



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Del 16 al 22 de diciembre de 2024

“Y nosotros anunciaremos las Buenas





Nestlé Purina dona 38 toneladas de alimento para perros y gatos en albergues de



Maxi Despensa abre su tienda 47 en “La Gomera” Escuintla

Cómo disfrutar de las noches festivas sin riesgos al conducir tu motocicleta



Nestlé Purina dona 38 toneladas de alimento para perros y gatos en albergues de Guatemala



Como parte de su misión de mejorar la calidad de vida de las mascotas, Nestlé Purina donó 38 toneladas de alimento de alta calidad para perros y gatos a varias entidades en Guatemala. Esta iniciativa busca apoyar mejorar la calidad de vida de miles de animales en resguardo, ofreciéndoles la nutrición necesaria mientras esperan ser adoptados por familias responsables y amorosas que les brinden un hogar.

Los albergues beneficiados incluyen: Adopta una Mascota, AMA, Animal Hope, Animal Indigo, Asocafeli, Aware, Compasión por los Animales, ProVida, Santuario Vida Animal y Waybi, instituciones que dedican su labor al cuidado y protección de mascotas en situación de vulnerabilidad.

La entrega fue liderada por Sergio Estrada, gerente de marca Purina para Nestlé Guatemala, y Ericka Porta, gerente de Asuntos Corporativos de Nestlé Guatemala, quienes destacaron la importancia de esta donación para las comunidades. Los productos entregados incluyeron una variedad de alimentos especializados de marcas líderes como Alpo, Beneful, Dog Chow, Cat Chow, ProPlan, One, Felix, Excellent y Tidy Cats, formulados para atender las necesidades específicas de perros y gatos, desde cachorros hasta adultos.

"En Purina, creemos firmemente que las mascotas enriquecen nuestras vidas. Esta donación es una prueba de nuestro compromiso por garantizar que los perros y gatos en albergues reciban una nutrición completa y balanceada, ayudándolos a mantenerse saludables mientras encuentran un hogar lleno de amor y cuidado", comentó Sergio Estrada.

"Cada perro y gato merece una vida digna y llena de oportunidades. Este tipo de iniciativas no solo refuerzan nuestro compromiso con el bienestar animal, sino que también aportan esperanza a miles de mascotas que esperan ser adoptados por familias responsables", agregó Ericka Porta.

Las organizaciones receptoras de la donación expresaron su gratitud hacia Nestlé Purina por garantizar que los animales bajo su cuidado reciban una alimentación de calidad. Este esfuerzo no solo mejora su bienestar físico, sino que también contribuye a brindarles una oportunidad para un futuro mejor.

Con más de 90 años de experiencia en la innovación de alimentos para mascotas, Nestlé Purina reafirma su propósito de transformar vidas mediante acciones concretas que beneficien tanto a las comunidades como a sus mascotas, brindándoles la oportunidad de un futuro mejor.



Cómo disfrutar de las noches festivas sin riesgos

Las fiestas de fin de año llenan de vida las calles con luces y celebraciones, pero también traen consigo desafíos para quienes se desplazan en motocicleta. El tráfico intenso, las carreteras poco iluminadas y las condiciones climáticas impredecibles son algunos de los riesgos que los motociclistas enfrentan en esta temporada.

Conscientes de esta realidad, la Asociación de Importadores de Motocicletas (ASIM) ofrece recomendaciones clave para garantizar que los trayectos sean seguros y libres de incidentes. *"Conducir de noche requiere un mayor nivel de precaución y preparación. Equiparse correctamente y realizar revisiones periódicas a la motocicleta son pasos esenciales para evitar cualquier eventualidad", destaca Cesar Amézquita, gerente general de ASIM.*

Cinco reglas de oro para motociclistas en temporada festiva:

1. Verificación antes de cada salida: Revisar luces, frenos y llantas puede ser la diferencia entre un viaje seguro y un contratiempo. Mantener la motocicleta en óptimas condiciones es indispensable para reducir el riesgo de fallas mecánicas.
2. Hazte visible: El uso de chalecos, guantes y chaquetas con elementos reflectantes es crucial. Estos accesorios ayudan a que otros conductores identifiquen fácilmente a los motociclistas, especialmente en zonas con poca iluminación.
3. Ajusta tu velocidad: Mantener una velocidad moderada y una distancia prudente con otros vehículos te permitirá reaccionar ante cualquier imprevisto en la carretera.



4. Optimiza la iluminación: Las luces LED mejoran la visibilidad en la oscuridad y deben revisarse regularmente para garantizar que estén bien alineadas. Una correcta iluminación no solo protege al motociclista, sino también a quienes comparten la vía.

5. Usa un casco adecuado: Un casco cerrado con visera original no solo es una barrera vital contra impactos, sino que también asegura una visión despejada, fundamental para manejar en la noche.

ASIM reafirma su compromiso con la seguridad vial, promoviendo prácticas que salvan vidas. En estas festividades, la organización invita a los motociclistas a adoptar una conducción responsable y preventiva, recordando que la vida es el mejor regalo que se puede proteger. Con pequeños cambios y una actitud responsable, las noches festivas pueden disfrutarse al máximo, llevando siempre en mente que llegar seguro a casa es el verdadero motivo de celebración.

Maxi Despensa abre su tienda 47 en “La Gomera” Escuintla



“Estamos muy contentos de cerrar el 2024 con la apertura de esta Maxi Despensa, la número 47 en el país. Este crecimiento fortalece la presencia de la marca y al mismo tiempo, contribuye al desarrollo económico del municipio de “La Gomera”, generando empleo y acercando productos esenciales y de alta calidad a precios accesibles a todos nuestros clientes”, comentó Rodrigo Ruata, Director de Operaciones de Maxi Despensa.

Maxi Despensa, “La Gomera”, también reafirma su compromiso con la sostenibilidad, al estar equipada con paneles solares, una planta de tratamiento de agua y pisos podotáctiles -diseñados para guiar a personas con discapacidad visual mediante texturas especiales en el suelo-, promoviendo el cuidado del medio ambiente y la accesibilidad de cada uno de sus visitantes. Además, cuenta con sistema de aire acondicionado para garantizar una experiencia de compra cómoda.

Maxi Despensa concluye el 2024 fortaleciendo la economía del país con la apertura de su tienda número 47 en “La Gomera”, Escuintla, esta nueva tienda reafirma su compromiso con las familias guatemaltecas y la comunidad local, ofreciendo un espacio moderno y accesible que pone al alcance de los clientes productos de alta calidad con los mejores precios, cuidando del presupuesto de sus clientes.

La nueva tienda, con 1,622 metros cuadrados de construcción, ofrece una amplia variedad de más de 8,300 productos, que incluyen tecnología, electrodomésticos, abarrotes, productos de limpieza y cuidado personal, artículos para el hogar, ropa para toda la familia y una diversa selección de frutas y verduras, entre mucho más. Maxi Despensa, “La Gomera”, garantiza así calidad y economía de las familias guatemaltecas.

La tienda estará abierta de lunes a domingo, en un horario de 7:00 a.m. a 9:00 p.m., y ofrecerá servicios como recargas telefónicas, cobro de remesas y pagos de servicios básicos con el propósito de satisfacer las necesidades de las familias guatemaltecas.



¿Por qué no debes imprimir el recibo que da el cajero automático?

¿Eres de las personas que imprimen los recibos cuando retiras efectivo o haces una operación en el cajero automático? Se trata de una práctica muy común, pero deberías tener mucho cuidado. Aunque parezca algo inofensivo, lo cierto es que te hace muy vulnerable ante otro tipo de ataques.

los comprobantes que imprimimos al realizar alguna operación en el cajero automático contienen información sensible. Entre estos datos, se encuentra el nombre del beneficiario, los últimos dígitos de la tarjeta o más información del cliente.

Muchas veces, después de haber imprimido el recibo, este termina en la basura o tirado en el suelo. Lo cual es peligroso para la persona, pues es una puerta abierta para los delincuentes que buscan aprovecharse de estas situaciones.

Recordemos que en el comprobante se registran algunos datos de la tarjeta, nombre del cuentahabiente, monto retirado o saldo total. Y, si esta información queda visible, es probable que algún delincuente que tenga acceso a ella haga mal uso de estos datos.

Es verdad que el comprobante no contiene la información completa, pero para los ciberdelincuentes esto no es impedimento. Ya que solo les basta con tener fragmentos de esta información para poder obtener acceso sobre esa cuenta bancaria. Y, de esta forma, cometer todo tipo de fraudes.

Una de las formas más comunes de estafa es por medio de los mensajes de texto, correos o llamadas telefónicas. Cuando imprimes tu recibo al retirar el dinero del cajero, el riesgo de sufrir un fraude aumenta. Por lo que se recomienda que evites llevar a cabo esta práctica,



La primera recomendación para evitar ser víctima de fraude es no imprimir tu recibo cuando vayas al cajero automático. Y, en caso de que lo necesites, guárdalo bien y no lo tires a la basura. Mucho menos en lugares públicos.

Gracias a que la tecnología, es posible realizar más actividades sin tener que salir de casa. Puedes consultar la información que desees desde tu banca móvil o si lo prefieres, directamente del cajero. Pero sin imprimir el recibo.

En caso de que elijas imprimir el recibo, córtalo en pequeños trozos. De esta manera, la información ya no queda expuesta a los posibles ladrones que quieran aprovecharse de ella.

Los hobbies que se pondrán de moda el próximo año



Pepinillos multiuso: Prepárate para un año de encurtidos. A juzgar por sus historiales de búsqueda, la generación X y los millennials planean disfrutar de pasteles en forma de pepinillo, pepinillos fritos, salsas de pepinillo, margaritas con pepinillo, pepinillo de gallo y muchas otras formas creativas de preparar un pepinillo.

Si lo tuyo es Viajar. Las ciudades alcanzaron su punto máximo en 2024. Los lugares montañosos apartados serán los destinos turísticos preferidos en 2025, ya que la generación Z y la generación X buscan vistas de las copas de los árboles y aire fresco y puro. ¡Prepárate para tus próximas elevaciones! Los destinos que se ponen como favoritos son: Cordillera del Atlas de Marruecos, Dolomitas, Portillo de Chile .

Con la llegada de un nuevo año, vienen los propósitos del nuevo ciclo y para ello podemos tomar estas sugerencias:

Vamos a convertirnos en chefs y mixólogos. Flotar y disfrutar: La efervescencia es lo máximo. Los refrescos de la vieja escuela sufrirán una renovación radical ya que la Generación Z y los millennials buscan cada vez más términos como “estética de cream soda”, “recetas de refrescos” y “refresco casero”. Lo que estará de moda en 2025: crear y consumir brebajes carbonatados de todo tipo y color. ¡Estás listo para experimentar!

Repostería caótica: Los pasteles bonitos ya no estarán de moda. Los pasteles divertidos, graciosos e incluso con temática de roedores serán lo que crearán los boomers y la generación X en 2025. Cuanto más loco y extraño, mejor. Dato curioso: al igual que los roedores, las búsquedas de “pastel de rata” se están multiplicando.



regalos que NO se dan en Navidad porque pueden dar mala suerte

La temporada decembrina está repleta de alegría y generosidad, pero según los lineamientos del Feng Shui, algunos regalos pueden tener connotaciones negativas y traer energías indeseadas si se los das a tus seres queridos en plena Navidad.

Y es que esta antigua práctica china pretende que nos alejemos del consumismo y la superficialidad, pues al seleccionar regalos que pongan énfasis en el tiempo compartido y las experiencias conjuntas, se transforma el acto de dar en una expresión más profunda de cuidado mutuo, amor y bienestar durante las fiestas.

Los regalos que se deben evitar obsequiar son las corbatas, ya que pueden representar restricciones o ataduras emocionales o laborales. Los pañuelos están relacionados con la tristeza y el duelo, por lo que se consideran inapropiados como regalos navideños.

Los perfumes también entran en la lista, simbolizando relaciones superficiales o energías inestables que es mejor evitar transmitir a través de un obsequio. Asimismo, los objetos de segunda mano pueden llevar consigo la energía de sus dueños anteriores, transmitiendo vibraciones negativas que perturban el ambiente del receptor.

También se debe evitar regalar relojes, cuchillos u objetos afilados, corbatas, pañuelos, perfumes y objetos de segunda mano es una recomendación crucial del Feng Shui para mantener el equilibrio y la armonía en estas fechas festivas. Estos regalos, según esta filosofía oriental, pueden simbolizar limitaciones, conflictos o energías inestables que impactan de forma negativa en quien los recibe.



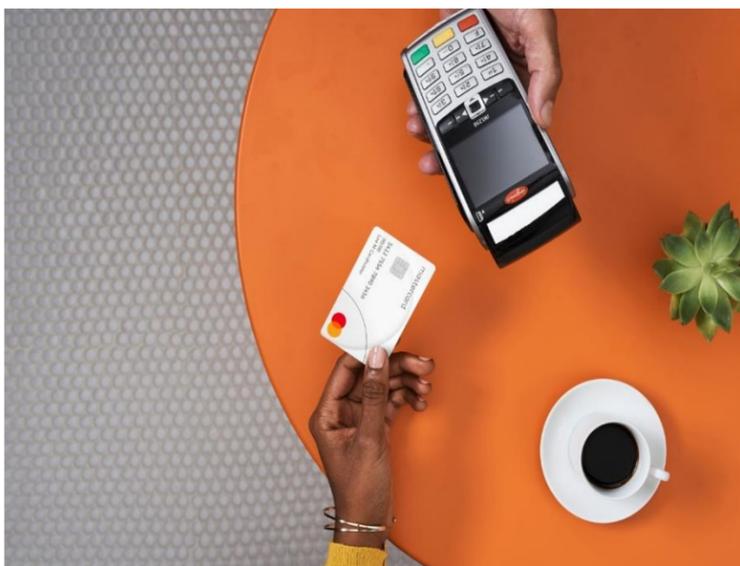
los relojes representan el paso del tiempo, mientras que los cuchillos evocan conflictos y rupturas emocionales.

sugiere elegir obsequios que fomenten la conexión, el bienestar y el equilibrio entre las personas. Priorizar experiencias en lugar de objetos materiales permite fortalecer los vínculos interpersonales y generar momentos significativos y memorables. Por ejemplo, dedicar tiempo de calidad juntos o compartir una actividad como cocinar en pareja.

Crear experiencias compartidas como un paseo, una tarde de lectura conjunta o una carta personalizada trasciende lo material y enriquece el intercambio emocional entre las personas.



Juntos+, la plataforma de Coca-Cola FEMSA que lleva la transformación digital a los clientes guatemaltecos



Mastercard Facilitando las remesas y empoderando a las mujeres en Guatemala

Cinco Tips para disfrutar de una Navidad sin deudas



Mastercard Facilitando las remesas y empoderando a las mujeres en Guatemala

Mastercard culmina un año sobresaliente en Guatemala, consolidando su posición como líder en innovación, inclusión y confianza en Centroamérica y Guatemala.

“En Mastercard hemos demostrado que nuestra estrategia y compromiso con nuestros valores nos permiten marcar la diferencia en la vida de los usuarios y comunidades en Guatemala. Esto nos brinda insumos importantes para continuar liderando en 2025”, destacó Francisco Milian, Country Manager para Guatemala, Honduras, El Salvador y Belice en Mastercard.

Durante 2024, Mastercard desarrolló proyectos innovadores enfocados en visualizar el futuro del sector de remesas, así como potenciar las habilidades de emprendedoras y empresarias. A continuación, un repaso de las principales acciones implementadas en Guatemala.

“El futuro de las remesas en América Latina

Mastercard publicó un informe sobre el estado de los pagos transfronterizos, también conocidos como remesas, en América Latina. Las remesas son clave para fortalecer la inclusión financiera en la región, el impulso de las economías y la mitigación de la pobreza, ya que son fuente esencial de ingresos para personas de comunidades de ingresos medios y bajos.

Muestra de ello es que se revela que, en Guatemala, al menos 1 de cada 3 hogares cuenta con las remesas como principal fuente de ingresos.



En este sentido, la tecnología y las soluciones innovadoras de Mastercard permiten a sus clientes enviar dinero y datos de forma rápida y segura. Utilizando el portafolio de soluciones de transferencia internacional de dinero de Mastercard, Mastercard Move, las instituciones financieras participantes pueden ofrecer a sus clientes pagos internacionales a más de 180 países.

Esto incluye una red de pago global de más de 150 monedas que llega al 95% de la población bancarizada del mundo. Mastercard Move llega a casi 10 mil millones de puntos finales en todo el mundo, incluyendo cuentas bancarias, tarjetas, billeteras y lugares de pago en efectivo.

Juntos+, la plataforma omnicanal de Coca-Cola FEMSA que lleva la transformación digital a los clientes guatemaltecos

Coca-Cola FEMSA, el embotellador más grande del mundo por volumen de venta del Sistema Coca-Cola, lanza en Guatemala su plataforma omnicanal Juntos+ con el objetivo de ayudar a sus clientes del canal tradicional a hacer crecer sus negocios mediante la digitalización.

A través de esta solución digital, los clientes podrán mejorar la eficiencia en la gestión de pedidos, garantizar la disponibilidad de productos y ofrecer una experiencia personalizada a través de herramientas avanzadas.

Esta plataforma está alineada con la visión de "poner al cliente primero", por lo cual Juntos+ no solo mejora la relación entre Coca-Cola FEMSA y los clientes del canal tradicional, sino que también promueve una prosperidad compartida a través de la digitalización.

Con el objetivo de tener un acercamiento más directo con estos modelos de negocio tradicional, Coca-Cola FEMSA busca fortalecer y brindar beneficios tales como:

- **Órdenes sugeridas basadas en los hábitos de compra y tendencias del mercado**
- **Promociones y notificaciones en tiempo real personalizadas**
- **Seguimiento de pedidos desde la solicitud hasta la entrega**
- **Programa de lealtad que recompensa a los usuarios con puntos canjeables**



“En Coca-Cola FEMSA tenemos la visión de convertirnos en la plataforma comercial preferida de nuestros clientes. Con la llegada de Juntos+ ofrecemos una experiencia de compra ágil y sencilla, permitiendo mantener sus tiendas siempre bien surtidas y premiando su lealtad con nuestro programa de puntos”, mencionó Gabriela Arias Gerente Legal y de Asuntos Corporativos de Coca-Cola FEMSA Guatemala.

Guatemala se suma a Brasil, México, Colombia y Panamá, países donde opera la embotelladora y que hoy cuentan con la nueva versión de la aplicación.

Con Juntos+, Coca-Cola FEMSA reafirma su compromiso de poner al cliente en el centro de su estrategia, brindando a los tenderos y clientes del canal tradicional una plataforma innovadora de soluciones accesibles y personalizadas que facilitan el día a día de los pequeños negocios y fortalece sus capacidades para enfrentar los desafíos del mercado al fusionar la tecnología con la cercanía humana.

Cinco Tips para disfrutar de una Navidad sin deudas

La temporada navideña trae consigo celebraciones, regalos y reuniones familiares, pero también puede representar un desafío para las finanzas personales. En Guatemala, muchas familias buscan equilibrar el espíritu festivo con la estabilidad económica. Por ello, el programa Aprende y Crece de Banco Azteca comparte consejos prácticos para evitar contratiempos financieros y disfrutar plenamente de esta época del año.

Claves para gestionar tus finanzas durante las fiestas

1. **Establece un presupuesto global:** Define cuánto puedes gastar en total durante la temporada sin afectar tus otras metas financieras. Este presupuesto debe ser realista y contemplar todas las categorías de gasto.
2. **Divide el presupuesto por categorías:**
Regalos: Asigna un monto específico para cada persona en tu lista, ajustándolo a tus posibilidades.
Comida y bebida: Planifica los costos asociados a cenas y reuniones familiares.
Decoración: Incluye los adornos necesarios para ambientar tu hogar de forma festiva.
Actividades especiales: Si planeas viajar o realizar otras actividades, asegúrate de incluir estos gastos.
3. **Aprovecha ofertas y promociones:** Comprar con anticipación te permitirá encontrar descuentos en tiendas locales y plataformas en línea. Estar atento a las promociones puede marcar la diferencia.
4. **Haz compras escalonadas:** Distribuye tus compras en el tiempo para evitar la presión financiera de último minuto. Compara precios antes de decidirte y busca opciones que ofrezcan el mejor valor.
5. **Evita compras impulsivas:** Antes de adquirir algo, evalúa si realmente lo necesitas. Hacer listas detalladas puede ayudarte a mantener el enfoque en tus prioridades.



Regalos con significado, más allá de lo material

Si tu presupuesto es ajustado, considera regalar experiencias o detalles significativos, como cenas, entradas a eventos o actividades especiales. Estas opciones no solo son más económicas, sino que también fortalecen los lazos familiares y emocionales.

Preparándose para un inicio de año estable

Además de disfrutar de la Navidad, es importante pensar en los gastos de principios de año, como útiles escolares, servicios e impuestos. Reservar una parte de tu presupuesto para estos compromisos te ayudará a enfrentar la "Cuesta de enero" con tranquilidad.

Educación financiera para una Navidad libre de deudas

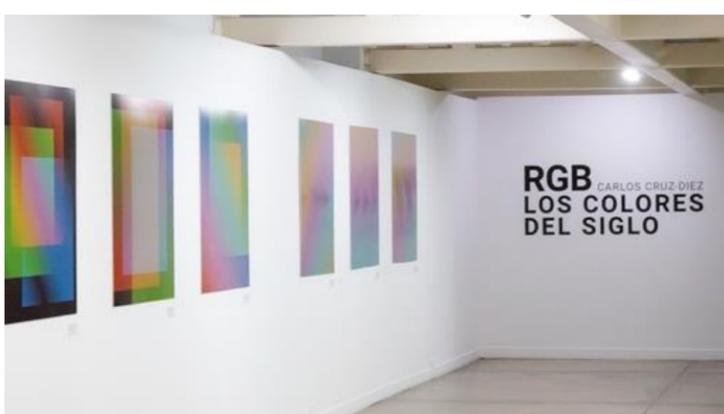
El programa **Aprende y Crece de Banco Azteca** reafirma su compromiso de educar a las familias guatemaltecas en la gestión responsable de sus finanzas. Con las herramientas y consejos adecuados, es posible disfrutar de unas fiestas llenas de alegría y comenzar el próximo año con estabilidad económica.

Exposición "RGB Los Colores del Siglo" de Carlos Cruz-Diez llega a Guatemala

Carlos Cruz-Diez, uno de los artistas más visionarios del siglo XX, transforma el color en una experiencia sensorial única. Con motivo del centenario de su nacimiento, EPA trae a Guatemala la revolucionaria exposición "RGB: Los Colores del Siglo". Un tributo al genio del arte cinético que cambió para siempre la forma en que vemos el color y el movimiento.

Desde el 17 de diciembre hasta el 16 de marzo de 2025, el Museo Miraflores abrirá sus puertas para revelar 16 impactantes reproducciones de las investigaciones más influyentes de Cruz-Diez. Usando los tres colores primarios de luz rojo, verde y azul, los visitantes descubrirán cómo estas tonalidades se fusionan y evolucionan en una sinfonía visual en constante cambio. A medida que el público se mueve, los colores interactúan, creando nuevos matices.

La exposición, concebida por Cruz-Diez en 2014, combina arte y tecnología en una propuesta multisensorial que invita a cada visitante a ser parte activa de la obra.



"En EPA, creemos que el arte tiene el poder de transformar y conectar a las personas de manera única. Traer la exposición 'RGB: Los Colores del Siglo' a Guatemala es una oportunidad para que todos vivamos una experiencia sensorial innovadora y, al mismo tiempo, rendir homenaje al legado de un maestro como Carlos Cruz-Diez quien nació en Venezuela, país en donde EPA inició operaciones hace ya más de 30 años", explicó Luis De Sousa, gerente general de EPA para Guatemala. "Esta muestra no solo enriquece nuestra cultura, sino que también invita a la comunidad guatemalteca a ver el mundo de una manera completamente nueva y emocionante. Estamos muy felices porque este proyecto nos permite reforzar nuestra razón de ser: Mejores hogares para mejores ciudadanos".

Descubre la magia de la navidad con HP: Regalos que conectan y crean recuerdos inolvidables

Este fin de año, la magia de la Navidad no solo ilumina nuestras casas, sino también la posibilidad de sorprender a nuestros seres queridos con obsequios tecnológicos que transforman su día a día. HP presenta una guía especialmente diseñada para ayudar a encontrar el regalo perfecto, combinando innovación, sostenibilidad y diseño en productos que inspiran y conectan.

Desde laptops versátiles para los más creativos hasta impresoras que convierten la imaginación en realidad, los productos HP no solo destacan por su funcionalidad, sino también por su capacidad de potenciar la creatividad y la productividad en cualquier momento.

La magia de regalar tecnología en Navidad



La OMEN Transcend 14 es el regalo soñado. Este equipo combina potencia, diseño y versatilidad, con un procesador Intel® Core™ Ultra 9, gráficos NVIDIA® GeForce RTX™ 4070 y un amplio almacenamiento SSD de 2 TB. Su cuerpo ultraligero lo hace ideal para usar en cualquier lugar, y la tecnología de enfriamiento OMEN Tempest asegura un desempeño óptimo incluso en las sesiones más intensas de juego o edición.

Imprime recuerdos inolvidables: HP Smart Tank 580

La HP Smart Tank 580 es más que una impresora: es una herramienta para crear momentos especiales. Diseñada para imprimir hasta 12,000 páginas en blanco y negro y 6,000 a color, esta multifuncional es ideal para proyectos creativos, tarjetas de felicitación o decoraciones personalizadas. Su conectividad Wi-Fi autorreparable y acceso al sitio HP Printables permite descargar plantillas de calendarios, hojas para colorear y más, haciendo que la experiencia de impresión sea tan mágica como la Navidad misma.

Esta Navidad, HP transforma la tecnología en algo más que dispositivos: la convierte en una experiencia que inspira, conecta y empodera. Cada producto es una puerta hacia la creatividad y la productividad, diseñada para hacer que los momentos especiales perduren mucho más allá de las festividades.



Versatilidad móvil: HP Envy Move All-in-One

¡Una All-in-One hecha para ti! Lleva tu mundo a cualquier rincón con la HP Envy Move All-in-One, diseñada para moverse contigo gracias a su bolsillo y manija integrada para facilitar su movilidad. Con una batería recargable, memoria de 16 GB y procesador Intel® Core™ i5 1335U 13.ª generación, este dispositivo todo-en-uno es ideal para disfrutar entretenimiento, seguir recetas o realizar videollamadas familiares. Su pantalla táctil QHD y su audio de alta calidad convierten cada momento en una experiencia inolvidable.



Consejos de ManpowerGroup para disfrutar las fiestas sin descuidar tus responsabilidades

Con la llegada de las fiestas de fin de año, muchas personas se enfrentan al desafío de equilibrar los compromisos laborales con las celebraciones familiares y sociales. Yolanda Barrios, gerente país de ManpowerGroup Guatemala, comparte recomendaciones claves para lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal durante esta temporada tan especial.

“Las fiestas son una excelente oportunidad para conectar con nuestros seres queridos, pero también es importante mantener una buena planificación para evitar el estrés y cumplir con nuestras responsabilidades laborales”, indicó Barrios.

Entre las principales recomendaciones que comparte Yolanda, destaca:

1. **Planificación y priorización:** Realice una lista de tareas pendientes y clasifíquelas por orden de importancia. Identifique actividades que puedan ser delegadas o postergadas para evitar sobrecargas innecesarias.
2. **Gestione su tiempo efectivamente:** Reserve espacios en su agenda para compromisos familiares y personales, importante, no se comprometa a eventos paralelos hacerlo dará lugar a incumplimiento con alguien dañando su marca personal, y trate estos momentos con la misma seriedad que una reunión laboral.
3. **Comuníquese con su equipo:** Notifique con antelación sus días libres o cambios en horarios. Fomentar una comunicación clara y abierta en el entorno laboral facilita la organización y evita inconvenientes.



4. **Establezca límites digitales:** Desconéctese de dispositivos relacionados con el trabajo fuera del horario laboral, especialmente durante reuniones familiares o celebraciones. Esto contribuye a una desconexión saludable y reduce el estrés.

5. **Prácticas de autocuidado:** No descuide su salud física y mental. Dormir bien, mantener una alimentación balanceada y practicar actividades relajantes ayudan a conservar la energía y el bienestar general.

“En ManpowerGroup promovemos un entorno laboral que prioriza el bienestar integral de nuestros colaboradores. El equilibrio entre el trabajo y la vida personal es fundamental para la productividad y la felicidad a largo plazo”, finalizó Barrios.

GRAN RIFA 2025
A BENEFICIO
Del fondo de becas del IGER

GANANA
LA EDUCACIÓN,
GANAS TÚ

Q10 | COSTO DEL NÚMERO
Q100 | COSTO DEL TALONARIO

Súmate a la Educación, un boleto que transforma vidas



Visa ayuda a los compradores durante la temporada festiva a mantenerse seguros

Consejos de salud y cuidado para disfrutar las fiestas de fin de año



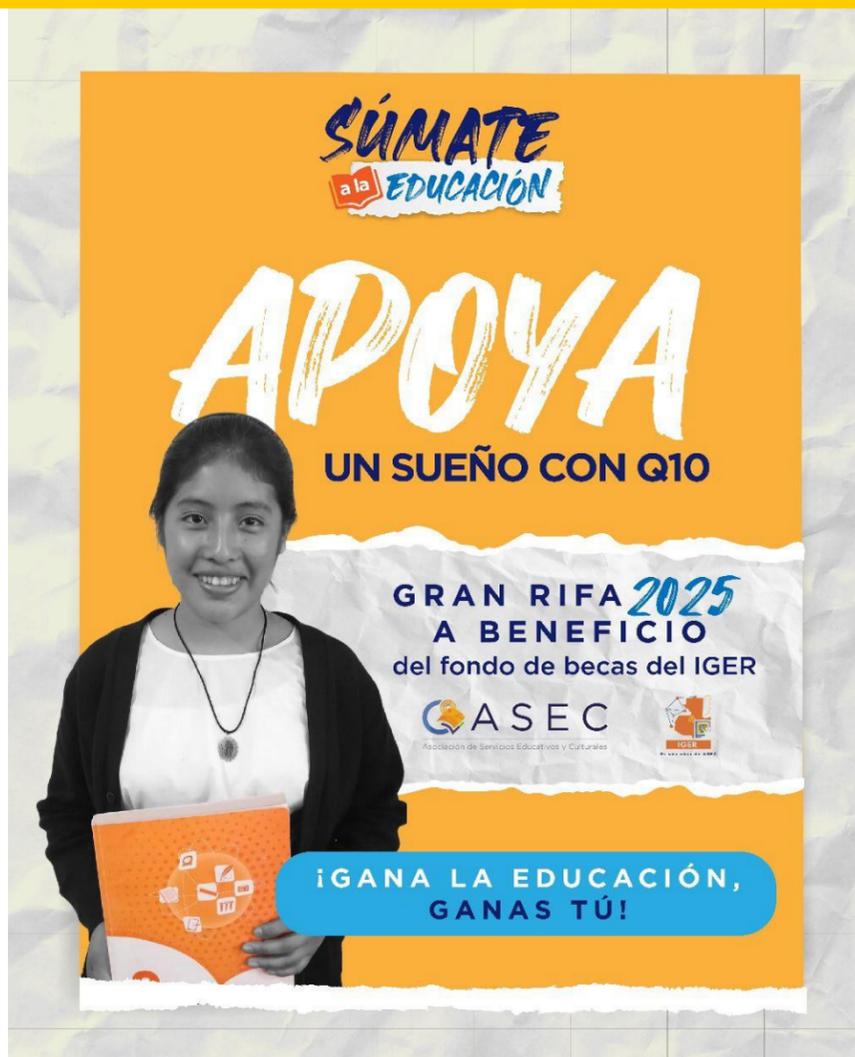
Súmate a la Educación, un boleto que transforma vidas

La Asociación de Servicios Educativos y Culturales (ASEC) y el Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica (IGER), anuncian el lanzamiento de la gran rifa "Súmate a la Educación" a beneficio del Fondo de Becas de IGER. Un evento que busca unir fuerzas para transformar vidas y construir un mejor futuro para los estudiantes y comunidades.

Imagina tener el poder de cambiar vidas; así lo hizo el Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica (IGER) con Pamela Guzmán, una niña guatemalteca cuyo camino parecía limitado por la falta de acceso a la educación en su comunidad. Gracias a IGER, Pamela rompió las barreras y logró estudiar por medio de clases radiofónicas; hoy está a un paso de convertirse en abogada.

Por historias como la de Pamela, la Asociación de Servicios Educativos y Culturales (ASEC) e IGER lanzan la gran rifa "Súmate a la Educación"; un evento que no solo promete premios increíbles, sino también la oportunidad de impactar directamente el futuro de jóvenes y adultos en todo el país. Con solo Q10, puedes dar el primer paso para cambiar una vida y construir un mejor futuro para Guatemala.

Sorteo a realizarse el 23 de mayo de 2025



Visa ayuda a los compradores durante la temporada festiva a mantenerse seguros

Las inversiones críticas de Visa en la lucha contra el fraude están dando resultados para los compradores en esta temporada festiva. Solo en Cyber Monday, Visa bloqueó casi un 85% más de fraudes sospechosos a nivel mundial en comparación con el año anterior. Durante todo el fin de semana, las transacciones fraudulentas sospechosas aumentaron un 200% en todo el mundo, en parte debido a la adopción de la IA por parte de los estafadores.

En los últimos cinco años, Visa ha invertido USD 11 mil millones en tecnología de vanguardia para combatir el fraude. En esta temporada de fiestas, mientras los compradores acudían en masa a las tiendas físicas y digitales, los estafadores también estaban en movimiento. Sin embargo, las capacidades avanzadas de IA y aprendizaje automático de Visa estaban trabajando enérgicamente para combatir los esfuerzos de los estafadores.

“Aunque los delincuentes están usando la Inteligencia Artificial cada vez más, nosotros también lo estamos haciendo. Y eso está dando resultados”, dijo Paul Fabara, líder global de Riesgos y Servicios al Cliente de Visa. “Como vimos durante el inicio de la temporada de compras festivas este fin de semana, Visa continúa frenando más intentos de fraude por parte de estos actores malintencionados, manteniendo nuestra misión de ser la forma más segura de pagar y recibir pagos para todos, en todo lugar”.

Mientras los compradores preparaban sus carritos físicos y digitales para las ofertas de la temporada festiva, los estafadores intensificaban sus esfuerzos, aprovechando lo último en IA y tecnología de aprendizaje automático para intentar obtener grandes beneficios monetarios con sus estafas. Herramientas como Visa Account Attack Intelligence Score, la cual se lanzó a principios de este año, aprovechan la IA generativa para detener el fraude antes de que ocurra, sin importar dónde o cómo estén comprando.



El mes pasado, Visa publicó su informe anual Holiday Threats Report, en el cual destaca las tendencias de estafas que los consumidores deben conocer al comenzar la ajetreada temporada de fiestas, y también ofrece consejos para realizar compras de forma segura. Si bien Visa bloqueó proactivamente USD 40 mil millones en transacciones fraudulentas sospechosas el año pasado, la empresa de tecnología de pagos recomienda encarecidamente a los consumidores que hagan su parte para mantenerse alertas y al tanto de las posibles amenazas.

Mitigar los riesgos de enfermedades y daños estructurales a través de sistemas eficientes y resistentes

Los cambios de clima son cada vez más evidentes y menos predecibles, en Guatemala existe el peligro de inundaciones urbanas y ellas pueden ser potencialmente dañinas causando daños significativos a la infraestructura, propiedades y en un caso extremo, poner en riesgo la vida de las personas. Los daños estructurales se deben entre otras cosas a la concentración de agua que debilita los cimientos de las construcciones como casas y edificios, aumentando el riesgo de grietas y, en última instancia, derrumbes.

Sin embargo, los riesgos no son solamente estructurales, además, hay riesgo de contaminación del suelo, el agua, así como una alerta para la salud. Cuando se encuentra agua estancada, esta puede convertirse en un criadero de mosquitos y otros insectos que transmiten enfermedades como el dengue y el zika. En 2023, el Ministerio de Salud reportó que en Guatemala se registraron más de 64,000 casos de dengue, de estos, el 14% tenía signos de alarma y se provocaron cerca de 100 muertes debido a esta enfermedad. Asimismo, el contacto con aguas contaminadas puede provocar infecciones gastrointestinales y enfermedades de la piel.

Estos son hechos que evidencian la necesidad de soluciones efectivas para la gestión de sistemas de alcantarillado, y como una alternativa eficiente y resistente Amanco Wavin ofrece a los clientes el sistema Novafort, una innovadora solución que puede ayudar a mitigar los riesgos de enfermedades y daños estructurales provocados por inundaciones, al mejorar la infraestructura de alcantarillado y drenaje pluvial.

Novafort, con su alta rigidez estructural y uniones herméticas, puede ayudar a mitigar los riesgos de inundación al asegurar un sistema de drenaje eficiente y confiable. Su capacidad estructural le permite ser instalado dentro de zanjas con una resistencia adecuada al material de cobertura de relleno, la carga de tránsito vehicular y mantener un comportamiento aceptable ante movimientos sísmicos sin comprometer la condición de hermeticidad, mejorando así la resiliencia de la infraestructura urbana.



Los sistemas de alcantarillado distintos al Novafort pueden acarrear altos costos de operación y mantenimiento, o ser muy propensos a fallas estructurales que puedan comprometer su desempeño hidráulico y la pérdida de la condición de hermeticidad, produciendo situaciones tales como obstrucciones, fugas y colapsos del sistema de alcantarillado. Novafort está diseñado para tener una vida útil de hasta 50 años y requiere un mantenimiento mínimo gracias a su resistencia a la corrosión y a los productos químicos presentes en aguas residuales.



Llega a Guatemala la nueva TVS Apache RTR 310

Llega al mercado guatemalteco, la TVS Apache RTR 310, una motocicleta con grandes expectativas y que eleva los estándares establecidos por sus predecesoras.

TVS Motor Guatemala la presenta ahora en el país y el nuevo modelo viene con un diseño atractivo, una tecnología avanzada y un rendimiento agresivo. Estas son las cualidades de este nuevo modelo.

Motor DOHC con inclinación invertida

El motor Freestyle de 312.2 cc presenta un diseño único que garantiza un centro de gravedad óptimo gracias a su compacta estructura. Los pistones de aluminio forjado, un 5% más livianos, contribuyen a esta eficiencia. Con una potencia máxima de 35.6 caballos de fuerza a 9,700 rpm y un par máximo de 28.7 Nm a 6,650 rpm, este motor está sintonizado para ofrecer un alto torque en todo el rango de potencia.

Revestimiento optimizado del refrigerante de motor

La culata está diseñada para tener un manejo del calor líder en su clase. Esto, nuevamente, permite un mejor rendimiento y una mayor capacidad de giro del motor.

Caja de cambios de 6 velocidades con quickshifter bidireccional

La palanca de cambios está montada en la parte inferior y los engranajes tienen un ángulo de retroceso negativo mecanizado en todos los dientes, desde el principio hasta el final. Esto facilita la inserción de los engranajes y previene el deslizamiento a velocidades más altas, asegurando cambios precisos y arranques rápidos.

Otras ventajas

- Inspirada en el diseño de un cyborg, la moto presenta un faro delantero Bi-LED adaptativo que ajusta automáticamente el alcance y la luminosidad según la velocidad y las condiciones de luz ambiental. Además, cuenta con un diseño de cola alta y un sesgo de peso hacia adelante que le da una apariencia agresiva.
- Incluye características avanzadas como control de crucero, ABS de doble canal, y un sistema de suspensión ajustado para carreras. También tiene un sistema de control de estabilidad lineal que garantiza una transferencia óptima de la fuerza motriz a la carretera.
- La Apache RTR 310 está diseñada para ofrecer una conducción cómoda y segura, con neumáticos Michelin que proporcionan un agarre superior en las



- La lámpara trasera de doble franja tiene un diseño de flujo libre que no pasa desapercibido. La lámpara trasera dinámica se adapta a la intensidad del frenado, parpadeando en rojo durante la desaceleración rápida para advertir a quienes están detrás.
- Las llantas de aleación de colores dual de la máquina están diseñadas para captar la atención, reflejando el esquema.

La TVS Apache RTR 310 representa la máxima herramienta en pistas y en calles. Ha sido meticulosamente diseñada para superar récords de vuelta y cruzar la meta con estilo. Por otro lado, la moto mantiene la esencia de rendimiento, pero elimina todo lo superfluo para ofrecerte la experiencia Naked diseñada para la diversión.

Para más información visite su sitio web: www.guatemala.tvsmotor.com

Exportaciones de logística y KPO alcanzan más de US\$257 millones en 2024



La Comisión SIEX de AGEXPORT celebra un año marcado por la innovación, fortalecimiento de capacidades y resultados destacados en el comercio internacional. Su labor ha impulsado el crecimiento del sector exportador guatemalteco, posicionando a las empresas locales como líderes en mercados clave y reforzando la atracción de inversión extranjera.

"En 2024, la Comisión lanzó la plataforma Doing Business by SIExpertos, una herramienta digital diseñada para apoyar al inversionista extranjero. Con una guía detallada que abarca aspectos legales, tributarios y financieros, esta plataforma simplifica el proceso de establecimiento en Guatemala. Además, promueve los servicios de los SIExpertos, profesionales certificados y orientados a la sostenibilidad, quienes ofrecen asesoría integral para empresas extranjeras interesadas en operar en el país", comentó Grecia Ramírez, Coordinadora de la Comisión de SIEX de AGEXPORT.

Resultados contundentes en exportaciones

Durante los primeros nueve meses de 2024, el sector de logística alcanzó exportaciones por US\$203.01 millones, mientras que el segmento KPO generó US\$54.85 millones, reflejando un crecimiento constante y una expansión hacia nuevos mercados.

Proyecciones para 2025: Alianzas, misiones y exportaciones

Con miras al próximo año, la Comisión se enfoca en incrementar las exportaciones a través de una mayor participación en ferias internacionales y eventos especializados. Actividades como el VII Congreso OEA, la misión comercial logística a Miami y el programa Compliance para exportadores forman parte de los esfuerzos planificados.

Retos y objetivos estratégicos

Para 2025, la Comisión buscará promover el potencial exportador entre empresas no exportadoras, consolidar la identidad exportadora de empresas activas y posicionarse como un motor clave en el desarrollo económico de Guatemala. Estos objetivos subrayan el compromiso de la Comisión en fortalecer al sector empresarial y exportador del país.

"La Comisión SIEX de AGEXPORT es un pilar estratégico para el sector exportador guatemalteco. Con un enfoque en innovación, sostenibilidad y desarrollo empresarial, la Comisión continúa transformando los desafíos del comercio internacional en oportunidades de crecimiento para Guatemala y sus empresas", concluyó Ramírez



Consejos de salud y cuidado para disfrutar las fiestas de fin de año

La Dra. Debar recomienda analizar el entorno en el que se encontrará y cómo se siente física y mentalmente yendo a una reunión en particular.

Físicamente, ¿se siente descansado? ¿Está obteniendo las vitaminas y minerales que necesita o tiene que hacer un esfuerzo especial para alimentarse bien? ¿Alguna vez ha tomado medidas preventivas como la vacuna contra la gripe?

"También es importante lavarse las manos correctamente, utilizar mascarilla cuando sea necesario y estar consciente de lo que se puede estar exponiendo", aconseja la Dra. Debar. "Asegúrese de que los factores de estilo de vida saludable estén en su lugar de la mejor manera posible, teniendo en cuenta esta época del año, pero también tenga algo de autocompasión. Es un tiempo ajetreado. Estamos lidiando con muchas dinámicas. También es importante tener un poco de generosidad interna con nosotros."

La comida de las fiestas suele ser compartida: buffets con utensilios en común y bandejas de aperitivos que la gente pone sus manos, por ejemplo. ¿Cómo puede la gente protegerse del norovirus y otras enfermedades diseminadas a través de los alimentos y el contacto físico con superficies germinales?



La mala higiene de las manos, los alimentos mal cocinados y los alimentos que se dejan afuera durante demasiado tiempo se encuentran entre las causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Este es otro tema en el que un enfoque consciente puede ayudarle a mantenerse saludable, explica la Dra. Debar. Si va a beber, manténgase hidratado con agua, evite beber con el estómago vacío y tenga en cuenta lo que está bebiendo y cómo podría afectarle, aconseja la Dra. Debar.

"Si usted comienza su día de la manera correcta, consumiendo proteínas adecuadas, grasas saludables y evitando una gran subida de azúcar, entonces no estará corriendo detrás del daño o a merced de las subidas de azúcar. Aumente el consumo de frutas, verduras, proteínas y grasas buenas, y el resto se puede llenar con golosinas", aconseja la Dra. Debar



Hospital Roosevelt implementa medidas de atención para las fiestas de fin de año



ÍNTEGRO, un referente laboral en Guatemala, alcanza el 91% de satisfacción, según Great Place to Work®

Las Diez tendencias que transformarán las PC en 2025

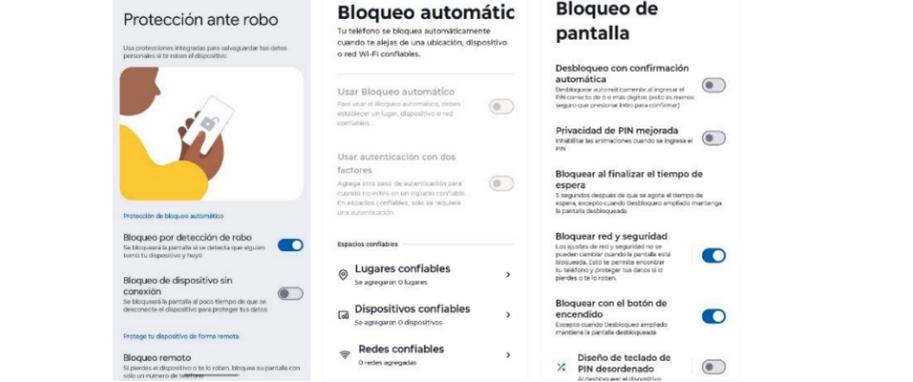


Motorola ofrece funciones de seguridad mejoradas con el lanzamiento de Android 15

En Motorola, una empresa de Lenovo, están comprometidos con mantenerse a la vanguardia de la innovación, ofreciendo actualizaciones significativas que mejoren la experiencia del usuario y lo mantengan protegido. Es por eso que están orgullosos de estar entre los primeros fabricantes de equipos en introducir las últimas características y mejoras de Android 15 en determinados dispositivos Motorola. Con nuevas y potentes funciones de seguridad, como Theft Detection Lock basado en inteligencia artificial, se aseguran de que sus dispositivos se encuentren entre los más avanzados y seguros del mercado.

En Motorola se toman muy en serio la seguridad de sus usuarios. Por eso cuentan con funciones como Moto Secure App, que ayuda a los usuarios a aprovechar todas las completas funciones de seguridad de hardware y software que los protegen mejor frente al malware, el phishing y otras amenazas. Impulsada por Moto Secure App, una solución integral de ciberseguridad que abarca componentes de hardware, software y cadena de suministro, la Moto Secure App permite a los usuarios comprobar y controlar rápidamente la protección de sus dispositivos con fácil acceso a todas las aplicaciones y ajustes relacionados de Android y Motorola. Moto Secure ahora también ofrece funciones exclusivas como Auto Lock (bloqueo automático) para una localización/seguridad del dispositivo de confianza, la detección de malware basada en IA y la detección de phishing, proporcionando una mayor protección de los dispositivos y los datos, incluso en casos de robo o hurto.

añadieron una capa adicional de seguridad con el conjunto de funciones de protección antirrobo de Android. Estas completas funciones de protección antirrobo están diseñadas para disuadir del robo, salvaguardar los datos del usuario y facilitar la recuperación de un dispositivo extraviado o robado. Las funciones de protección antirrobo de Android incluyen:



- Theft Detection Lock (Bloqueo por detección de robo): gracias a la inteligencia artificial, los dispositivos pueden detectar movimientos inusuales, como un intento de robo, y bloquearse automáticamente.
- Failed Authentication Lock (Bloqueo de autenticación fallido): tras varios intentos fallidos de inicio de sesión, el dispositivo del usuario se bloquea automáticamente y requiere un PIN o autenticación biométrica, lo que ayuda a impedir el acceso no autorizado.
- Factory Reset Protection (Protección contra restablecimiento de fábrica): incluso si alguien intenta restablecer el dispositivo de un usuario, necesitará el PIN o los datos biométricos del usuario para proceder, lo que añade una capa adicional de protección.
- Protective sensitive settings (Protección de Ajustes Sensibles): los ajustes importantes, como el acceso USB, el tiempo de espera de la pantalla o la desactivación de Find My Device, requieren autenticación, lo que garantiza que las preferencias de los usuarios permanezcan intactas.
- Offline Device Lock (Bloqueo de dispositivo sin conexión): si el dispositivo de un usuario se desconecta de la red Find My Device durante periodos prolongados, se bloquea automáticamente, inutilizándolo para posibles ladrones.
- Remote Lock (Bloqueo remoto): ¿Has extraviado el teléfono? Los usuarios pueden visitar android.com/lock, introducir su número de teléfono y bloquearlo al instante, sin necesidad de iniciar sesión.

ÍTEGRO, un referente laboral en Guatemala, alcanza el 91% de satisfacción, según Great Place to Work®

ÍTEGRO, desarrolladora inmobiliaria y operadora de proyectos comerciales, residenciales, hotelería, hostelería y franquicias de moda, parte de Corporación Aicsa, se complace en anunciar que ha sido reconocida por Great Place to Work Centroamérica y Caribe, destacándose con un nivel de satisfacción del 91% en la encuesta Trust Index©. Este resultado refleja el compromiso de la organización con el bienestar y la satisfacción de sus colaboradores.

El reconocimiento Great Place to Work® se basa en la encuesta Trust Index©, que evalúa la percepción de los colaboradores sobre aspectos fundamentales como la credibilidad, el respeto, la imparcialidad, el orgullo y el compañerismo. El excepcional resultado de ÍTEGRO refleja su cultura de excelencia y compromiso con la creación de un entorno laboral positivo e inclusivo.

Para celebrar este importante logro, ÍTEGRO, desarrolladora inmobiliaria reconocida en proyectos inmobiliarios en Guatemala, realizó un evento interno en el que se presentaron los resultados a todos los colaboradores. Durante la actividad, se felicitó al equipo por su destacada participación y se reconoció su contribución al desarrollo de una cultura organizacional basada en la confianza y la colaboración. Los líderes de la organización brindaron palabras de inspiración y motivación, resaltando la relevancia del esfuerzo colectivo para alcanzar nuevos objetivos y seguir transformando vidas con un impacto positivo, reafirmando así su compromiso con el desarrollo con propósito.

“Este reconocimiento es un testimonio del compromiso y la pasión que nuestro equipo demuestra cada día. En ÍTEGRO, creemos que el éxito de nuestra empresa comienza con el bienestar de nuestros colaboradores,” expresó Jorge Mario Figueroa, CEO de ÍTEGRO.



ÍTEGRO atribuye este éxito a una serie de iniciativas enfocadas en promover un ambiente laboral favorable y desarrollo profesional de su equipo. Entre ellas se incluyen programas de capacitación y mentoría, espacios para la conexión y el intercambio cultural, así como acciones que reconocen logros individuales y fomentan el bienestar integral de sus colaboradores.

“Estamos convencidos de que un entorno laboral saludable no solo beneficia a nuestros colaboradores, sino que también impulsa el éxito de nuestra organización. Seguiremos esforzándonos por mantenernos como un referente en la creación de espacios de trabajo donde todos puedan crecer,” expresó Susana Le Sage, directora de Servicios Compartidos de ÍTEGRO.

Viajar sin preocupaciones: Errores comunes al viajar sin seguro y cómo estar preparado en esta temporada festiva



Las fiestas de fin de año marcan una de las temporadas de mayor actividad para el turismo, ya que muchas familias y viajeros aprovechan estas semanas de vacaciones para reconectarse con sus seres queridos, explorar destinos soñados o simplemente disfrutar de un merecido descanso.

En Guatemala, se incrementan los viajes de guatemaltecos tanto a nivel nacional como internacional, el 17 de diciembre de 2023 el Instituto Guatemalteco de Migración registró más de 52,000 movimientos migratorios en un solo día, con más de 27,000 salidas del país. Este aumento en los desplazamientos eleva la probabilidad de enfrentar imprevistos como cancelaciones de vuelos, pérdida de equipaje o emergencias médicas en el extranjero.

un porcentaje significativo de viajeros aún subestima la importancia de contar con un seguro de viaje adecuado. Así lo indica un estudio de la Sociedad Internacional de Telecomunicaciones Aeronáuticas (SITA), que menciona que cada año se pierden alrededor de 25 millones de maletas en aeropuertos a nivel mundial. A ello se suma que, según datos de la Asociación Internacional de Transporte Aéreo (IATA), el 10% de los vuelos en el mundo enfrentan algún tipo de retraso o cancelación, especialmente durante temporadas de alta demanda

Luis Flores, gerente general de WTW Guatemala, considera que un seguro de viaje se convierte en un aliado esencial para evitar que un imprevisto arruine las vacaciones. "En WTW entendemos que cada viaje es una experiencia única. Nuestro compromiso es proteger esas experiencias al ofrecer soluciones personalizadas que brinden tranquilidad y seguridad a nuestros clientes, sin importar a dónde los lleve su destino", destaca.

Errores más comunes al viajar sin seguro

A pesar de los riesgos conocidos, muchos viajeros cometen errores que pueden complicar sus planes y generar gastos inesperados. Los más frecuentes incluyen:

1. Asumir que no ocurrirán imprevistos: Desde enfermedades hasta cancelaciones de vuelos, viajar sin seguro deja a las personas vulnerables a contratiempos que pueden ser muy costosos.
2. Elegir un seguro únicamente por el precio: Optar por el seguro más barato sin revisar las coberturas puede resultar en una protección insuficiente.
3. Desconocer las limitaciones de las tarjetas de crédito: Aunque muchas tarjetas ofrecen seguros básicos, sus coberturas suelen ser limitadas y no siempre cubren las necesidades específicas del viajero.
4. No considerar las actividades del viaje: Viajar a destinos con deportes o climas extremos requiere coberturas especializadas.

Tomando en cuenta estos riesgos, para garantizar unas vacaciones seguras y sin sobresaltos, WTW recomienda:

- Conocer las necesidades específicas del viaje: Identificar factores como el destino, la duración del viaje y las actividades planificadas es clave para elegir una póliza adecuada.
- Revisar las condiciones del seguro: Leer detenidamente las exclusiones y limitaciones de la póliza ayuda a evitar sorpresas desagradables.
- Consultar con asesores especializados: Un asesor de WTW puede guiar a los viajeros en la selección de una cobertura que se adapte a sus necesidades específicas.

Según Luis Flores, desde coberturas médicas internacionales hasta protección contra la pérdida de equipaje, los seguros de viaje de WTW están diseñados para brindar tranquilidad en cualquier circunstancia.

Las Diez tendencias que transformarán las PC en 2025

La inteligencia artificial está desencadenando la transformación más profunda en la historia de la computación personal. No es una evolución gradual: es una reinención completa de cómo interactuamos con la tecnología. Forrester ya ha etiquetado 2025 como "el Año de la PC con IA", mientras Gartner proyecta un salto del 11.6% en el gasto de usuarios finales. Pero más allá de los números, estamos ante un cambio paradigmático en la relación humano-máquina. "La próxima generación de PC no solo procesará información, sino que entenderá contextos y anticipará necesidades", afirma Caroline Raimundo, directora de Marketing de Acer en Latam. "Estamos ante la mayor transformación en la industria desde la llegada de Internet".

las diez tendencias que definirán esta nueva era:

1. NPU como Estándar: los Procesadores de Red Neuronal (NPU) serán tan comunes como las GPU actuales. Gartner proyecta que para 2029, el 100% de las PC incluirán NPU dedicadas, impulsando un salto en el procesamiento de IA local.
2. Computación contextual: las PC aprenderán de nuestros hábitos y se adaptarán automáticamente. Desde ajustar el rendimiento hasta personalizar interfaces, la contextualización será clave.
3. Autonomía extendida: la nueva generación de baterías y procesadores más eficientes prometen hasta 28 horas de uso continuo. Los días de buscar constantemente un enchufe quedarán atrás.
4. Seguridad predictiva: la IA no solo detectará amenazas, sino que las anticipará. Los sistemas de seguridad aprenderán patrones de uso normales y detectarán anomalías en tiempo real.
5. Interfaces naturales: el teclado y mouse seguirán siendo importantes, pero la voz y los gestos ganarán protagonismo. La interacción será más intuitiva y contextual.
6. Sostenibilidad integrada: los materiales reciclados y el diseño ecológico serán estándar. Acer ya lidera con su línea Vero, utilizando hasta 30% de plásticos reciclados.



7. Convergencia Móvil-Desktop: la distinción entre dispositivos móviles y de escritorio se difuminará. Las PC adoptarán características móviles como conectividad 5G y pantallas táctiles avanzadas.
8. Gaming sin fronteras: la IA mejorará gráficos en tiempo real y personalizará experiencias de juego. La tecnología DLSS y similar será estándar incluso en laptops delgadas.
9. Colaboración inteligente: las herramientas de colaboración integrarán IA para mejorar reuniones virtuales, transcripciones en tiempo real y traducción simultánea.
10. Personalización Predictiva: las PC anticiparán necesidades basadas en horarios, ubicación y contexto, ajustando automáticamente configuraciones y aplicaciones.

Según Gartner, estas tendencias impulsarán un crecimiento del 11.6% en el gasto de usuarios finales durante 2025, marcando el inicio de una nueva era en la computación personal.

Hospital Roosevelt implementa medidas de atención para las fiestas de fin de año

El Hospital Roosevelt ya está preparado para atender a la población que lo requiera, donde el personal salubrista está desde ya en primera línea en todas sus áreas. Para ello, se cuenta con un plan de acción que permite dar cobertura para lo que se suscite.

La doctora Johana Samayoa, directora de este centro asistencial, indicó que se cuenta con un abastecimiento de medicamentos arriba del 96%, así como se encuentran abastecidos con insumos médicos quirúrgicos.

Hugo Alvarado, encargado de la emergencia de adultos, expresó que el personal médico asignado a esta área está disponible las 24 horas del día, donde se solicita a la población a tomar las precauciones necesarias para contrarrestar sucesos.

"Es importante evitar el consumo de alcohol y manejar vehículos en estado de ebriedad, respetar los límites de velocidad. En el caso de los motoristas, utilizar casco y evitar errores en el tránsito diario", destacó el doctor Alvarado, haciendo énfasis que por las fechas suele ocurrir un incremento por accidentes.

Ricardo Meléndez, jefe de pediatría, se tiene una alerta roja institucional por la época de frío, donde es vital cuidar y abrigar a niñas y niños, debido a que han existido pacientes que llegan por descompensaciones por frío, niñez con asma, por bronquitis y otros problemas respiratorios

Sobre caso de manipulación de pólvora, es indispensable la supervisión por parte de adultos para evitar accidentes, al igual tomar medidas de prevención a la hora de cocinar alimentos y evitar emergencias por quemaduras.

Dichas recomendaciones se extienden también para adultos mayores, donde lo importante es que las fiestas de fin de año se pasen con alegría y sin lamentar sucesos.



Visitas

El Hospital Roosevelt han coordinado horarios de visitas a pacientes, acompañado con medidas de control donde se aceptará el ingreso de una persona por paciente, tomando en cuenta la cantidad de pacientes reclusos y evitar aglomeraciones.

Para el 24, 25 y 25 de diciembre, así como el 1 de enero, los horarios de visitas serán de las 15:00 a las 18:00 horas.

Los requisitos para ingresar son: presentar su DPI, no se permitirá el ingreso con gorras, anteojos oscuros, alimentos, chumpas de gran tamaño, mochilas, maletines con ropa y frazadas con intención de entregar a pacientes, ya que este tipo de insumos los provee el hospital.

A cada visitante se le estará entregando un tarjetón especial con colores que corresponden a los servicios a los cuales estarán llegando a visitar.

Para el control y seguridad del centro asistencial estará siendo coordinada por el hospital y las fuerzas de seguridad pública.

Se reitera el llamado a pasar las fiestas de fin de año con precaución, donde la armonía, el amor y el cariño reine en cada hogar, evitando emergencias.

Como disfrutar de las fiestas de fin de año saludables moderando el consumo de alcohol

Se acerca Navidad y el fin del año y el alcohol se encuentra presente en las celebraciones de manera indiscutida. Sin embargo, también somos conscientes de sus consecuencias si se bebe en exceso. Para que puedas beber alcohol sin sufrir las consecuencias de su exceso, te ofrecemos los siguientes consejos para moderar su consumo:

- **Beber con moderación:** los adultos deben evitar excederse en la cantidad.
- **Optar por bebidas con menor contenido alcohólico.**
- **Evitar las bebidas alcohólicas con sabor dulce,** ya que aumentan los efectos de embriaguez.
- **No beber con el estómago vacío:** es importante comer mientras se consume alcohol para evitar que se absorba más rápidamente en el organismo.
- **No mezclar alcohol con medicamentos o psicofármacos,** pues esto puede tener efectos peligrosos.

No bebas si no te gusta: muchas veces bebemos simplemente porque está presente o porque se nos ofrece, sin embargo, si un vino no es de nuestro agrado, mejor no beberlo, sino escoger una bebida sin alcohol para ingerir líquidos. En cambio, si estamos buscando beber algo rico sin necesidad de ingerir líquidos para hidratarnos sino más bien de disfrutar de un sabroso trago, bebe pero despacio, saboreando y en poca cantidad.



¿Qué hacer en caso de consumo excesivo?

- Llevar a la persona a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si la persona se desmaya o se siente mal, ponerla de lado para evitar el riesgo de asfixia por vómito.
- Aflojarle la ropa para facilitar la respiración.
- No dejarla sola en ningún momento.
- Si la persona está despierta, ofrecerle agua para ayudar a la hidratación.
- Si la situación empeora, pedir ayuda médica inmediatamente.
- Nunca permitir que alguien maneje bajo los efectos del alcohol.

Viernes, 20
de
diciembre

BUENAS *Nuevas* **gt**

2024



Liderazgo femenino impulsa el éxito del Sector Hecho a Mano



Descubre el regalo perfecto con Lenovo esta Navidad

¡Kitapenas Books & Bistro llega a Oakland Place!



Liderazgo femenino impulsa el éxito del Sector Hecho a Mano



El liderazgo femenino impulsa la transformación del sector artesanal de Guatemala. Con un 90% de empresas lideradas por mujeres, la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT ha demostrado que el talento, la creatividad y la visión de emprendedoras guatemaltecas son clave para el crecimiento y éxito en los mercados internacionales. A lo largo de 2024, esta comisión no solo ha fortalecido la competitividad de sus asociadas, sino que también ha promovido el desarrollo económico y social en comunidades de todo el país, consolidando a Guatemala como un referente en innovación y sostenibilidad en el sector artesanal. Durante los primeros nueve meses de 2024, las exportaciones del sector Hecho a Mano alcanzaron los US\$38,416,861.

La Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT concluye un año lleno de logros significativos que fortalecen el sector artesanal de Guatemala. Con más de 100 asociados, de los cuales el 90% son empresas lideradas por mujeres, este sector ha mostrado su capacidad de innovación, resiliencia y liderazgo, consolidándose como un actor clave en el mercado global.

“Durante los primeros nueve meses de 2024, las exportaciones del sector Hecho a Mano alcanzaron los US\$38,416,861, un logro que refleja el esfuerzo colectivo por promover productos únicos y de alta calidad. Este año, la Comisión expandió su alcance a mercados estratégicos como Europa, Canadá y Colombia, abriendo oportunidades para artesanos guatemaltecos de destacar en plataformas internacionales”, comentó Stacey Marroquín, Coordinadora de la Comisión de Hecho a Mano de AGEXPORT.

38 empresas se benefician gracias al Diplomado PROEXPORTA

Uno de los hitos más destacados fue el Diplomado PROEXPORTA, realizado del 4 al 18 de julio en modalidad híbrida. Este programa, diseñado para profesionalizar a microempresas y artesanos, benefició a 38 empresas de diversos municipios del país. Los participantes recibieron formación en áreas como diseño, comercialización, sostenibilidad, liderazgo y estrategias de exportación, mejorando significativamente su competitividad en el mercado global.

Hacia el 2025: Innovación y sostenibilidad como pilares estratégicos

De cara al próximo año, la Comisión busca enfrentar desafíos clave, como la competencia global, el acceso a mercados y la creciente demanda de productos sostenibles. Entre los objetivos estratégicos se encuentra fortalecer la capacitación en comercio electrónico, promover prácticas sostenibles y ampliar la participación en eventos internacionales como la Feria New World Crafts, programada para abril de 2025.

¡Renueve sus herramientas y haga realidad sus proyectos con EPA!

Sabemos que muchas herramientas en casa terminan acumulando polvo, arrumbadas en una bodega o un rincón. Pero en lugar de dejarlas olvidadas, ¡es momento de renovarlas! En EPA le ayudamos a darle una segunda vida a sus viejas herramientas y, a cambio, lo premiamos con increíbles descuentos.

¿Cómo funciona?

Si su herramienta no está funcional, obtendrá un 15% de descuento. Si está en buen estado, su descuento será del 30%. ¡La dinámica es simple! Lleve su herramienta eléctrica o inalámbrica a cualquiera de las tiendas EPA y adquiera nuevas herramientas seleccionadas Craftsman o Stanley a un precio especial. Esta oportunidad estará disponible hasta el 24 de diciembre.

Pero eso no es todo: cada herramienta usada se donará a la organización Techo, organización que trabaja para mejorar las condiciones de vivienda y hábitat mediante el diseño, la gestión y la construcción de proyectos de vivienda, así como el acceso a servicios básicos e infraestructura comunitaria, en colaboración entre la comunidad y la juventud voluntaria. ¡Juntos podemos hacer la diferencia!

¡No acumule lo que no usa! Transforme sus viejas herramientas en nuevas oportunidades y haga realidad esos proyectos que tanto ha planeado.

EPA

30% descuento
en Craftsman y Stanley al entregar herramienta eléctrica o inalámbrica usada. Hasta el 24 de diciembre.

STANLEY CRAFTSMAN

Descubre el regalo perfecto con Lenovo esta Navidad



Lenovo, líder global en soluciones tecnológicas, invita a explorar una selección de productos diseñados para todos los gustos y necesidades, convirtiéndose en el regalo perfecto para esta temporada. Además, pensando en hacer esta Navidad aún más especial, Lenovo incluye productos y accesorios adicionales, asegurando que el obsequio sea una fuente de alegría y utilidad.

Para los amantes de los videojuegos: los gamers buscan dispositivos que brinden rendimiento excepcional, gráficos envolventes y velocidad insuperable. Lenovo cuenta con dos opciones ideales para regalar de su línea LOQ, que está diseñada específicamente para jóvenes que comienzan a interesarse por el mundo del gaming y buscan experimentar nuevos niveles de juego:

1. Lenovo LOQ 15.6" FHD (82XV00DJGJ):

Características: Cuenta con Procesador Intel Core i5 HX, 512GB SSD, tarjeta gráfica NVIDIA GeForce RTX4050 6GB y 16GB de RAM.

Incluye: Monitor Lenovo L27i-40 y mouse Lenovo LOQ M100 RGB de regalo, para maximizar el desempeño en cada partida.

2. Lenovo LOQ 15.6" FHD (83GS0045GJ), última generación de Lenovo:

Características: Tiene un procesador Intel Core i5 HX, 512GB SSD, tarjeta gráfica NVIDIA GeForce RTX4050.

Incluye: El Lenovo® LOQ M100 RGB Mouse, diseñado específicamente para gaming.

Ambos equipos están potenciados con Lenovo AI Engine+, que ajusta dinámicamente el rendimiento y aprende del uso para garantizar una mejor performance del equipo.

Para los apasionados por la creatividad y la lectura: una tablet es una excelente opción para quienes tienen una agenda dinámica y se inclinan por los beneficios de una herramienta portátil con acceso a toda su información en un solo lugar.

•Lenovo Tab Plus 11.5" (ZADX0006PA):

Características: Pantalla 2K para disfrutar de imágenes que cobran vida, procesador MediaTek Helio G99, 8GB de RAM y 256GB de almacenamiento. Además, cuenta con un sonido excepcional gracias a los ocho altavoces JBL y Dolby Atmos. Su diseño metálico premium y ligereza la convierten en una herramienta funcional para cualquier entorno: hogar, trabajo o estudio. Entretenimiento sin interrupciones gracias a la carga rápida de 90 minutos. Incluye: Funda folio y lápiz, perfectos para tomar notas o plasmar ideas con fluidez.

Para todos, sin importar su estilo de vida: una laptop no solo es un regalo útil, sino también flexible, ya que gracias a su portabilidad es ideal para trabajar o estudiar en cualquier lugar, por lo que se adapta a estudiantes o hasta profesionales. Lenovo ofrece opciones pensadas para maximizar productividad y estilo:

1. Lenovo IdeaPad Slim 3, 15.6" FHD (83ER00BQGJ):

Características: Pantalla Touch, Procesador Intel Core i5-12450H de alto rendimiento, 16GB de RAM y 1TB SSD para garantizar almacenamiento y velocidad en todas las tareas.

2. Lenovo Yoga Book 9 (82YQ000HLM):

Características: Innovadora laptop con doble pantalla OLED táctil, procesador Intel Core i7, 16GB de RAM y 512GB SSD.

Incluye: Folio, teclado, lápiz stylus y el servicio de Lenovo ADP, que protege tu equipo por 1 año contra daños accidentales, asegurando tranquilidad para el usuario.

La Embajada de China (Taiwán) dona \$2.5 millones para la recuperación del Aeropuerto Internacional La Aurora

La recuperación del Aeropuerto Internacional La Aurora da un paso significativo gracias a la donación de 2.5 millones de dólares distribuido en dos fases de trabajo que es administrada y ejecutada directamente por la Embajada de China (Taiwán), un apoyo que reafirma los lazos de cooperación y amistad entre ambas naciones.

El programa "Fortalecimiento de las Instalaciones del Aeropuerto Internacional La Aurora" tiene como objetivo principal contribuir al mejoramiento de la infraestructura del aeropuerto, garantizando instalaciones más modernas, eficientes y seguras para todos los usuarios.

La primera fase ejecutada impactará en la percepción de los usuarios que utilizan la terminal área e incluye:

a. Modernización del área del Food Court (cuarto nivel de la terminal área)

b. Nuevo Sistema de Voceo

c. Pintura interior de la terminal aérea

d. Lavado de muros y pintura exterior de la de la terminal aérea

e. Luminarias en tercer nivel de terminal aérea.



Con este aporte, el Aeropuerto Internacional La Aurora podrá avanzar significativamente en su proceso de recuperación. Este esfuerzo también representa una apuesta por el desarrollo económico del país, fomentando el turismo, el comercio y nuevas oportunidades para los guatemaltecos.

Autoridades de la Dirección General de Aeronáutica, expresamos su más sincero agradecimiento a la embajada de China (Taiwán) por su continuo apoyo y confianza. Esta contribución es una muestra tangible de los valores compartidos entre nuestras naciones y del compromiso con un futuro próspero para nuestro país.

Establecen horarios de circulación para el transporte de carga pesada en Navidad y Año Nuevo

El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV) anunció este jueves las restricciones para la circulación del transporte de carga pesada durante los días 24 y 25 de diciembre, con motivo de las fiestas navideñas y de fin de año. Además, señala que la restricción también incluye los días 31 de diciembre de 2024 y 1 de enero de 2025.

El día 19 de diciembre fue publicado en el Diario de Centro América el Acuerdo Ministerial 1474-2024, del Ministerio de Comunicaciones Infraestructura y Vivienda en la que acuerda restringir la circulación del transporte de carga pesada en todo el territorio nacional a partir del Martes 24 de diciembre de 2024 a partir de las 12 horas, hasta el miércoles 25 de diciembre de 2024 a las 24 horas, y el 31 de diciembre desde las 12 horas, hasta el 1 de enero de 2025 a las 24:00 horas.

Las excepción del transporte de carga son los siguientes:

Transporte de carga de productos perecederos

Transporte de combustible

Transporte de bebidas y alimentos

y Grúas por ser equipo de servicio

La medida está contenida en el Acuerdo Ministerial No. 1474-2024 que se publica este jueves en el Diario de Centro América (diario oficial).



El acuerdo enfatiza que cualquier violación a estas disposiciones se sancionará de acuerdo con las leyes vigentes. Las sanciones se aplicarán a través de controles en carreteras u otros medios legales establecidos para este propósito.

También se aclara que los casos que no estén previstos en el acuerdo los resolverá la Dirección General de Transportes del CIV, en caso de que se trate de emergencias de interés nacional, casos de salud u otros fortuitos o de fuerza mayor.

¡Kitapenas Books & Bistro llega a Oakland Place!

Aperturan una nueva sede de la espectacular librería Kitapenas, el centro comercial Oakland Place.

Y es que no había mejor manera para continuar con el festejo del quinto aniversario de KitaPenas en el país, que inauguró una nueva sucursal, para la mayor comodidad del público guatemalteco.

La nueva tienda Kitapenas sigue el modelo pop-up store y dentro de Oakland Place está ubicada en el sótano 1, de la fase 1, justo debajo de la Sportline, en el local donde funcionaba la tienda Cantel, y aunque tiene un metraje menor al de sus sedes de los centros comerciales Rambla 10 y Ciudad Cayalá, mantiene el innovador diseño y colorido al que nos tiene acostumbrados, creado por la firma de arquitectura chapina Tzol. Cuentan con más de 5 mil títulos en diferentes géneros: clásicos, literatura juvenil, libros infantiles, thrillers y suspenso, desarrollo personal, romance, gerencia y negocios, narrativa traducida e hispanoamericana, títulos en inglés, secciones de watsapp, Harry Potter y mucho más.

“Es nuestro regalo de navidad para todos los amantes de lectura, obsequiarles una nueva locación -que en principio es temporal, por seis meses-, para que puedan seguir leyendo. Estamos muy agradecido con el centro comercial que se acercó a nosotros para hacernos esta propuesta, pues había recibido muchas solicitudes del público para que KitaPenas estuviera en Oakland”, comenta Daniel Uzcategui director de la librería.



“Nos encanta innovar y con esta nueva tienda, que armamos en tiempo récord de apenas 11 días, nos estamos atreviendo a algo distinto y más moderno, el primer paso de otras sorpresas que están por venir en 2025”, anuncia el Daniel Uzcategui.

Kitapenas cuenta además con página web www.KITAPENASBB.com, y está en Instagram como @kitapenasbb. Ofrece servicio de envíos a todo el país y ha sido reconocida en dos oportunidades consecutivas con el premio al Mejor Stand de la Feria del Libro de Guatemala (Filgua).



Cinco claves para disfrutar de una Navidad sin deudas



Como proteger a tu mascota del clima frio de fin de año

Los intentos de fraude digital en el comercio electrónico aumentaron un 52.8% en 2024



¿Por qué se usa flor de Pascua en la decoración de Navidad?



Esta planta emblema no solo se distingue por su belleza, sino que resguarda un valor histórico que explica por qué su presencia es tan importante en la época navideña.

La flor de Pascua es por excelencia una de las plantas más populares en Navidad y durante toda la época festiva. Es por esto que es común que miles de hogares se llenen de color con sus pétalos y llamativa apariencia, aunque en realidad tienen también un significado muy especial.

¿Cuál es el significado de la flor de Nochebuena?

Aunado a su agradable apariencia, intensa tonalidad roja y característico aroma, estas flores poseen una valiosa historia detrás. La Flor de Pascua representa la pureza y el inicio de una nueva vida, motivo por el que se pone a finales de año y evoca los nuevos comienzos.

El origen de decorar con flor de Pascua data del siglo XVII. La costumbre habría surgido gracias a un grupo de monjes, quienes en uno de sus recorridos se encontraron con estas plantas y decidieron que serían una buena opción para sus procesiones alusivas al nacimiento de Jesús.

Su uso comenzó a propagarse en otras partes del país, hasta que finalmente se adoptó como un referente de los festejos navideños. Y así se incorporó también a la fabricación de guirnaldas y nacimientos, para consolidarse como un elemento indispensable en los hogares para estas celebraciones.

Así que además de lo bonitas que se ven las Pascuas junto al árbol de Navidad y otras decoraciones, engloban un sentido repleto de historia y tradiciones de nuestros antepasados.



En Guatemala los intentos de fraude digital en el comercio electrónico aumentaron un 52.8% en 2024

Mientras millones de consumidores aprovecharon las ofertas minoristas entre el 28 de noviembre y el 2 de diciembre, el nuevo análisis de TransUnion de Fraude Digital de la Temporada de Descuentos de Fin de Año de 2024 encontró que el 6.8% de los intentos de transacciones de comercio electrónico en Guatemala, fueron sospechosos de fraude digital, frente al 4.4% durante el mismo período en el año 2023.

El estudio indica que Guatemala tuvo resultados por encima del comportamiento global, en el cual se encontró que el 4.6% registró intentos sospechosos de fraude digital durante el mismo período. Con base en la información de la red de inteligencia global de dispositivos de TransUnion, la compañía identificó que la tasa global de fraude digital sospechoso se ubicó en un 6.0% durante el mismo período en 2023.

El estudio determinó que el volumen promedio global de intentos de fraude digital sospechoso fue un 30.2% menor que el mismo período en 2023 y un 5.9% menor que durante el resto del año.

La pasada celebración del Día de Acción de Gracias en EE. UU., junto con la extensión de la temporada de compras navideñas, fueron factores en la disminución general de las transacciones y la disminución concurrente de los fraudes sospechosos durante el "Cyber Five".



"Para los minoristas en línea, el aumento del fraude implica la necesidad de elevar la guardia por lo que resta del año. Invito a los minoristas en línea a implementar soluciones que garanticen experiencias con fricciones correctas, donde se asegure la integridad tanto del negocio como la del consumidor, mitigando posibles interrupciones al servicio", dijo Juan Camilo Badel, Director de TransUnion Centroamérica.

Las mayores interrupciones por fraude a nivel mundial durante los "Cyber Five" ocurrieron el jueves 28 de noviembre, con el 5.3% de intentos de transacciones digitales sospechosos de ser fraudulentos. El estudio también reveló la tasa de sospecha de fraude digital en Guatemala para cada día del período de compras navideñas. Contrario a los datos globales, en Guatemala, la tasa más alta de intento de fraude digital en el comercio electrónico se experimentó el 1° de diciembre.

Cinco claves para disfrutar de una Navidad sin deudas

La temporada navideña trae consigo celebraciones, regalos y reuniones familiares, pero también puede representar un desafío para las finanzas personales. En Guatemala, muchas familias buscan equilibrar el espíritu festivo con la estabilidad económica. Por ello, el programa Aprende y Crece de Banco Azteca comparte consejos prácticos para evitar contratiempos financieros y disfrutar plenamente de esta época del año.

Claves para gestionar tus finanzas durante las fiestas

1. **Establece un presupuesto global:** Define cuánto puedes gastar en total durante la temporada sin afectar tus otras metas financieras. Este presupuesto debe ser realista y contemplar todas las categorías de gasto.
2. **Divide el presupuesto por categorías:**
 - Regalos: Asigna un monto específico para cada persona en tu lista, ajustándolo a tus posibilidades.
 - Comida y bebida: Planifica los costos asociados a cenas y reuniones familiares.
 - Decoración: Incluye los adornos necesarios para ambientar tu hogar de forma festiva.
 - Actividades especiales: Si planeas viajar o realizar otras actividades, asegúrate de incluir estos gastos.
3. **Aprovecha ofertas y promociones:** Comprar con anticipación te permitirá encontrar descuentos en tiendas locales y plataformas en línea. Estar atento a las promociones puede marcar la diferencia.
4. **Haz compras escalonadas:** Distribuye tus compras en el tiempo para evitar la presión financiera de último minuto. Compara precios antes de decidirte y busca opciones que ofrezcan el mejor valor.



5. **Evita compras impulsivas:** Antes de adquirir algo, evalúa si realmente lo necesitas. Hacer listas detalladas puede ayudarte a mantener el enfoque en tus prioridades.

Regalos con significado, más allá de lo material

Si tu presupuesto es ajustado, considera regalar experiencias o detalles significativos, como cenas, entradas a eventos o actividades especiales.

Estas opciones no solo son más económicas, sino que también fortalecen los lazos familiares y emocionales.

Preparándose para un inicio de año estable

Además de disfrutar de la Navidad, es importante pensar en los gastos de principios de año, como útiles escolares, servicios e impuestos. Reservar una parte de tu presupuesto para estos compromisos te ayudará a enfrentar la "Cuesta de enero" con tranquilidad.

Educación financiera para una Navidad libre de deudas

El programa Aprende y Crece de Banco Azteca reafirma su compromiso de educar a las familias guatemaltecas en la gestión responsable de sus finanzas. Con las herramientas y consejos adecuados, es posible disfrutar de unas fiestas llenas de alegría y comenzar el próximo año con estabilidad económica.

Los beneficios de la sidra, la bebida tradicional navideña

La sidra es una de las bebidas que nunca falta en nuestros brindis del 24 y 31 de diciembre, te contamos su beneficios.

La sidra, esa bebida espumosa y deliciosa que suele aparecer en las mesas navideñas, no solo es rica y festiva, sino que también tiene sus orígenes en tiempos de los árabes.

Esta bebida ofrece varios beneficios para nuestra salud cuando la consumimos con moderación y en su forma más natural cómo elegir la mejor para tus brindis de Navidad.

la sidra, esta bebida muy famosa en la época de Navidad, no solo es rica por su sabor dulce, gaseoso y espumoso, sino que también puede aportar nutrientes, ya que es muy digestiva gracias a su ingrediente principal, la manzana, y, al consumirse en las cenas de diciembre, hace que tengamos un buen funcionamiento intestinal.

También contiene polifenoles que ayudan a reducir los niveles de azúcar en la sangre, prevenir la formación de cálculos renales, eliminar el ácido úrico y, además, es una bebida diurética y depurativa. Por si fuera poco, ayuda a combatir alergias de manera natural.

Aporta vitaminas como la C, del grupo B, E y K, además de minerales como potasio, zinc, magnesio, fósforo y sodio "también es rica en antioxidantes naturales, que ayudan a reducir los efectos negativos de los radicales libres".



Estos beneficios se obtienen cuando se consume con moderación, ya que a pesar de caracterizarse por tener muy bajo contenido de alcohol de un 3 u 8% de alcohol, de excederse de copitas sin duda ya no podría tener los mismos efectos en nuestro sistema.

¿Cómo elegir una buena sidra?

Su sabor debe de ser de un 80 por ciento a manzana, ya que así garantizas que sea lo más natural posible.

Su color debe de ser claro y nítido, con cierta gasificación, pero no en exceso.

Su grado de alcohol debe de ser de ya se un 5, 6, 7 u 8%.

Si estabas en duda si ibas a incluir sidra en tus cenas navideñas, ahora ya sabes cómo elegir una buena y todo lo que puede aportar para tu salud, pero ojo, recuerda que todo sin excesos.

Como proteger a tu mascota del clima frio de fin de año



Una de las primeras soluciones para cuidar a los perritos del frío de fin de año suele ser la ropa canina, misma que es posible encontrar en infinidad de modelos y diseños, aunque la realidad es que no es el único método al que se puede recurrir para mantenerlos calentitos.

Lo primero que debes saber, es que no todos los perros necesitan usar suéter, sino que depende de su talla, raza y edad, de acuerdo con las recomendaciones de la Escuela de Postgrado de Veterinaria.

Hay especies que tienen mayor tolerancia y su pelaje está adaptado a este tipo de clima, como los huskys; mientras que, en el caso de los chihuahuas, sí se sugiere debido a que no cuentan con un “abrigo natural” lo suficientemente grueso. Otro aspecto a considerar, es que los “lomitos” grandes, suelen tener una resistencia más alta, contrario a los pequeños, que usualmente son friolentos.

cuando se trata de canes geriátricos, es decir, aquellos que ya superaron los 10 años, sí resulta útil colocarles alguna prenda. Lo anterior se debe a que, al estar envejeciendo,

Para tener la confianza de que tu mascota no tendrá ningún problema ocasionado por las temperaturas heladas, puedes poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Acondiciona su casita en un espacio techado. Si tu “lomito” suele dormir en el patio, considera modificar su zona de descanso en un sitio que no tenga corrientes de aire directas y se mantenga seco.
- Evita darle paseos cuando la temperatura es extrema. Trata de modificar su rutina de modo que no sea necesario que el perrito salga cuando el viento es helado o hay lluvia, cuyos horarios son sobre todo en la noche.
- Procura que su agua y alimento estén a temperatura ambiente. En caso de que tengas sus recipientes en el exterior, busca un lugar donde el frío no se expanda hasta su agua y comida, en especial se le das alimento en pasta o de sobre.

Con estas sencillas modificaciones a tu hogar y rutinas, podrás cuidar a tus perros del clima frío y evitarás que llegue a presentar alguna molestia que perjudique su salud.



EEGSA Y TRELEC anuncian condición de alerta por temporada navideña

Empresa Eléctrica de Guatemala, S. A. (EEGSA) y Transportista Eléctrica Centroamericana (TRELEC), activarán su condición de alerta para atender las emergencias que puedan presentarse durante la temporada de fin de año debido al incremento del consumo y la demanda de energía eléctrica. Esta medida tiene como objetivo asegurar la continuidad del suministro eléctrico en sus áreas de cobertura.

La condición de alerta inicia desde las 00:00 horas del lunes 23 de diciembre hasta las 23:59 horas del 1 de enero de 2025 (EEGSA) y el 3 de enero de 2025 (TRELEC). La misma consiste en tener disponible al 100% del personal operativo (personal de campo, técnicos e ingenieros), vehículos y materiales para responder de manera rápida y eficiente ante cualquier eventualidad que afecte el servicio eléctrico. La distribuidora tendrá especial atención en Puerto de San José, Iztapa y Antigua Guatemala; pues en estas áreas se registra un aumento de consumo de energía de aproximadamente 40% durante esta época.

EEGSA y TRELEC instan a la población a hacer un uso eficiente de la energía, recomiendan revisar las instalaciones eléctricas y utilizar luces led para la decoración navideña. Reiterando su compromiso con la calidad del servicio y el bienestar de sus clientes.



Acciones preventivas

EEGSA y TRELEC, durante todo el año ejecutan un programa de inspección y mantenimiento preventivo de sus redes de distribución y transmisión de energía para que permanezcan en óptimas condiciones.



22 de diciembre Día Mundial del Termómetro



Consejos para pasar una Navidad segura en familia

Porque es dañino cepillárselos los dientes después de vomitar



Disfrute las festividades de fin de año controlando sus emociones

Las fiestas de fin de año se caracterizan por la alegría y convivencia, pero algunas personas experimentan una mezcla de emociones que hacen aflorar los sentimientos de tristeza, por lo que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- le comparte algunas recomendaciones para sobrellevar esa situación.

Pero no solo la tristeza se hace presente durante estas fechas, también aparecen sentimientos de enojo, frustración, ansiedad, desmotivación, hipersensibilidad y angustia, esto muchas veces se debe a relaciones familiares y sociales conflictivas, las que se convierten en problemas.

“Muchas personas que han perdido familiares o un amigo cercano, y que están atravesando un proceso de duelo reciente, van a sentir tristeza y nostalgia. También hay personas que están lejos de casa o que su familia está lejos”, indicó Fabiola García, del Programa de Salud Mental, del MSPAS.

Agrega que esta situación también afecta a las personas que están en un proceso de recuperación por algún tipo de adicción, así como a aquellas que sufren algún trastorno de salud mental, ansiedad generalizada, social y depresión.

Alternativas para controlar sus emociones:

- Validar sus emociones.
- Conversar sobre lo que siente.
- Intentar evitar los pensamientos negativos y enfocarse en los positivos.



- Pensar que todas las personas son diferentes y van a sentir emociones contrarias a las suyas.
- Dedicar tiempo para realizar actividades que disfrute y le cause felicidad, además para el cuidado personal.
- Darse permiso para sentir tristeza y enojo sin dañar a los demás, también llorar, reír y gritar, si es necesario.
- Moderar o evitar los excesos en el consumo de bebidas alcohólicas.
- Buscar ayuda con un profesional de salud mental, si experimenta crisis de ansiedad, ataque de pánico, tristeza o frustración.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social tiene el compromiso de brindar servicios de salud física y mental a las personas que lo necesiten, donde un grupo de profesionales, plenamente capacitados los atenderá, ya que su objetivo es llevar bienestar integral a los ciudadanos.

22 de diciembre Día Mundial del Termómetro

El 22 de diciembre se celebra el Día Mundial del Termómetro, un instrumento tan básico como esencial utilizado para medir la temperatura corporal o ambiental.

Con esta efeméride se rinde homenaje a la invención del termómetro y su utilidad en la vida cotidiana, especialmente en el campo de la medicina.

¿Galileo Galilei inventó el termómetro en el año 1552? Inicialmente era conocido como termoscopio, utilizado para medir la temperatura del ambiente.

El invento consistió en un tubo de vidrio y uno de sus extremos terminada en un bulbo grande, el cual luego de calentarlo sumergía el tubo en agua por el extremo abierto. Al enfriarse el nivel del agua subía cuando el aire del interior del tubo se calentaba o se enfriaba.

1714 Gabriel Fahrenheit (físico e ingeniero polaco) creó el termómetro de mercurio con un bulbo sellado y un capilar de vidrio que permite que el mercurio se dilate y ascienda cuanto aumenta la temperatura.

Asimismo, Fahrenheit diseñó la escala termométrica que lleva su nombre, la cual sigue siendo utilizada en la actualidad. Posteriormente, Jean-Pierre Christin creó en 1743 el termómetro de Lyon, a base de mercurio y con una nueva escala termométrica de grados centígrados



En la actualidad prevalece el uso de termómetros digitales, debido al efecto contaminante de los termómetros de mercurio tradicionales.

Hoy día este instrumento de medición está más vigente que nunca, debido a la pandemia por COVID-19. Tomar la temperatura ya es una práctica habitual para detectar la fiebre, como uno de los síntomas del coronavirus. Se cuenta con dispositivos o cámaras termográficas en puertos, aeropuertos, escuelas y otras instancias, en el establecimiento de controles de temperatura corporal.

El secreto para no subir de peso en durante esta época de fiestas de fin de año



Es común que para estas fechas se consuma demás por lo que acá te dejamos unos consejos. Se acerca Navidad por lo que todos nos preparamos para la fiesta. Nuestro cuerpo también se debe ir preparando por lo que te contamos el secreto para no subir de peso en Nochebuena y el 25 de diciembre.

Lo primero es disfrutar y compartir esos momentos, ¡pero con cabeza! Para compensar, al día siguiente de Navidad se recomienda no saltar ninguna comida, pero comer algo ligero, carne magra a la plancha o un pescado al vapor acompañado de verdura sin pan ni hidratos. Y hacer alguna actividad física moderada como caminar, bici o incluso correr para contrarrestar el exceso calórico de la víspera. Para Navidad si nos restringimos con las cantidades, aunque comamos un poco de todo, la aguja de la báscula no debería apenas moverse. Eso sí, te recomendaría no pesarte al menos hasta 3 días después.

no saltar ninguna comida antes ni después. Luego, a la hora de elaborar los menús prever lo justo y necesario para evitar los sobrantes. Preferir platos con marisco, pescado o carne magra como el pavo, por ejemplo, con verdura de temporada para acompañar.

Para finalizar después de la Navidad lo que se recomienda es retomar una dieta sana y saludable acompañado de actividad física, y sueño reparador.

Hay que privilegiar los alimentos ricos en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales. Ya sean los cereales integrales y legumbres, fruta y verdura. Sin olvidarse de las especias que también tienen virtudes depurativas. Y evitar las grasas saturadas, los dulces, el alcohol.



Consejos para pasar una Navidad segura en familia

Las fiestas de fin de año son sinónimo de unión, algarabía y mucha felicidad. Sin embargo, también son el escenario de accidentes en el hogar y fuera de él.

Uno de los accidentes más comunes son las emergencias por luces navideñas. Este tipo de incidente suele aumentar a partir de la quincena de diciembre hasta en un 20%.

Para evitar estos accidentes es importante promover una cultura de prevención. Por ello, te brindamos los siguientes consejos para tener una Navidad segura en casa:

Adquiere luces navideñas en un lugar confiable.

Usa luces tipo LED para evitar que los cables se sobrecalienten. Estas, además, contribuyen con el ahorro de energía eléctrica en el hogar.

Evita el uso de muchas extensiones, sobre todo, si generan desorden porque pueden generar accidentes, así como un cortocircuito o incendio.

Revisa el estado de las extensiones de corriente eléctrica y las luces con el fin de encontrar posibles cables en mal estado o luces rotas.

Verifica el estado de las luces (especialmente si son del año pasado) porque la humedad puede haberlas dañado. Si encuentras algún desperfecto, no las uses ¡así evitarás un incendio en casa!

Evita la conexión de muchas luces en un solo tomacorriente. Es recomendable que no se mantengan encendidas por más de 4 horas seguidas. Se prefiere alternar su uso.



Los puntos de energía deben estar a una distancia prudente de elementos inflamables como cortinas, muebles, alfombras, etc. Además, es importante que estén fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Apaga y desconecta todas las luces y electrodomésticos que no uses antes de acostarte o salir de casa.

Revisa puertas y ventanas, y asegura los ingresos a tu hogar si vas a salir.

Recuerda no manipular pirotécnicos, ¡son un peligro por su inadecuado uso!

¿Listo para disfrutar de una Navidad segura en casa? ¡Con estos tips no hay pierde!

Porque es dañino cepillárselos los dientes después de vomitar

En algún momento de nuestra vida, hemos pasado por ese mal momento en donde algo nos hace daño, sufrimos náuseas por otros motivos o como parte de alguna enfermedad y vomitamos.

Sea cual sea ese motivo, nunca es agradable devolver el estómago, pues por muy natural que sea, el sabor desagradable que deja en la boca, aunado a la sensación de ardor en la garganta y el estómago, provocan una incomodidad tal que lo primero que hacemos es correr a lavarnos los dientes, pero esto es una muy mala práctica y enseguida te contaremos por qué.

El vómito, también conocido como emesis, es un acto reflejo involuntario del organismo que implica la expulsión forzada del contenido gástrico a través de la boca. Si el vómito ocurre de manera frecuente, puede causar complicaciones, tales como la deshidratación, lesiones en el tubo del esófago y caries dentales, ya que el vómito es demasiado ácido y puede corroer el esmalte de los dientes.

Lavarse los dientes inmediatamente después de haber vomitado es peligroso. El esmalte de los dientes puede erosionarse al entrar en contacto con el ácido del vómito, y este, al ser la capa externa que los protege de todo daño exterior.

provoca que aquellas piezas que lo han perdido se vean desgastadas, se astillen con facilidad y se vuelvan sensibles al frío y al calor. Y una vez perdido dicho esmalte, este ya no vuelve a regenerarse.



El esmalte de los dientes se ablanda al momento de suceder un episodio de vómito, y recurrir al cepillado inmediatamente después de vomitar puede ocasionar aún más daño en el esmalte dental, por lo que no es recomendable que llevemos a cabo esta práctica que terminará por arruinar más esta capa protectora de nuestras piezas dental.

Otro motivo por el cual no es recomendable realizar el cepillado de los dientes después del vómito es porque este es capaz de extender el ácido por toda la boca, aumentando considerablemente el riesgo de daño. Aunado a que las cremas dentales tienden a ser demasiado agresivas con el esmalte ablandado de los dientes, propiciando su pérdida.

Consejos para disfrutar las fiestas sin descuidar nuestras responsabilidades

Con la llegada de las fiestas de fin de año, muchas personas se enfrentan al desafío de equilibrar los compromisos laborales con las celebraciones familiares y sociales. Te damos estas recomendaciones claves para lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal durante esta temporada tan especial.

“Las fiestas son una excelente oportunidad para conectar con nuestros seres queridos, pero también es importante mantener una buena planificación para evitar el estrés y cumplir con nuestras responsabilidades laborales”, indicó Barrios.

Entre las principales recomendaciones que comparte Yolanda, destaca:

1. **Planificación y priorización:** Realice una lista de tareas pendientes y clasifíquelas por orden de importancia. Identifique actividades que puedan ser delegadas o postergadas para evitar sobrecargas innecesarias.
2. **Gestione su tiempo efectivamente:** Reserve espacios en su agenda para compromisos familiares y personales, importante, no se comprometa a eventos paralelos hacerlo dará lugar a incumplimiento con alguien dañando su marca personal, y trate estos momentos con la misma seriedad que una reunión laboral.
3. **Comuníquese con su equipo:** Notifique con antelación sus días libres o cambios en horarios. Fomentar una comunicación clara y abierta en el entorno laboral facilita la organización y evita inconvenientes.



4. **Establezca límites digitales:** Desconéctese de dispositivos relacionados con el trabajo fuera del horario laboral, especialmente durante reuniones familiares o celebraciones. Esto contribuye a una desconexión saludable y reduce el estrés.

5. **Prácticas de autocuidado:** No descuide su salud física y mental. Dormir bien, mantener una alimentación balanceada y practicar actividades relajantes ayudan a conservar la energía y el bienestar general.