar seguro y cercano al hospital. La Fundación Aldo Castañeda proporciona esperanza de vida a miles de niños con malformaciones cardíacas que requieren cirugía, atención y cuidados especiales. Fundación Margarita Tejada promueve oportunidades de desarrollo integral para personas con Síndrome de Down, ofreciendo servicios de salud y educación.

Tres fundaciones con un mismo sueño que juntos han beneficiado a más de 150,000 niños guatemaltecos, ayudando a los niños y sus familias a llevar una vida plena. Se unen para que, a través de la música y este concierto, puedan multiplicar los beneficios de sus causas.



El concierto de Matute se realizará el 14 de agosto en Fórum Majadas, ofreciendo tres localidades: Mesa Amex (Q1,090), Mesa Black (Q790) y Mesa Platinum (Q565). Para facilitar la participación de los guatemaltecos en esta experiencia con impacto positivo, BAC anunció un descuento del 10% para sus tarjetahabientes durante la preventa que se llevará a cabo del 12 al 14 de junio. A partir del 15 de junio, las entradas estarán disponibles para todo el público en: www.ticketasa.gt

Ejército de Guatemala preparado durante la temporada de lluvias



Las lluvias intensas registradas en los últimos días en el territorio nacional han ocasionado diferentes daños, que representan diferentes peligros para la población, por lo que con la finalidad de mitigar los efectos de estas eventualidades el Ejército de Guatemala desarrolla diferentes acciones.

En ese sentido, la Brigada de Operaciones para Montaña con sede en el departamento de San Marcos, apoya las tareas de limpieza de hogares y escuelas que resultaron inundadas a consecuencia de las constantes lluvias en el municipio de San Marcos. Mientras que en el kilómetro 331-RN, jurisdicción del municipio La Democracia, Huehuetenango, los soldados de la Quinta Brigada de Infantería, apoyaron las tareas de limpieza y despeje de la ruta que fue obstruida por la caída de un árbol, permitiendo el paso de vehículos y peatones.

En el departamento de Escuintla, los soldados apoyan la Evaluación de Daños y Análisis de Necesidades (EDAN), en las viviendas que resultaron afectadas en barrio La Estación, Santa Lucía Cotzumalguapa, con el fin de establecer protocolos para contribuir al bienestar de los pobladores afectados; finalmente, en la ciudad capital, las unidades militares realizan operaciones de ayuda humanitaria para dar respuesta al hundimiento registrado en calle principal de Santa Rosita, zona 16.

El Ejército de Guatemala, mantiene a sus unidades entrenadas y apresto en los 22 departamentos de la República ante la temporada de lluvias, con el fin de emprender acciones de ayuda humanitaria, que permitan reducir los efectos de los desastres provocados a consecuencia de la saturación de los suelos durante la época lluviosa en el país, así como identificar riesgos para proveer a la población de medidas que permitan resguardar la vida.



Heineken Revoluciona el Mercado con su Nueva Cerveza Sin Alcohol



Heineken, reconocida a nivel internacional por su excelencia cervecera, anuncia el lanzamiento de su más reciente innovación en el mercado guatemalteco: Heineken 0.0. Esta nueva propuesta sin alcohol ofrece una opción refrescante y de alta calidad para los consumidores que desean disfrutar del inconfundible sabor de Heineken en cualquier momento del día.

Heineken ha sido parte del mundo cervecero guatemalteco desde su llegada al país en 2003, siendo distribuida por Cervecería Centro Americana desde el 2008. Con una rica historia que se remonta a su fundación en 1864, Heineken ha ganado renombre mundial por su proceso de elaboración y su compromiso con la calidad. Hoy en día, la marca está presente en 192 países y es reconocida por su inigualable balance entre sabor y frescura, destacándose entre las cervezas más apreciadas a nivel mundial.

"Con Heineken 0.0, estamos emocionados de ofrecer a nuestros consumidores guatemaltecos una opción refrescante y de alta calidad que les permite disfrutar del inconfundible sabor de Heineken en cualquier momento del día. Esta innovadora cerveza sin alcohol refleja nuestro compromiso continuo de satisfacer las cambiantes preferencias de nuestros consumidores y ofrecer experiencias únicas y refrescantes para todos.", Jennifer Mills, Gerente de Marca Heineken.



Heineken 0.0 llega como respuesta a las tendencias del mercado y a la demanda de opciones sin alcohol por parte de los consumidores. Con el mismo gran sabor de la cerveza Heineken original, pero con solo 69 calorías por botella, esta innovadora propuesta está dirigida a hombres y mujeres mayores de edad que buscan opciones para disfrutar en cualquier momento del día, ya sea en reuniones sociales, almuerzos de trabajo o simplemente como una alternativa sin alcohol para poder compartir.

Como ser buenos emprendedores y logra un negocio exitoso

Estos tips para emprendedores son a prueba de fracasos pues, habrá muchos otros consejos complementarios que podrás ir sumando en tu experiencia, pero si incluyes estos consejos cuando estés arrancando tu emprendimiento, algunas cosas te serán más fáciles.

1. Capacítate

Desarrolla el hábito de aprender constantemente, no solo sobre tu producto o servicio, sino de temas que te harán fortalecer de alguna forma tu negocio. Impuestos, marketing, medios digitales, ventas online.

2. Conoce a tus clientes

Ocúpate de conocer lo que les gusta a las personas que son tus clientes, lo que les preocupa, lo que no les gusta y lo que buscan de un servicio o producto. ¿Cómo hacerlo? Pregúntales, busca la forma de acercarte a ellos y hacer una base con todas esas preocupaciones y puntos clave.

3. Entra en el mundo digital

si tu negocio es tradicional y estás emprendiendo offline, deberás entender las redes sociales, las ventas online, la forma en la que las personas buscan tus productos. Esta será la clave en los próximos años para mantenerte vigente.

4. Aprende a formar equipos

Las personas con las que trabajarás deben tener algo en común. Crear tu propia cultura en torno a tu negocio te servirá para elegir a los colaboradores que pueden realmente apoyar tu emprendimiento.

5. Dale propósito a tu negocio

No solo bases tu negocio en el propósito de ganar dinero, piensa en qué es eso que te mueve, por lo que te levantas de la cama. Cuál es tu gran propósito. Puede basarse en resolver un problema de tus clientes, en crear un nuevo servicio, en cambiar algo.

6. Crea tus propios rituales

Como emprendedor es muy recomendable que crees tus propios hábitos o rituales y que los cumplas. Una rutina que puedas seguir para mantenerte enfocado y asegurarte de cumplir con todas las tareas que se te presentarán.



Ocúpate de ti mismo

Un emprendedor no solo es una máquina de trabajo. Ocúpate del ser humano que trabaja por su sueño. La alimentación, el ejercicio, la meditación y el cuidado personal es algo que no deberás descuidar pues tu cuerpo y mente son las principales herramientas que tienes como emprendedor.

Emprender es una actividad que va a requerir un poco más de esfuerzo que el tener un trabajo común, así que estar preparado para adversidades y desafíos siempre hay forma de encontrar un empujón, ya sea con consejos que tienen que ver con tu preparación emocional, educación financiera o capacitación sobre negocios. Busca la forma de hacer lo que necesitas, siempre habrá alguien que pueda apoyarte.



12 de junio Día Mundial contra el Trabajo Infantil



Celebra a Papa con Xiaomi y su increíble

CAMM Centroamérica Mercado Musical en Antigua Guatemala



Celebra a Papa con Xiaomi y su increíble tecnología



Las Xiaomi TV A Pro de 50", 55" y 65" con su pantalla 4K UHD, ofrecen una experiencia visual excepcional, ideal para disfrutar del contenido de plataformas como Netflix, Prime Video y YouTube. Además, con tecnología Dolby Vision® y HDR10, garantizan una calidad de imagen inigualable. Estas TVs cuentan con Google TV™ y el Asistente de Google incorporado, permitiendo controlar el hogar inteligente y compartir contenido fácilmente desde dispositivos móviles. Con opciones de 50", 55" y 65", se adaptan a cualquier espacio, ofreciendo una solución elegante y potente para mejorar el entretenimiento en casa y disfrutar de un "hogar conectado".

Es momento de reconocer y agradecer el amor y la dedicación de los padres con un regalo que refleje su estilo de vida y les brinde experiencias inolvidables. Este año, Xiaomi ofrece una amplia gama de opciones innovadoras que van más allá de lo convencional, desde dispositivos inteligentes hasta gadgets de última generación. Con una opción para cada necesidad, gusto o preferencia. Sorprende a papá con la tecnología más avanzada y funcional del mercado. Este año, dejemos los obsequios convencionales y optemos por la innovación tecnológica que solo Xiaomi puede ofrecer:



El Xiaomi Watch S3 es el regalo perfecto para los papás que valoran la tecnología y un estilo de vida activo. Con su elegante diseño metálico, pantalla AMOLED de 1.43", y resistencia al agua de 5 ATM, este smartwatch es ideal tanto para el trabajo como para actividades deportivas. Equipado con monitorización 24/7 de frecuencia cardíaca, SpO2 y estrés, más de 150 modos deportivos y una autonomía de hasta 15 días, es un compañero imprescindible para los padres que buscan mantenerse conectados y cuidar de su salud.



El Xiaomi Redmi Note 13 Pro+ 5G es el regalo perfecto para los papás modernos que buscan lo último en tecnología y rendimiento. Con pantalla AMOLED curva de 6.67 pulgadas, procesador MediaTek Dimensity 7200-Ultra y 12 GB de RAM, ofrece una experiencia visual envolvente y un rendimiento excepcional para juegos y multitareas. Cámara trasera triple de 200 MP y batería de 5000 mAh con carga rápida de 120 W que permite una carga completa en tan solo 19 minutos, garantizan capturas de calidad y una autonomía prolongada. Con una estructura resistente y un diseño elegante, el Xiaomi Redmi Note 13 Pro+ 5G es el regalo perfecto en cuanto a rendimiento, durabilidad y estilo.



Primeros Escaladores del Inab Certificados por el Servicio Forestal de los Estados Unidos en Guatemala



Ante este logro, la institución continúa con la profesionalización de su personal. En esta oportunidad los escaladores certificados recibieron por parte del Gerente del INAB, el reconocimiento que los faculta como instructores para desarrollar a nivel nacional: "Talleres de Escaladores y Uso de Equipo de Protección", con el fin de trasladar el conocimiento a usuarios internos y externos del INAB interesados en el tema.

"Agradecemos al Servicio Forestal de los Estados Unidos por su apoyo en el fortalecimiento de capacidades a nivel internacional, estas acciones contribuyen a una Guatemala con Más Bosques, Más Vida", Ing. Mártir Vásquez, subgerente del INAB.

El Instituto Nacional de Bosques celebra un nuevo paso hacia la excelencia institucional con la certificación de dos escaladores de su Banco de Semillas Forestales, a nivel internacional por parte del Servicio Forestal de los Estados Unidos.

Para obtener esta certificación fue necesaria la coordinación con el Servicio Forestal de los Estados Unidos, quienes impartieron un taller sobre "Técnicas de Escalamiento para Recolecta de Semillas Forestales en el Bosque Nacional El Yunque en Puerto Rico". Posteriormente los escaladores concluyeron el curso de "Primeros Auxilios", impartido por la Cruz Roja Guatemalteca. Los anteriores fueron requisito para obtener la certificación como: escalador y primer respondiente ante una emergencia.



Visa emite 10 mil millones de tokens, generando USD 40 mil millones en comercio electrónico incremental a nivel mundial

Visa anunció hoy el logro de un hito significativo gracias a su tecnología de tokenización, el cual revela que los tokens de Visa han generado más de USD 40 mil millones en ingresos incrementales de comercio electrónico para empresas en todo el mundo y un ahorro de USD 650 mil millones en fraude en el último año. Visa también anunció que ha emitido más de 10 mil millones de tokens desde el lanzamiento de la tecnología en 2014.

En los últimos 10 años, Visa ha mejorado aún más la seguridad en todo el ecosistema de pagos a través de la tokenización – una tecnología que reemplaza los datos personales por una clave criptográfica que oculta los datos de pago confidenciales. La tokenización puede estar integrada en cualquier dispositivo, haciendo que los pagos digitales sean más seguros y prácticamente inútiles para los estafadores.

Actualmente, el 29% de todas las transacciones globales procesadas por Visa utilizan tokens, lo que refleja su adopción generalizada y la confianza que los consumidores depositan en este método de pago seguro. La tecnología de tokenización también ha generado un aumento de seis puntos básicos en las tasas de aprobación de pagos a nivel global. En general, la tokenización puede reducir el índice de fraude hasta un 60%, proporcionando a las empresas transacciones más exitosas y ofreciendo la tranquilidad que tanto necesitan los consumidores y los comercios de todos los tamaños.

El futuro de los tokens: transformar la experiencia del consumidor
Una encuesta reciente de Visa reveló que menos de un tercio de los consumidores a nivel mundial se siente en control de sus datos, y solo un poco más de un tercio entiende plenamente cómo se usan sus datos. Sin embargo, la tokenización puede desbloquear toda una nueva era de personalización y seguridad, en la que los consumidores pueden controlar sus datos y aprobar cuándo y dónde se pueden compartir para obtener una experiencia más personalizada.

En un futuro no muy lejano, los tokens de datos de Visa podrían ayudar a los comercios y plataformas de comercio a usar sus datos de una manera que sea transparente y les dé el control, es decir, que puedan decidir quiénes tienen acceso a sus datos (y cuándo ya no lo tienen) y también cómo serán usados. Con el impulso de la IA, los tokens de datos de Visa permiten a los consumidores ver, aceptar y revocar el acceso a datos compartidos, directamente desde su aplicación bancaria.



Romina Seltzer, vicepresidenta sénior y líder de Productos e Innovación para Visa América Latina y el Caribe, agrega: "Imagínate que quieres volar a México o a una isla del Caribe para tus vacaciones. Así que ingresas a tu sitio preferido de reservas de viajes, inicias sesión de manera segura y ves una opción para "habilitar Token de Datos de Visa" y activarlo. Con un clic, el sitio conocerá mejor tus preferencias, tus credenciales de pago e información de facturación se ingresarán de manera segura y, cuando finaliza el pago, puedes optar por eliminar o guardar tus datos

12 de junio Día Mundial contra el Trabajo Infantil



El Día Mundial contra el Trabajo Infantil se celebra el 12 de junio, con el objetivo de denunciar la explotación infantil que se lleva a cabo en muchos países del mundo, donde se obliga a los niños a trabajar, negándoles todo derecho a la educación, la salud y una vida plena que le permita su desarrollo y bienestar integral.

Cumplamos con nuestros compromisos: pongamos fin al trabajo infantil! Es el lema de la campaña de 2024 del Día Mundial contra el Trabajo Infantil.

Qué es el trabajo infantil?

Uno de los principales objetivos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) fundada en el año 1919 fue la de abolir el trabajo infantil, adoptando y supervisando los estándares laborales de edad mínima, que debería coincidir con la edad en que cesa la obligatoriedad de ir a la escuela.

El trabajo infantil, prohibido en el derecho internacional, comprende tres categorías:

Las formas peores de trabajo infantil: esclavitud, trata de personas, servidumbre por deudas y otras formas de trabajo forzoso, reclutamiento forzoso de niños para utilizarlos en conflictos armados, prostitución, pornografía, y otras actividades ilícitas.

Trabajos realizados por niños que no alcanzan la edad mínima especificada para ese tipo de trabajo según la legislación nacional, de acuerdo con normas internacionalmente aceptadas, que impida la educación y el pleno desarrollo del niño.

Un trabajo que ponga en peligro el bienestar físico, mental o moral del niño, ya sea por su propia naturaleza o por las condiciones en que se realiza, denominado trabajo peligroso.



CAMM CENTROAMÉRICA Mercado Musical

CAMM Centroamérica Mercado Musical se enorgullece en anunciar la celebración de su próximo evento, CAMM Centroamérica Mercado Musical 2024, que se llevará a cabo del 15 al 18 de junio en la histórica Ciudad de Antigua Guatemala. Este evento innovador se ha consolidado como el primer mercado de la industria musical en la región, destinado a fortalecer y dinamizar el sector musical en los países que conforman Centroamérica.

Con una misión clara de impulsar la negociación, circulación e intercambio de experiencias entre los apasionados actores musicales de Centroamérica e Iberoamérica, CAMM 2024 ofrece una plataforma única donde convergen oportunidades emocionantes para artistas y profesionales de la industria, tanto a nivel nacional como internacional.

CAMM contará de Charlas, Conversatorios, Ruedas de Negocios, Networking, muestras artísticas, Showcases y conciertos.

CAMM ofrece un espacio académico en el que destacados profesionales nacionales e internacionales del sector comparten sus experiencias, aprendizajes y conocimientos sobre la industria de la música mediante conferencias, charlas, talleres y conversatorios en la sede de la Cooperación Española de Antigua Guatemala.

Rueda de Negocios

La Rueda de Negocios de CAMM es un espacio de speed networking en el cual los empresarios y artistas seleccionados por los curadores se reúnen para efectuar negociaciones, ampliar su base de contactos.

Muestra Artísticas, Showcases y Conciertos:

El evento también incluye presentaciones en vivo de artistas y bandas seleccionadas

Con la participación de Fabiola Rauda, Kaomi, Tijuana Love (Guatemala), Kontra (Guatemala), Kavvo (Costa Rica), Camelo (El Salvador), Casa de Kello (Guatemala), Dani Labbé (Guatemala), Chumilkaj (Guatemala), Adrian Alburez (Guatemala), Ceshia Ubau (Nicaragua), Kandall (Panamá), Thyan V (Guatemala), Pedro Boche (Guatemala) Jose Cañas (Costa Rica), Michel Herrera (Guatemala), Elizabeth Naranjo (Costa Rica).



Los conciertos y Showcases se realizarán en el Atrio de la Compañía de Jesús (Antigua) y la Cervecería 14 (Antigua), la Welcom Party en Selina (Antigua) con las presentaciones de: Milx, Kiki, Riah, Zhari y Dasokeii y el After Party organizado por BPM (Nikikot Antigua)

Las entradas ya están disponibles en www.viveloonline.com y www.centroamericamercadomusical.com

Alimentos ricos en vitamina B2 para combatir el cansancio y la fatiga

Nuestro cuerpo requiere diariamente de una gran cantidad de biomoléculas para su correcto funcionamiento, de manera principal podemos hablar de los carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas. De esta manera nuestras células pueden realizar sus funciones de forma correcta y equilibrada y podemos mantener una adecuada salud.

Las vitaminas son moléculas orgánicas muy importantes para nuestro cuerpo, pues participa en una gran cantidad de rutas metabólicas y también ayudan a prevenir enfermedades, si tenemos deficiencia de alguna vitamina es posible que nos enfermemos y presentemos los síntomas de dicha enfermedad. Una de las deficiencias más comunes de las personas es la falta de vitamina B2 también conocida como riboflavina, esta vitamina es muy importante para nuestro cuerpo pues ayuda al metabolismo de las grasas proteínas y también es muy importante para la salud de nuestros ojos, hoy te compartimos la lista completa de los alimentos más ricos de esta sustancia, así que presta mucha atención y aprende algo nuevo.

Las vitaminas, esos compuestos orgánicos indispensables, juegan un papel crucial en los procesos metabólicos de nuestro cuerpo. Si bien no proporcionan energía directamente, su ausencia dificulta nuestra capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos. Entre estas vitaminas esenciales, la riboflavina, también conocida como vitamina B2, se destaca como un poderoso aliado contra la fatiga y la debilidad.

la riboflavina es un elemento clave en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas en glucosa, la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. Este efecto energizante se extiende más allá de la reducción de la fatiga, ya que la riboflavina actúa como un antioxidante, promoviendo un sistema inmunológico que funciona bien, una piel sana y un cabello vibrante.



Alimentos ricos en vitamina B2

Incorporar alimentos ricos en riboflavina a su dieta es la estrategia principal para prevenir la deficiencia. Estos se mencionan a continuación:

Vísceras: Hígado, riñón y corazón son excelentes fuentes de riboflavina.

Productos Lácteos: La leche, el yogur y el queso proporcionan una buena cantidad de riboflavina.

Huevos: Los huevos son una rica fuente de riboflavina y otros nutrientes esenciales.

Verduras de Hoja Verde: Las espinacas, la col rizada y la col rizada están repletas de riboflavina.

Legumbres: Lentejas, frijoles y guisantes son buenas fuentes de riboflavina.

Nueces y Semillas: Las almendras, los cacahuets y las semillas de girasol contienen riboflavina.



Guatemala en la gran final de Latinoamérica del Programa Impulso Joven de Nestlé y la UNESCO



Tip para evitar que se empañe el parabrisas del auto

Motorola amplía su apoyo a las lenguas indígenas con la incorporación del ladino



Guatemala en la gran final de Latinoamérica del Programa Impulso Joven de Nestlé y la UNESCO



“Esta alianza con UNESCO se enmarca en nuestra Iniciativa por los Jóvenes. Desde hace 10 años bajo esta Iniciativa hemos mantenido un compromiso continuo con mejorar la empleabilidad juvenil en Latinoamérica impactando la vida de cerca de 3 millones de jóvenes. ¡Felicidades a los Jóvenes emprendedores! Sigamos trabajando juntos para impulsar el emprendimiento y construir un futuro sostenible para todos.”
Laurent i8Freire, CEO de Nestlé para Latinoamérica.

En el marco del programa "Impulso Joven", Nestlé, en colaboración con la UNESCO, reunirá a 20 jóvenes talentosos de 11 países latinoamericanos entre el 10 y el 14 de junio en el Observatorio de la UNESCO "Villa Ocampo" de Buenos Aires, Argentina. Estos jóvenes, previamente seleccionados en octubre de 2023 por sus brillantes iniciativas con impacto social y su ingenio para abordar desafíos globales, asistirán a un encuentro con el objetivo de recibir herramientas y recursos que les permitieran impulsar sus proyectos y contribuir a la construcción de un mundo más sostenible.

En este evento, los participantes concluirán su formación, talleres y mentoría recibidos a lo largo del programa, presentarán los emocionantes resultados de sus proyectos innovadores e intercambiarán ideas con otros agentes de cambio. Este encuentro representa la etapa final del programa, que se lleva a cabo como un proyecto piloto del Plan Mundial de Becas para Jóvenes de la UNESCO.

Entre los ganadores se encuentra Leticia Carolina Barrera, de Guatemala, quien destacó por su proyecto "Copa Rosa", una iniciativa fresca en beneficio de la salud femenina y el cuidado del ambiente. Gracias a su distinguida participación, tanto ella como los otros 19 ganadores obtendrán un capital semilla de USD 10,000, con el objetivo de impulsar proyectos con impacto social y ambiental tangible para brindarles las herramientas necesarias para materializar sus ideas y contribuir al desarrollo sostenible.

Nestlé, como aliado estratégico de la UNESCO en este programa, comparte la convicción de que los jóvenes son agentes de cambio fundamentales. El programa representa un pilar fundamental de la Iniciativa por los Jóvenes de Nestlé, la cual desde hace una década busca mejorar la empleabilidad juvenil en Latinoamérica, impactando la vida de cerca de 3 millones de jóvenes.

Motorola amplía su apoyo a las lenguas indígenas con la incorporación del ladino

Motorola y la Fundación Lenovo están comprometidas con la inclusión y con una tecnología más inteligente para todos, y hoy reafirmamos esta dedicación con la ampliación de nuestra Iniciativa de Apoyo a las Lenguas Indígenas.

Como parte de nuestros continuos esfuerzos por concientizar y empoderar a las comunidades indígenas, Motorola se enorgullece de anunciar la incorporación del ladino, una lengua minoritaria hablada en la región italiana de los Dolomitas (sur del Tirol), a la lista de más de 90 idiomas compatibles con nuestros smartphones.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) estima que cada dos semanas desaparece una lengua indígena, lo que supone la pérdida potencial de unas 3.000 lenguas únicas para finales de siglo. Por eso, en los últimos tres años, Motorola ha estado al frente de esta misión, defendiendo la revitalización de las lenguas en peligro. Centrándonos en Europa para nuestra última fase de la Iniciativa de Apoyo a las Lenguas Indígenas, Motorola llevó a cabo una amplia investigación para identificar las lenguas minoritarias y en peligro de extinción que necesitaban apoyo. Entre las lenguas consideradas, el ladino se convirtió en una candidata importante, ya que es una de las 12 lenguas minoritarias reconocidas oficialmente en Italia y una de las tres que carecen de un estado de origen, o entidad cercana a la región donde residen sus grupos. Con sólo 30.000 hablantes, la UNESCO clasifica el ladino como lengua en peligro de extinción en todo el mundo.

“En los últimos años hemos aprendido que es imperativo trabajar estrechamente con la comunidad de hablantes y académicos apasionados y comprometidos con resguardar y promover la lengua”, declaró Janine Oliveira, directora ejecutiva de Globalización del Software de Motorola. “Esto era cierto para la comunidad ladina y facilitó la decisión de digitalizar la lengua en nuestros dispositivos”.



En Motorola, sabemos que las poblaciones indígenas interactúan con la tecnología móvil y son uno de los muchos grupos diversos que conforman nuestra valiosa base de consumidores. Por eso pusimos en marcha el proyecto, ya que nuestro objetivo es preservar el patrimonio humano y las historias únicas de las culturas indígenas, al tiempo que potenciamos a las generaciones futuras. Pero también creemos que tenemos la responsabilidad de inspirar a otros para que hagan lo mismo. Hasta junio de 2024, Motorola ha puesto en código abierto más de un millón de palabras indígenas traducidas, lo que permite a otras empresas promover estas lenguas a través de sus interfaces, fomentando los esfuerzos de revitalización en todo el mundo. Hoy también nos complace compartir la última versión de nuestro informe técnico Hello Indigenous, escrito en colaboración con la Fundación Lenovo y la UNESCO, que sirve de modelo para que otros sigan sus pasos.

El ladino es la última de varias lenguas en peligro de extinción que Motorola ha añadido a la interfaz de sus smartphones, entre ellas el kuvi y el kangri (hablados en regiones de la India), el cherokee (hablado en Estados Unidos), el kaingang (hablado en Brasil) y el nheengatu (hablado en el Amazonas). Motorola sigue comprometida con su misión de inclusión y preservación cultural, aprovechando la tecnología para acotar las diferencias lingüísticas y fomentar un mundo más diverso e interconectado. Para acceder a los conjuntos de datos completos de cada una de nuestras lenguas indígenas en peligro de extinción digitalizadas, visita: <https://www.motorola.com/us/about/endangered-indigenous-languages-data-set>.

SEGEPLAN, Minfin y Minex trabajan por alinear la cooperación internacional para el desarrollo del país

Directores de Cooperación de al menos 65 instituciones públicas asistieron a un primer acercamiento con autoridades de la Secretaría de Planificación y Programación de la Presidencia (SEGEPLAN), del Ministerio de Relaciones Exteriores (Minex) y del Ministerio de Finanzas Públicas (Minfin) para conocer los lineamientos de cooperación del actual Gobierno.

Esta reunión también fue una muestra de la coordinación con la que se trabaja con las tres instituciones encargadas de la cooperación del país, una sinergia que se había perdido en los gobiernos anteriores.

El acercamiento permitió orientar los esfuerzos de las Direcciones de Cooperación para contribuir a la disminución de desigualdades en Guatemala, a través del apoyo que otorgan los aliados internacionales.

La cooperación internacional es un componente del Sistema Nacional de Planificación, por lo que es responsabilidad del Estado asegurar que ésta llegue al territorio que lo necesita.

No obstante, derivado de un análisis de la Subsecretaría de Cooperación y Alianzas para el Desarrollo, se determinó que la cooperación internacional no se ejecuta en los municipios con mayor brecha social, específicamente en aquellos que tienen índices altos de necesidades básicas insatisfechas.

Como resultado, las tres instituciones coordinadoras de cooperación internacional establecieron una estrategia que abarca los siguientes puntos:

Articulación de la demanda con la oferta de cooperación, a través de gabinetes



Posicionamiento de SEGEPLAN-Minex-Minfin en los gabinetes, como entes coordinadores de la cooperación en el país

Identificación de programas y proyectos estratégicos a financiarse con cooperación reembolsable y no reembolsable en el marco de la Política General de Gobierno 2024-2028

SEGEPLAN-Minex-Minfin lideran negociaciones con las fuentes cooperantes en coordinación con las instituciones públicas y de acuerdo con los lineamientos del Gobierno de Guatemala

Elaboración y socialización de lineamientos en materia de cooperación en las mesas temáticas de los gabinetes

Coordinación entre instituciones públicas para la gestión de cooperación de acuerdo con prioridades validadas por gabinetes

Al mismo tiempo, SEGEPLAN, el Minex y el Minfin resaltaron que trabajarán en la resolución de desafíos establecidos en el ciclo de cooperación para el desarrollo y expresaron su disposición de apoyar técnicamente a las Direcciones de Cooperación en los procesos que desarrollan.

¿Por qué teñirnos el cabello nos saca más canas?



Las canas aparecen cuando las células productoras de pigmento en los folículos pilosos, conocidas como melanocitos, dejan de producir melanina, el pigmento que da color al cabello, la piel y los ojos. La falta de melanina resulta en cabello blanco o gris.

Este proceso es principalmente genético, pero también puede estar influenciado por factores como el envejecimiento, el estrés, la dieta y ciertas enfermedades.

Uno de los mitos más extendidos es que teñirse el cabello hace que aparezcan más canas. Esta creencia puede surgir del hecho de que muchas personas comienzan a teñirse el cabello precisamente cuando empiezan a notar sus primeras canas, y luego, con el tiempo, notan que aparecen más. Sin embargo, la aparición de canas es un proceso natural que sigue su curso independientemente de si el cabello se tiñe o no.

Teñirse el cabello no causa la aparición de más canas. El proceso de teñido implica aplicar productos químicos que cambian el color del cabello existente, pero no afecta directamente a los melanocitos ni a la producción de melanina en los folículos pilosos. Las canas son principalmente el resultado de factores genéticos y del envejecimiento, y el tinte no tiene la capacidad de alterar estos procesos biológicos.

Aunque el tinte no causa más canas, es importante mencionar que los productos químicos utilizados en el proceso de teñido pueden tener otros efectos sobre el cabello y el cuero cabelludo. Los tintes contienen peróxido de hidrógeno y amoníaco, que pueden debilitar el cabello, haciéndolo más susceptible a la rotura y el daño. Además, el uso frecuente de tintes puede causar sequedad y fragilidad en el cabello.

Estrés y canas

El estrés crónico puede afectar a los melanocitos y acelerar el proceso de encanecimiento. Aunque teñirse el cabello no causa canas directamente, el estrés asociado con la preocupación por el envejecimiento o la apariencia puede tener un impacto indirecto. Es importante manejar el estrés de manera efectiva para mantener una buena salud capilar y general.

Genética y envejecimiento

La genética juega un papel crucial en la aparición de canas. Si tus padres o abuelos encanecieron a una edad temprana, es probable que tú también lo hagas. El envejecimiento es otro factor inevitable; a medida que envejecemos, la producción de melanina disminuye, y el cabello comienza a perder su color. Estos factores están fuera de nuestro control y no son afectados por el uso de tintes para el cabello.

Es importante cuidar el cabello teñido para mantener su salud y apariencia. Si prefieres alternativas naturales, hay opciones disponibles que pueden ofrecerte resultados satisfactorios sin el uso de productos químicos agresivos. Al final del día, el cuidado y la atención a la salud general y capilar son las mejores formas de mantener un cabello hermoso y saludable, con o sin canas.

¿Cuántas cervezas se pueden tomar sin engordar?

¿Te encantan las cervezas, pero tienes ese temor por engordar? La idea de disfrutar de una cerveza fría sin remordimientos por las calorías es tentadora, especialmente en climas cálidos o en momentos de celebración. Sin embargo, la pregunta de cuántas cervezas se puede tomar sin subir de peso es una cuestión personal muy común.

Esta pregunta requiere aclarar varios factores, pues para determinar cuántas cervezas puedes tomar sin engordar se deben considerar múltiples factores como:

1.- El sexo: En general, los hombres tienen una mayor masa muscular que las mujeres, lo que les permite quemar más calorías y, por lo tanto, tolerar un mayor consumo de alcohol sin aumentar de peso.

2.- Nivel de actividad física: La actividad física quema calorías y ayuda a mantener un peso saludable. Si realizas ejercicio regularmente, puedes tolerar un mayor consumo de cerveza sin que esto afecte tu peso.

3.- Dieta: Una dieta equilibrada y saludable también juega un papel importante en el control del peso. Si llevas una dieta baja en calorías y rica en nutrientes, puedes disfrutar de una cerveza ocasional sin culpa.

4.- Tipo de cerveza: Las cervezas varían en contenido calórico. Las cervezas ligeras o "light" suelen tener menos calorías que las cervezas tradicionales.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no debemos exceder los 20 gramos de alcohol puro al día para las mujeres y 30 gramos para los hombres. Esto es de suma importancia, puesto que consumir de forma moderada el alcohol puede llevarnos a graves riesgos a la salud.

Recuerda, puedes disfrutar de unas cuantas cervezas sin preocuparte por engordar, siempre y cuando las consumas con moderación y mantengas una dieta equilibrada.

Tip para evitar que se empañe el parabrisas del auto

Las lluvias se están haciendo presentes en todo el país y es común que mientras conduces, los vidrios de tu auto comienzan a empañarse provocando perder la visibilidad para continuar manejando de forma segura.

El que tu parabrisas se empañe podría llegar a ser molesto porque no solo no permite manejar adecuadamente, sino que, también, puede causar problema con consecuencias más graves.

Los vidrios de un auto se empañan debido a la combinación de temperaturas y humedad en el aire, es común que cuando llueva los vidrios del auto se empañan, sobre todo cuando hay personas adentro de vehículo, esto sucede porque nuestro calor corporal eleva la temperatura en el interior del auto.

Ese aire caliente en el interior, al tocar el parabrisas frío, se condensa, convirtiéndose en minúsculas gotas que impiden que puedas ver a través de ellos. Por eso te traemos un tip de un ingrediente para que los vidrios de tu vehículo no se empañen cuando llueve y el cual es el siguiente:

El Tip para desempañar los vidrios del que hablamos es con espuma de afeitar y únicamente tienes que realizar estos sencillos pasos:

Espuma de afeitar



Cómo se hace:

Agita el bote de espuma, se obtendrá la consistencia apropiada para su aplicación.

Aplica una pequeña cantidad de espuma en uno de los trapos limpios, para extenderla por toda la superficie de los cristales interiores del vehículo.

Deja actuar por 10 minutos y con otro trapo limpio de la misma tela, (microfibra) retira la espuma de los cristales hasta que queden limpios.

Siguiendo estos sencillos pasos podrás mantener los cristales de tu vehículo libres del empañamiento, lo que asegurará una conducción más segura y libre de complicaciones incluso en esos días con mayor humedad o frío.

La crema de afeitar contiene en su mayoría jabón, agua, alcohol y agentes humectantes que en conjunto evita que las gotas de lluvia se acumulen y, por lo tanto, no se empañen.



**ROWOR Llega a Guatemala
Con potencia y resistencia
¡Para lo que sea!**



**Gran
inauguración
Air Square
Oakland Place**

**“Finde Kong Descuentos”
Las Ofertas Más Llamativas
Del Año**



Almacenes Tropigas lanza “Finde Kong Descuentos” Las Ofertas más Llamativas del Año

Almacenes Tropigas lanza su promoción “FINDE KONG DESCUENTOS” la cual estará vigente del 13 de junio al 16 de junio de 2024, en sus 45 tiendas a nivel nacional y en línea.

“FINDE KONG DESCUENTOS” es la oportunidad perfecta para que muchas familias puedan renovar, amueblar y equipar su hogar. Esta promoción incluye celulares, televisores, equipos de cómputo, motocicletas y muchos productos con descuentos de hasta el 45%.

Con más de 60 años de experiencia, Almacenes Tropigas se especializa en ofrecer productos y marcas de la más alta calidad. Sus promociones permiten acceder a la mejor tecnología en teléfonos móviles, computadoras y motocicletas de marcas reconocidas, todas con garantía y servicios.

La oferta variada e innovadora de Almacenes Tropigas también está disponible a través de su catálogo web www.almacenestropigas.com/guatemala/ donde se pueden encontrar productos de diversas marcas con los mejores precios y posteriormente, al elegir el producto deseado, puede realizar la compra vía WhatsApp al número 2420-2970.



“Invitamos a los guatemaltecos a que, a partir de hoy 13 de junio hasta el 16 de junio, visiten Almacenes Tropigas y aprovechen el FINDEKONG DESCUENTOS. Tendremos ofertas que no pueden perderse, contamos con toda nuestra amplia propuesta de equipamiento, amueblado y decoración de su hogar, siempre con los beneficios que brindamos a nuestros clientes, como, Credi Kong, para adquirir sus productos al crédito, seguro y con garantía” indicó Jorge Pivaral, Gerente Comercial de Almacenes Tropigas.

¡Semana extra en motos!

Porque Almacenes Tropigas siempre te da más, el FindeKong se extiende hasta el 23 de junio para los apasionados de las motocicletas. Durante esta semana adicional, se podrán visitar cualquiera de las 45 tiendas y conocer la amplia gama de ofertas en las marcas más reconocidas como Honda, Suzuki, AKT, Freedom, Bajaj, TVS y Yamaha, con planes de crédito con 0% de enganche y 2 meses para pagar la primera cuota.



ROWOR Llega a Guatemala Con potencia y resistencia ¡Para lo que sea!



Opciones de Financiamiento Exclusivos

Para la adquisición de estos camiones habrá disponibilidad de financiamiento con condiciones exclusivas de CrediQ, y además ofrece la primera cuota como llave de tu camión y planes con el



Marca de camiones reconocida a nivel global es número uno en ventas en Asia y Sudamérica tienen una amplia variedad de modelos para todo tipo de necesidad.

Rowor da inicio de sus operaciones en Centroamérica, pero el primer país de lanzamiento es Guatemala.

Rowor, la marca de camiones número uno en China llega a Guatemala con el respaldo de Grupo Q, para atender la demanda de empresas, emprendedores y sectores productivos del país.

Rowor inicia su incursión al mercado nacional este 13 de junio, ofreciendo siete modelos adaptados a distintas necesidades: F100, F200, F200 Pro, F2500, F4000, F5000 y F6000.

Con capacidades desde los 750kg hasta las 6 toneladas, ¡los camiones Rowor vienen preparados con resistencia para lo que sea!, cubriendo así a sectores agrícola, minería, construcción, ingenios azucareros, pipas de agua y reforzando los emprendimientos de los guatemaltecos. Esta marca que cuenta con más de 100 millones de vehículos vendidos, además, y que genera empleo a miles de personas.

Gran inauguración Air Square Oakland Place

Air Square es la nueva y emocionante experiencia de entretenimiento que promete desafiar los límites de la gravedad y ofrecer momentos inolvidables para grandes y pequeños en un ambiente increíble. Air Square representa una nueva era en la diversión y la innovación en Oakland Place, al ofrecer juegos con tecnología de clase mundial proveniente de Estados Unidos, Europa y Asia.

Ubicado en el cuarto nivel de la nueva fase de Oakland Place, Air Square ofrece una amplia gama de actividades emocionantes:

Arcade: Con 17 juegos interactivos digitales que le permitirá a los invitados la oportunidad de ganar tickets canjeables por una variedad de más de 250 novedosos premios, que incluyen juegos de Nintendo, mini drones, peluches, juegos de mesa y pistolas Nerf, entre otros.

Área de dulcería y restaurante: Ofrece una propuesta internacional de novedosos dulces y postres, complementada con una variedad de platillos deliciosos diseñados por la reconocida Chef Daniela Gamalero, que se integran perfectamente con la experiencia de entretenimiento ofrecida por Air Square.

Trampolines: 1,200 metros cuadrados que incluyen:
2 resbaladeros de casi 10 metros de altura y bajada hacia airbags.
4 pantallas con juegos interactivos en donde el salto te transporta a una realidad virtual en donde debes superar diferentes retos.
Área de trampolines idónea para no solo disfrutar la emoción de saltar sino, también vivir competencias deportivas que harán que los invitados activen su agilidad, rapidez de reflejos, estrategia y precisión:

Un espacio en donde basquetbol adquiere un dinamismo diferente al combinar salto y tecnología.

Espacio para competencia de

Circuito de obstáculos emocionante y desafiante inspirado en los cursos de entrenamiento ninja.

Battle Beam, donde podrás mostrar su equilibrio y competir al subir a la viga y enfrentarse con sus amigos en un épico duelo de habilidad y agilidad.



"Los guatemaltecos, pequeños o grandes, merecen vivir experiencias inolvidables todos los días. Estamos emocionados de presentar Air Square como parte de nuestra visión de transformar la experiencia de entretenimiento. Con este nuevo destino, estamos redefiniendo los estándares y ofreciendo a nuestros invitados una experiencia incomparable que no encontrarán en ningún otro lugar", añadió Arroyo.

En horario de lunes a jueves de 12:00 a 20:00 horas, viernes y sábado de 10:00 a 21:00 horas y domingo de 10:00 a 20:00 horas.



14 de junio Día Mundial del Donante de Sangre

El Día Mundial del Donante de Sangre se celebra el 14 de junio de cada año, proclamado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de la importancia de donar sangre, para contribuir con la salud de pacientes que requieren transfusiones.

También se trabaja para establecer sistemas e infraestructuras, destinadas a incrementar las donaciones de sangre y productos sanguíneos seguros para transfusiones, con el apoyo de los gobiernos y las autoridades sanitarias.

¿Qué es la transfusión sanguínea?

La transfusión sanguínea es un procedimiento médico, mediante el cual se transfiere sangre de una persona a otra para reponer los componentes sanguíneos que disminuyen por causa de una cirugía, lesión, trastorno hemorrágico o enfermedad (cáncer, hemofilia, diabetes, entre otros).

La sangre posee los siguientes componentes sanguíneos:

Glóbulos rojos: transportan el oxígeno y ayudan a eliminar los desechos.

Glóbulos blancos: ayudan al organismo a combatir infecciones.

Plasma: constituye la parte líquida de la sangre y sirve para transportar células, nutrientes y otros elementos del sistema inmunológico.

Plaquetas: permiten la adecuada coagulación de la sangre.



Las transfusiones de sangre y sus productos ayudan a salvar millones de vidas en el mundo y contribuyen a que pacientes con enfermedades potencialmente mortales vivan más tiempo con mejor calidad de vida, también posibilitan la realización de intervenciones médicas y quirúrgicas complejas. Asimismo, tienen una función vital en la atención materno infantil, el embarazo y las respuestas de emergencia a los desastres naturales o causados por el hombre.

Los servicios que permiten a los pacientes acceder a sangre y productos sanguíneos seguros en cantidades suficientes son clave para los sistemas de salud. Solo se puede asegurar un suministro suficiente mediante donaciones regulares voluntarias y no remuneradas. No obstante, en muchos países siguen teniendo problemas para ofrecer sangre suficiente de calidad y segura.

Se hace un llamado a los organismos encargados de la salud a nivel mundial y a los gobiernos para crear los medios idóneos para la recolección, supervisión y vigilancia permanente de las donaciones de sangre para las personas que la necesiten, logrando un uso equitativo y justo para mejorar la salud.

Bac Invita a los Guatemaltecos a Disfrutar “In The Heights” un Musical lleno de Ritmo y Comunidad



En colaboración con Saravandah Producciones, BAC se enorgullece en anunciar la llegada de un evento cultural que promete impresionar a todos los guatemaltecos. Creado por Lin-Manuel Miranda, actor y compositor reconocido por sus significativas contribuciones al teatro musical, “In The Heights” es un musical vibrante y emotivo que se presenta por primera vez en Guatemala y nos transporta al dinámico vecindario de Washington Heights en Nueva York.

El musical, que combina de manera electrizante hip-hop, salsa, merengue y soul, se presentará en el Teatro Lux y ofrecerá una oportunidad única para que los asistentes se sumerjan en la cautivadora historia de Usnavi, un joven bodeguero que sueña con regresar a República Dominicana mientras enfrenta los desafíos y alegrías cotidianas de su barrio. El elenco, compuesto por actores de renombre, dará vida a los personajes y llevará al público en un viaje emocional a través de la música y la interpretación.

Las funciones de “In The Heights” se llevarán a cabo desde el 6 de julio hasta el 8 de septiembre, con presentaciones programadas para los sábados a las 7:00 pm y domingos a las 4:00 pm. Habrá dos tipos de localidades disponibles: Platea Central, con un precio de Q268.00, y Platea Lateral, con un costo de Q193.00. Las entradas estarán disponibles en Eticket.gt y, también, se pueden adquirir en taquilla el día de la función.

“En BAC, promovemos el entretenimiento con propósito en el país, conscientes de que cada experiencia tiene el potencial de impactar y transformar. A través de nuestra iniciativa MomentosBAC, aspiramos a crear y fomentar espacios donde los guatemaltecos puedan vivir experiencias memorables que trasciendan lo cotidiano. La presentación de “In The Heights” en Guatemala resalta la herencia latina y también refuerza nuestro compromiso con la comunidad, invitándolos a ser parte de este emocionante viaje cultural,” señaló Marco Tulio Chang, Gerente de Mercadeo de BAC Guatemala.

Por qué se celebra el Día del Padre

El Día del Padre es la fecha señalada para homenajear la figura de los padres, reconociendo su papel en la crianza de sus hijos. Se celebra en muchos países de todo el mundo, aunque en fechas diferentes entre ellos.

Cuál es el origen del Día del Padre y por qué se celebra

El origen del Día del Padre está en Estados Unidos por la gratitud de Sonora Smart Dodd, una hija de un veterano de la guerra civil estadounidense que se llamaba Henry Jackson Smart. Su esposa falleció cuando dio a luz a su sexto hijo, por lo que Henry Jackson tuvo que cuidar y educar a sus hijos sin ninguna ayuda. Eso no le impidió hacerlo con muchísimo cariño en su granja de Washington.

En 1909, mientras iba escuchando el sermón del Día de la Madre, Sonora Smart Dodd tuvo la brillante idea de celebrar el Día del Padre. Primero propuso el 5 de junio por ser la fecha del cumpleaños de su padre, pero esa fecha no terminó prosperando.

No obstante, la idea de instaurar un Día del Padre fue ganando poco a poco la aceptación social. En 1924, el presidente Calvin Coolidge fue el encargado de apoyar este día nacional del padre. Finalmente, en 1966, el presidente Lyndon Johnson firmó la proclamación del tercer domingo del mes de junio como el Día del Padre en el país norteamericano.

Con independencia de la fecha de celebración, lo más importante de esta fiesta es rendir el merecido homenaje a los padres. Se trata de un día en el que lo fundamental es hacerle recordar a tu padre cuánto le quieres, todo lo que significa para ti y la familia y lo trascendental que ha sido su presencia para tu educación y desarrollo, así como para tus hermanos.

Cómo se celebra el Día del Padre

Ahora que ya sabes cuándo se celebra el Día del Padre, para festejar esta fecha tan solo es necesario reunirse en familia y homenajear a los padres y los abuelos presentes de la mejor manera posible. Existen algunas tradiciones como las siguientes:



Hacer comidas familiares: suelen prepararse tanto en el Día del Padre como en días cercanos.

Regalar algo a los padres: esto normalmente lo hacen los más pequeños de la casa, así como todos los que disfruten de la presencia de su padre en la comida, les entregan algún detalle o regalo.

Realizar manualidades a los papás: los niños y niñas elaboran manualidades dedicadas a sus padres en la fecha del Día del Padre.

Preparar el desayuno a los papás es tradición que los niños preparen el desayuno a sus padres e incluso se lo lleven a la cama.

Rememorar las mejores experiencias: para aquellas personas que no pueden disfrutar de la presencia de su padre en un día tan señalado porque ha fallecido, siempre pueden rememorar los mejores momentos vividos con él viendo álbumes de fotos, vídeos o visitando el cementerio para darle las gracias por todas sus enseñanzas.



Así es como afecta la adicción al celular tu cerebro



Cómo saber si son piedras en los riñones o infección urinaria

¿Cómo afecta el no dormir bien en el cuerpo?



Así es como afecta la adicción al celular el cerebro



Los dispositivos electrónicos y las nuevas tecnologías han llegado para hacer parte cada vez más en la vida de las personas y sobre todo, en la de los niños y adolescentes.

Dentro de las nuevas generaciones, es prácticamente imposible imaginar el mundo sin la presencia de la tecnología, por lo que la ciencia ha comenzado a realizar estudios científicos sobre la influencia y las consecuencias que puede acarrear el uso indiscriminado de las tecnologías.

Desde la llegada del internet a todos los dispositivos electrónicos, la preocupación de los padres por el tiempo que le dedican sus hijos a pasar el tiempo frente a una pantalla ha crecido de manera exponencial.

La adicción conductual causada por el uso excesivo de internet ha generado una creciente preocupación en la última década". Se evidencia que el uso excesivo de internet puede distraer a los adolescentes de sus responsabilidades y actividades cotidianas, las señales entre regiones del cerebro responsables de controlar la atención y la memoria pueden verse interrumpidas en adolescentes diagnosticados con adicción a internet.

Los síntomas de la adicción a internet incluyen una preocupación persistente con el internet, síntomas de abstinencia cuando están ausentes, y sacrificar relaciones personales por tiempo en internet durante un período prolongado.

Las alteraciones en la señalización podrían hacer que funciones ejecutivas como la atención, la planificación y el control de impulsos sean más difíciles de realizar, influyendo potencialmente en el desarrollo y el bienestar de estos jóvenes, la conceptualización y medición de la adicción a internet no está universalmente aceptada, destacando que "el internet permite numerosas actividades, lo que hace que esta definición sea algo redundante.

La preocupación por la cantidad de tiempo que gastan los adolescentes frente a las pantallas es inminente, y por lo tanto se debe estar atentos a comportamientos como retirarse de relaciones personales.

"la adicción a internet reconfigura el cerebro, haciendo que sea más difícil resistirse a los estímulos relacionados con internet". Terapias como la cognitivo-conductual, la atención plena y las entrevistas motivacionales pueden ser útiles para manejar estos

Ejército de Guatemala brinda ayuda humanitaria y sugiere a la población acciones de prevención ante las intensas lluvias



El Ejército de Guatemala, como parte de las acciones que realiza en el marco del Área de Misión No. 2: Protección de Áreas de Valor Estratégico, contribuye con las acciones que permiten mitigar los daños ocasionados por las lluvias en el país; en esta oportunidad, soldados de la Cuarta Brigada de Infantería y Brigada Humanitaria y de Rescate con sede en el departamento de Suchitepéquez, en coordinación con autoridades municipales de San Andrés, Villa Seca, Retalhuleu colaboraron con la logística y el traslado de víveres, que posteriormente fueron entregados a las familias que resultaron damnificadas por el desbordamiento del río Salamá.

Ante el inicio de la temporada de lluvias en el territorio nacional, el Ejército de Guatemala cuenta con personal equipado, capacitado y entrenado, que se mantiene en apresto con el fin de dar respuesta ante cualquier emergencia que afecte a los guatemaltecos, en coordinación con las instituciones que conforman el Sistema CONRED.

Como parte de las acciones que contribuyen a salvaguardar la vida y la seguridad de los guatemaltecos, el Ejército de Guatemala recomienda contar con un plan de emergencia familiar, establecer rutas seguras de evacuación y preparar la mochila de las 72 horas. Además, localizar los refugios y albergues temporales que se encuentran en su comunidad, para acudir en caso de ser necesario. Asimismo; pone a disposición los números telefónicos de las unidades militares, para realizar coordinaciones en esta temporada de lluvias a la Brigada o Comando más próximo a su ubicación.

El Ejército de Guatemala, es una institución de servicio, que mantiene el apresto las 24 horas del día los 365 días del año, con el firme compromiso de resguardar y salvaguardar la vida de los guatemaltecos.



Té Negro El líquido natural que ayuda a disimular las canas sin necesidad de teñirlas

El deseo de mantener una apariencia juvenil es algo común en muchas personas a medida que envejecen. Las canas, aunque a menudo son vistas como un signo de sabiduría y madurez, también pueden ser motivo de preocupación estética para aquellos que prefieren una melena uniforme y sin indicios de envejecimiento.

Afortunadamente, la naturaleza ofrece soluciones sorprendentes para quienes buscan disimular las canas sin recurrir a productos químicos o tintes agresivos. Un líquido natural se ha destacado recientemente por su capacidad para cubrir las canas de manera efectiva y sin dañar el cabello: el té negro.

El té negro, conocido por sus múltiples beneficios para la salud, ahora también es aclamado por sus propiedades estéticas. Rico en antioxidantes y taninos, el té negro no solo promueve el bienestar general del organismo, sino que también tiene la capacidad de oscurecer el cabello de manera gradual y natural.

Los taninos, un tipo de polifenol presente en el té, pueden adherirse a la cutícula del cabello, proporcionando un oscurecimiento temporal y disimulando las canas. A diferencia de los tintes convencionales que penetran la corteza del cabello con productos químicos, el té negro ofrece una cobertura superficial que puede ser suficiente para quienes tienen pocas canas o desean un método menos invasivo.

Sus antioxidantes ayudan a combatir los radicales libres que pueden dañar el cabello y el cuero cabelludo. Asimismo, los taninos tienen propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar problemas como la caspa y la irritación del cuero cabelludo.



El uso regular de té negro también puede fortalecer el cabello, reduciendo la caída y promoviendo un crecimiento más saludable. Estos beneficios hacen del té negro una opción atractiva no solo para quienes desean cubrir las canas, sino también para aquellos que buscan mejorar la salud general de su cabello de manera natural y económica.

¿Cómo prepararlo?

El proceso para utilizar el té negro como disimulador de canas es sencillo y accesible. Primero, se deben preparar dos o tres bolsitas de té negro fuerte en agua caliente, dejando reposar hasta que la infusión esté concentrada y se haya enfriado a temperatura ambiente. Luego, se aplica el líquido directamente sobre el cabello limpio y seco, asegurándose de empapar bien todas las áreas con canas. dejar actuar el té durante al menos una hora antes de enjuagarlo con agua fría.

Este tratamiento puede repetirse dos o tres veces por semana hasta lograr el tono deseado. Además, el té negro puede combinarse con otros ingredientes naturales, como el café o el romero, para potenciar sus efectos y añadir brillo y vitalidad al cabello.

¿Cómo afecta el no dormir bien en el cuerpo?

Dormir es importante para el bienestar del cuerpo humano. Algunas personas pueden tener dificultades para conciliar el sueño. Muchos adultos experimentan insomnio a corto plazo, que dura unos días o algunas semanas. Por lo general, se debe a estrés o a un acontecimiento traumático. Pero algunas personas sufren insomnio a largo plazo que dura un mes o más. El insomnio puede ser el problema principal o puede estar asociado a otras afecciones o a medicamentos.

Desde los vasos sanguíneos hasta el sistema inmunológico utilizan el sueño como un espacio de reparación. "Hay ciertos procesos de reparación que ocurren en el cuerpo principalmente, o de manera más efectiva, durante el sueño". Si no duerme lo suficiente, se alterarán esos procesos

no dormir afecta el rendimiento y la capacidad de pensar claramente y reaccionar rápidamente. Asimismo, puede afectar el estado de ánimo y causar irritabilidad, problemas en las relaciones sociales, depresión y ansiedad.

No dormir las horas suficientes incrementa el riesgo de padecer las siguientes afecciones de salud:

Presión arterial alta.

Enfermedad del corazón.

Accidente cerebrovascular.

Enfermedad del riñón.

Obesidad.

Diabetes tipo 2.

Afectar la liberación de hormonas que contribuyen a la creación de masa muscular y combatir infecciones.



La falta de sueño incrementa el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas e infecciones. Durante la noche, la frecuencia cardíaca, la frecuencia de respiración y la presión arterial suben y bajan, un proceso que puede ser importante para la salud cardiovascular. Mientras duerme, el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. Estos cambios hormonales pueden afectar su peso corporal.

¿Cuántas horas necesita dormir?

Las horas de sueño que cada persona necesita depende de varios factores como el estilo de vida, condición de salud, edad, etc. Aquí te damos algunas recomendaciones sobre el tiempo saludable para descansar adecuadamente:

Recién nacidos: 16-18 horas al día.

Niños en edad preescolar: 11-12 horas al día.

Niños en edad escolar: por lo menos 10 horas al día.

Adolescentes: 9-10 horas al día.

Adultos (incluyendo adultos mayores): 7-8 horas al día.

Cómo saber si son piedras en los riñones o infección urinaria

¿Te han empezado a doler los riñones? Generalmente, la gente se asusta porque piensan que podrían tener piedras, pero también podría tratarse de una infección urinaria. Ambas condiciones tienen síntomas parecidos, lo que puede generar mucha confusión. Así que, si quieres aprender a distinguir entre estos dos problemas para recibir el tratamiento adecuado y evitar complicaciones.

Litiasis o piedras en los riñones

Los depósitos duros que se forman dentro de los riñones, suelen causar un dolor muy intenso. Este dolor aparece de repente y generalmente se localiza en la parte baja de la espalda, el costado o el abdomen. A veces, el dolor se irradia hacia la ingle y los genitales. La intensidad del dolor puede ser tan fuerte que te resulte difícil encontrar una posición cómoda. Es común que este dolor venga en oleadas, siendo muy intenso y luego disminuyendo un poco, solo para volver con más fuerza.

Otra señal de que podrías tener piedras en los riñones es la presencia de sangre en la orina. La orina puede adquirir un color rosado o rojo debido a la sangre. Además, podrías notar que tu orina está más turbia de lo habitual y con un olor fuerte. Estos síntomas, junto con náuseas y vómitos, son indicadores claros de que algo está sucediendo con tus riñones.

Infección urinaria

Una infección urinaria es causada por bacterias que entran en el tracto urinario y pueden afectar la vejiga, los riñones o la uretra. El dolor al orinar es uno de los síntomas más comunes. Sentirás una sensación de ardor o dolor cada vez que vayas al baño. Además, la frecuencia urinaria aumentará, lo que significa que sentirás la necesidad de orinar más a menudo de lo normal, pero a menudo solo saldrán pequeñas cantidades de orina.

Otra característica de las infecciones urinarias es la sensación de urgencia. Aunque acabes de ir al baño, sientes que necesitas volver a orinar inmediatamente. También podrías experimentar dolor en la parte baja del abdomen o en la pelvis, que, aunque puede ser molesto, no es tan intenso como el dolor causado por las piedras en los riñones. En algunos casos, una infección urinaria puede causar fiebre y malestar general, especialmente si la infección se propaga a los riñones.



El dolor intenso y en oleadas es más característico de las piedras en los riñones, mientras que el dolor constante y la sensación de ardor al orinar son más típicos de una infección urinaria. La presencia de sangre en la orina es otro indicio importante: aunque puede ocurrir en ambos casos, es más común y notable en las piedras en los riñones. La fiebre y el malestar general suelen ser más frecuentes en las infecciones urinarias.

Si sospechas que podrías tener piedras en los riñones o una infección urinaria, es necesario que busques atención médica. Un médico puede realizar pruebas diagnósticas más precisas como análisis de orina, radiografías o tomografías computarizadas para determinar la causa de tus síntomas y ofrecerte el tratamiento adecuado. Las infecciones urinarias suelen tratarse con antibióticos, mientras que las piedras en los riñones pueden requerir una variedad de tratamientos, desde medicamentos para el dolor hasta procedimientos para romper o remover las piedras.

Como evitar que se te caliente tu cargador del teléfono

¿Te ha pasado que el cargador de tu dispositivo después de unos minutos de conectarlo comienza a calentarse? Bueno, si ese es tu problema sigue leyendo para que te de algunos consejos de cómo evitar que se caliente.

¿Por qué se calienta mi cargador?

Los cargadores por la naturaleza de su función suelen generar calor, esto es un efecto secundario sin importar la marca y que puede molestar a más de un usuario.

Un cargador es una especie de transformador el cual convierte la corriente alterna (CA) del enchufe en corriente continua (CC), este proceso suele generar calor no solo en un cargador, sino en todos los dispositivos que utilizan electricidad.

No debes cargar tu teléfono y utilizarlo, esto permitirá al cargador no hacer tanto esfuerzo y aumentar su temperatura más de lo habitual.

Lo recomendable es no cargar el teléfono mientras lo estás usando, ya que la batería trabaja más de lo normal, lo que ocasiona un mayor calentamiento no solo de tu cargador, sino también de tu dispositivo.

También no poner nada encima del cargador o que obstruya su funcionamiento, porque esto puede generar que se caliente más de la cuenta. Esto es clave también si estás en un clima caluroso, ya que aumenta la temperatura de tu dispositivo de carga.

Toma en cuenta que los cargadores, aunque no lo parezca tienen ventilas que le ayudan a disipar el calor, por lo tanto, si lo obstruyes o lo cubres, puedes estar incrementando su temperatura, algo que puede dañarlos y reducir su vida útil.

No uses cargadores dañados o marcas piratas

También es importante que no utilices un cargador que esté dañado, porque esto puede ocasionar que tu teléfono sufra un sobrecalentamiento.

Debes utilizar uno que esté diseñado para tu teléfono y las especificaciones de la batería de tu dispositivo. Esto para que el cargador esté programado de la manera correcta y proporcione la cantidad adecuada de energía sin rebasar los límites.



Recuerda que, si usas un cargador cuya potencia de salida es inferior a lo que recibe la batería de tu smartphone, provocará que se sobre cargue haciendo que trabaje más para proporcionar la energía suficiente al dispositivo.

Los cargadores piratas prometen tener una buena potencia, pero no es real, ya que sus componentes son de mala calidad.

¿Cuál es la potencia que debo elegir para un cargador?

Depende de tu dispositivo, los teléfonos de gama alta a partir de 2022 utilizan un cargador con un mínimo de 30 Watts. Existen otro tipo de dispositivos que pueden alcanzar hasta los 45 o 60 Watts, los cuales ya son considerados de carga rápida.

Los teléfonos de gama media pueden usar de 25 a 35 Watts, al igual que los dispositivos de gama baja, menos de eso pueden dañar la batería de tu teléfono inteligente.



¡Feliz Día del Padre!



**¿Cuántas
cervezas se
pueden tomar sin
engordar?**

**Tip para evitar
que se empañe
el parabrisas
del auto**



Por qué se celebra el Día del Padre en Guatemala



El Día del Padre es una de las celebraciones más esperadas del mes de junio en Guatemala. Esta es una fecha para celebrar, homenajear y reconocer la labor de los papás y la figura paterna en la crianza, educación y vida de los hijos y las familias.

El origen de la celebración del Día del Padre en Guatemala se remonta a los Estados Unidos con Sonora Smart Dood; hija de Henry Jackson Smart, un veterano de la guerra civil, quien fue la propulsora de crear una fecha especial para rendir homenaje a los papás. Su motivación fue su propio padre quien se tuvo que hacer cargo de la familia cuando su madre murió al dar a luz a su sexto hijo.

La celebración del Día del Padre en Guatemala se remonta a 1972. Fue en ese año cuando se estableció esta fecha especial para reconocer el trabajo y la dedicación de los padres en el país. Desde entonces, cada 17 de junio, las familias guatemaltecas se unen para celebrar y rendir homenaje a los padres.

En Guatemala, el Día del Padre es una ocasión para honrar la figura paterna y agradecer su presencia y apoyo continuo en la familia. Es común que los guatemaltecos se reúnan en casa para compartir una comida especial, usualmente preparada por otros miembros de la familia, dando un merecido descanso al homenajeado del día.

Más allá de las celebraciones, el Día del Padre en Guatemala sirve como un momento de reflexión sobre la importancia de la paternidad. Se reconoce cada vez más el rol activo que muchos padres están tomando en la crianza y educación de los hijos, un cambio cultural significativo en un país donde tradicionalmente se ha visto a la madre como la principal cuidadora.

El Día del Padre en Guatemala es una oportunidad para reafirmar los lazos familiares, reconocer el esfuerzo de los padres en la formación de futuras generaciones y celebrar la paternidad en todas sus formas. Aunque la forma en que se celebra puede haber sido influenciada por tradiciones estadounidenses, Guatemala ha sabido incorporar este día a su rica cultura, haciendo de cada tercer domingo de junio una fecha memorable para todos.

Ejército de Guatemala preparado durante la temporada de lluvias



Las lluvias intensas registradas en los últimos días en el territorio nacional han ocasionado diferentes daños, que representan diferentes peligros para la población, por lo que con la finalidad de mitigar los efectos de estas eventualidades el Ejército de Guatemala desarrolla diferentes acciones.

En ese sentido, la Brigada de Operaciones para Montaña con sede en el departamento de San Marcos, apoya las tareas de limpieza de hogares y escuelas que resultaron inundadas a consecuencia de las constantes lluvias en el municipio de San Marcos. Mientras que en el kilómetro 331-RN, jurisdicción del municipio La Democracia, Huehuetenango, los soldados de la Quinta Brigada de Infantería, apoyaron las tareas de limpieza y despeje de la ruta que fue obstruida por la caída de un árbol, permitiendo el paso de vehículos y peatones.

En el departamento de Escuintla, los soldados apoyan la Evaluación de Daños y Análisis de Necesidades (EDAN), en las viviendas que resultaron afectadas en barrio La Estación, Santa Lucía Cotzumalguapa, con el fin de establecer protocolos para contribuir al bienestar de los pobladores afectados; finalmente, en la ciudad capital, las unidades militares realizan operaciones de ayuda humanitaria para dar respuesta al hundimiento registrado en calle principal de Santa Rosita, zona 16.

El Ejército de Guatemala, mantiene a sus unidades entrenadas y apresto en los 22 departamentos de la República ante la temporada de lluvias, con el fin de emprender acciones de ayuda humanitaria, que permitan reducir los efectos de los desastres provocados a consecuencia de la saturación de los suelos durante la época lluviosa en el país, así como identificar riesgos para proveer a la población de medidas que permitan resguardar la vida.



Como ser buenos emprendedores y lograr un negocio exitoso

Estos tips para emprendedores son a prueba de fracasos pues, habrá muchos otros consejos complementarios que podrás ir sumando en tu experiencia, pero si incluyes estos consejos cuando estés arrancando tu emprendimiento, algunas cosas te serán más fáciles.

1. Capacítate

Desarrolla el hábito de aprender constantemente, no solo sobre tu producto o servicio, sino de temas que te harán fortalecer de alguna forma tu negocio. Impuestos, marketing, medios digitales, ventas online.

2. Conoce a tus clientes

Ocúpate de conocer lo que les gusta a las personas que son tus clientes, lo que les preocupa, lo que no les gusta y lo que buscan de un servicio o producto. ¿Cómo hacerlo? Pregúntales, busca la forma de acercarte a ellos y hacer una base con todas esas preocupaciones y puntos clave.

3. Entra en el mundo digital

si tu negocio es tradicional y estás emprendiendo offline, deberás entender las redes sociales, las ventas online, la forma en la que las personas buscan tus productos. Esta será la clave en los próximos años para mantenerte vigente.

4. Aprende a formar equipos

Las personas con las que trabajarás deben tener algo en común. Crear tu propia cultura en torno a tu negocio te servirá para elegir a los colaboradores que pueden realmente apoyar tu emprendimiento.

5. Dale propósito a tu negocio

No solo bases tu negocio en el propósito de ganar dinero, piensa en qué es eso que te mueve, por lo que te levantas de la cama. Cuál es tu gran propósito. Puede basarse en resolver un problema de tus clientes, en crear un nuevo servicio, en cambiar algo.

6. Crea tus propios rituales

Como emprendedor es muy recomendable que crees tus propios hábitos o rituales y que los cumplas. Una rutina que puedas seguir para mantenerte enfocado y asegurarte de cumplir con todas las tareas que se te presentarán.



Ocúpate de ti mismo

Un emprendedor no solo es una máquina de trabajo. Ocúpate del ser humano que trabaja por su sueño. La alimentación, el ejercicio, la meditación y el cuidado personal es algo que no deberás descuidar pues tu cuerpo y mente son las principales herramientas que tienes como emprendedor.

Emprender es una actividad que va a requerir un poco más de esfuerzo que el tener un trabajo común, así que estar preparado para adversidades y desafíos siempre hay forma de encontrar un empujón, ya sea con consejos que tienen que ver con tu preparación emocional, educación financiera o capacitación sobre negocios. Busca la forma de hacer lo que necesitas, siempre habrá alguien que pueda apoyarte.

Alimentos ricos en vitamina B2 para combatir el cansancio y la fatiga

Nuestro cuerpo requiere diariamente de una gran cantidad de biomoléculas para su correcto funcionamiento, de manera principal podemos hablar de los carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas. De esta manera nuestras células pueden realizar sus funciones de forma correcta y equilibrada y podemos mantener una adecuada salud.

Las vitaminas son moléculas orgánicas muy importantes para nuestro cuerpo, pues participa en una gran cantidad de rutas metabólicas y también ayudan a prevenir enfermedades, si tenemos deficiencia de alguna vitamina es posible que nos enfermemos y presentemos los síntomas de dicha enfermedad. Una de las deficiencias más comunes de las personas es la falta de vitamina b 2 también conocida como riboflavina, esta vitamina es muy importante para nuestro cuerpo pues ayuda al metabolismo de las grasas proteínas y también es muy importante para la salud de nuestros ojos, hoy te compartimos la lista completa de los alimentos más ricos de esta sustancia, así que presta mucha atención y aprende algo nuevo.

Las vitaminas, esos compuestos orgánicos indispensables, juegan un papel crucial en los procesos metabólicos de nuestro cuerpo. Si bien no proporcionan energía directamente, su ausencia dificulta nuestra capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos. Entre estas vitaminas esenciales, la riboflavina, también conocida como vitamina B2, se destaca como un poderoso aliado contra la fatiga y la debilidad.

la riboflavina es un elemento clave en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas en glucosa, la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. Este efecto energizante se extiende más allá de la reducción de la fatiga, ya que la riboflavina actúa como un antioxidante, promoviendo un sistema inmunológico que funciona bien, una piel sana y un cabello vibrante.



Alimentos ricos en vitamina B2

Incorporar alimentos ricos en riboflavina a su dieta es la estrategia principal para prevenir la deficiencia. Estos se mencionan a continuación:

Vísceras: Hígado, riñón y corazón son excelentes fuentes de riboflavina.

Productos Lácteos: La leche, el yogur y el queso proporcionan una buena cantidad de riboflavina.

Huevos: Los huevos son una rica fuente de riboflavina y otros nutrientes esenciales.

Verduras de Hoja Verde: Las espinacas, la col rizada y la col rizada están repletas de riboflavina.

Legumbres: Lentejas, frijoles y guisantes son buenas fuentes de riboflavina.

Nueces y Semillas: Las almendras, los cacahuetes y las semillas de girasol contienen riboflavina.

Tip para evitar que se empañe el parabrisas del auto

Las lluvias se están haciendo presentes en todo el país y es común que mientras conduces, los vidrios de tu auto comienzan a empañarse provocando perder la visibilidad para continuar manejando de forma segura.

El que tu parabrisas se empañe podría llegar a ser molesto porque no solo no permite manejar adecuadamente, sino que, también, puede causar problema con consecuencias más graves.

Los vidrios de un auto se empañan debido a la combinación de temperaturas y humedad en el aire, es común que cuando llueva los vidrios del auto se empañan, sobre todo cuando hay personas adentro de vehículo, esto sucede porque nuestro calor corporal eleva la temperatura en el interior del auto.

Ese aire caliente en el interior, al tocar el parabrisas frío, se condensa, convirtiéndose en minúsculas gotas que impiden que puedas ver a través de ellos. Por eso te traemos un tip de un ingrediente para que los vidrios de tu vehículo no se empañen cuando llueve y el cuales el siguiente:

El Tip para desempañar los vidrios del que hablamos es con espuma de afeitar y únicamente tienes que realizar estos sencillos pasos:

Espuma de afeitar



Cómo se hace:

Agita el bote de espuma, se obtendrá la consistencia apropiada para su aplicación.

Aplica una pequeña cantidad de espuma en uno de los trapos limpios, para extenderla por toda la superficie de los cristales interiores del vehículo.

Deja actuar por 10 minutos y con otro trazo limpio de la misma tela, (microfibra) retira la espuma de los cristales hasta que queden limpios.

Siguiendo estos sencillos pasos podrás mantener los cristales de tu vehículo libres del empañamiento, lo que asegurará una conducción más segura y libre de complicaciones incluso en esos días con mayor humedad o frío.

La crema de afeitar contiene en su mayoría jabón, agua, alcohol y agentes humectantes que en conjunto evita que las gotas de lluvia se acumulen y, por lo tanto, no se empañen.

¿Cuántas cervezas se pueden tomar sin engordar?

¿Te encantan las cervezas, pero tienes ese temor por engordar? La idea de disfrutar de una cerveza fría sin remordimientos por las calorías es tentadora, especialmente en climas cálidos o en momentos de celebración. Sin embargo, la pregunta de cuántas cervezas se puede tomar sin subir de peso es una cuestión personal muy común.

Esta pregunta requiere aclarar varios factores, pues para determinar cuántas cervezas puedes tomar sin engordar se deben considerar múltiples factores como:

- 1.- El sexo: En general, los hombres tienen una mayor masa muscular que las mujeres, lo que les permite quemar más calorías y, por lo tanto, tolerar un mayor consumo de alcohol sin aumentar de peso.
- 2.- Nivel de actividad física: La actividad física quema calorías y ayuda a mantener un peso saludable. Si realizas ejercicio regularmente, puedes tolerar un mayor consumo de cerveza sin que esto afecte tu peso.
- 3.- Dieta: Una dieta equilibrada y saludable también juega un papel importante en el control del peso. Si llevas una dieta baja en calorías y rica en nutrientes, puedes disfrutar de una cerveza ocasional sin culpa.
- 4.- Tipo de cerveza: Las cervezas varían en contenido calórico. Las cervezas ligeras o "light" suelen tener menos calorías que las cervezas tradicionales.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que no debemos exceder los 20 gramos de alcohol puro al día para las mujeres y 30 gramos para los hombres. Esto es de suma importancia, puesto que consumir de forma moderada el alcohol puede llevarnos a graves riesgos a la salud.

Recuerda, puedes disfrutar de unas cuantas cervezas sin preocuparte por engordar, siempre y cuando las consumas con moderación y mantengas una dieta equilibrada.