



Edición Semanal

Del 22 al 28 de diciembre de 2025

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





El nacimiento navideño, tradición y unión familiar en Los Hostales del IRTRA de Retalhuleu



Solidaridad que
trasciende, con el
programa de
voluntariado de
Fundación MAPFRE

CONOCE HISTORIAS DE
ÉXITO
DE PYMES LOCALES



BEGOÑA LEAL
Fall In Beauty



FERNANDO FARFÁN
Asunción Export

DANDO CLICK AQUÍ

Walmart

El nacimiento navideño, tradición y unión familiar en Los Hostales del IRTRA de Retalhuleu



El Nacimiento de Los Hostales del IRTRA

Como conmemoración de la tradición guatemalteca en escenificar el nacimiento del niño Jesús y demostrando creatividad y mucho entusiasmo, se ha puesto en exhibición un hermoso nacimiento, en **Los Hostales del IRTRA** en **Retalhuleu**, que ha maravillado a todos sus visitantes.

El IRTRA ha inaugurado en su área de restaurantes en Retalhuleu un nacimiento monumental de 13.5 x 23.5 metros, diseñado para conmemorar las tradiciones guatemaltecas. La obra destaca por su gran nivel de detalle y su escala artística.

Fue construido en 45 días e incluye 21 casas, 3 plazas, un palacio, un río y más de 160 figuras (humanas y animales) que recrean el pueblo de Belén.

Experiencia del visitante: Cuenta con un sendero peatonal para apreciar los detalles de cerca. De 18:00 a 23:00 horas, los visitantes pueden disfrutar de un espectáculo de iluminación y audio narrado.

Acceso y fechas: *Está abierto las 24 horas tanto para huéspedes como para el público general. La exhibición permanecerá disponible hasta el 6 de enero.*

¿Por qué es importante el desarrollo de las PYMES?

En Latinoamérica, se conoce que las PYMES representan un 99% del tejido empresarial, por lo que el rol que desempeñan en el país es muy importante, ya que, en la actualidad, las micros, pequeñas y medianas empresas constituyen un sector económico fundamental, pues, su aporte en la generación de empleo es de alrededor del 80% y su papel en el incremento de la competitividad en el mercado representa una gran oportunidad de desarrollo económico y humano.

El desarrollo de las MiPymes en Guatemala tiene un rol principal, ya que se considera como un espacio de oportunidad de empleo y autoempleo, además de ser un mecanismo para generar más desarrollo económico incluyente y sostenible. Su papel en el incremento de la competitividad de los territorios representa una gran oportunidad para el crecimiento del país.

Son una fuente principal de empleo para los guatemaltecos: A medida del crecimiento económico del país, las PYMES han ido incrementando su número y así mismo en este momento, son fuente principal de empleo en Guatemala.

Representan el 40% del PIB del país: Uno de los puntos más importantes para el desarrollo de las PYMES es que gracias a su crecimiento y la generación de empleo, en este momento representan alrededor del 40% del PIB del país. Por eso es fundamental seguir apoyando a los empresarios.

Contribuyen con el desarrollo económico local: Las PYMES se han caracterizado por ser uno de los mecanismos más influyentes en el momento de brindar oportunidades de empleo para todas las personas sin importar su localización, además de generar crecimiento y desarrollo en la economía de Guatemala.

CONOCE HISTORIAS DE ÉXITO DE PYMES LOCALES



BEGOÑA LEAL
Fall In Beauty



FERNANDO FARFÁN
Asunción Export

DANDO CLICK AQUÍ

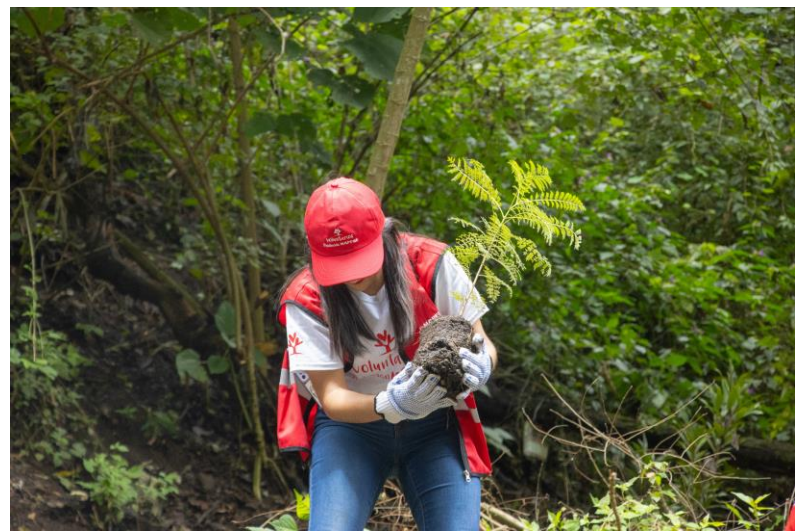
Walmart

Solidaridad que trasciende, cientos de guatemaltecos impactados con el programa de voluntariado de Fundación MAPFRE en 2025

2,613 actividades realizadas hasta la fecha han permitido ayudar a personas en riesgo de exclusión social a nivel global.

138,592 personas de 24 países se han beneficiado de actividades relacionadas con educación, salud y nutrición.

El 23% de la plantilla global de MAPFRE ha vivido una experiencia de voluntariado en 2025.



En el presente año, un total de 9,286 personas han participado de forma voluntaria en las 2,613 actividades impulsadas por el Programa de Voluntariado de Fundación MAPFRE, al que pertenecen empleados y familiares de MAPFRE.

En el marco del Día Internacional de los Voluntarios, que se celebra en diciembre, la entidad ha dado a conocer estas cifras. Dichas actividades han permitido mejorar la calidad de vida de 138,592 personas en situación de vulnerabilidad o en riesgo de exclusión social de un total de 24 países. El 23% de la plantilla global de la compañía ha participado hasta el momento en alguna de las actividades de voluntariado realizadas durante el 2025.

Los resultados representan un incremento del 16% con respecto al número de voluntarios registrados en 2024, así como un crecimiento destacado en relación con el número de beneficiarios, 11,750 más que el año anterior, y el número de actividades, 500 más.

El Programa de Voluntariado de Fundación MAPFRE tiene como objetivo “mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas más desfavorecidas de la sociedad en general, además de facilitar a los empleados de las empresas adheridas y a sus familiares la oportunidad de contribuir a construir un mundo más justo, solidario, humano y sostenible”, comentó Marta Granero, responsable de Voluntariado de Fundación MAPFRE.



Apoyo a la comunidad guatemalteca

En Guatemala, el voluntariado de Fundación MAPFRE se ha consolidado como una iniciativa integral que responde a diversas realidades sociales del país, beneficiando a 2,880 personas de forma directa y generando un impacto indirecto en 150 personas más, gracias a la participación activa de 160 voluntarios.

Las acciones desarrolladas han estado dirigidas a la sociedad en general, con especial atención a personas enfermas, infancia, adolescencia, familias en riesgo de exclusión social, personas mayores y personas con discapacidad, reafirmando el compromiso de la Fundación con el bienestar y la inclusión social.

Durante 2025, estas jornadas de voluntariado abarcaron múltiples frentes, desde la entrega de alimentos, ropa, calzado, material escolar y artículos de higiene, hasta actividades de sensibilización en salud, alimentación y nutrición, así como reforestación y preparación de comidas para comunidades vulnerables.

Estas acciones fueron posibles gracias al trabajo conjunto con organizaciones locales como Asociación Manabí Guatemala, Junior Achievement Guatemala, Abuelitos Heladeros, Fundación K'armel Juyup', el Hospital Nacional Pedro de Bethancourt, entre otras entidades aliadas, fortaleciendo así una red de colaboración orientada a generar un impacto social sostenible en distintas regiones del país.

Con estas acciones, Fundación MAPFRE reafirma su compromiso con el desarrollo social del país, promoviendo una cultura de voluntariado que contribuye a construir comunidades más solidarias, resilientes y sostenibles.

JBL revela las CINCO tendencias que marcarán la experiencia de audio en 2026

JBL, marca líder global en innovación de audio, anticipa las principales tendencias que transformarán la forma en que escuchamos, nos conectamos y experimentamos el sonido en 2026. En un mundo cada vez más inmersivo y personalizado, la marca reafirma su compromiso con la evolución tecnológica, la sostenibilidad y la cultura del



LAS CINCO TENDENCIAS QUE TRANSFORMARÁN EL AUDIO EN 2026

1. IA + Audio: Un sonido tan único como tú

En 2026, la inteligencia artificial no solo asistirá nuestras tareas: también ajustará cómo escuchamos. JBL integra tecnología IA Soundboost en productos como Boombox 4 y Grip, permitiendo que el perfil sonoro se adapte en tiempo real al entorno, los géneros musicales favoritos e incluso el estado de ánimo del usuario. Ya sea en la ciudad, la montaña o en casa, el dispositivo “te escucha” para que tú escuches mejor.

2. De la música al multitasking: el audio como puente de vida

En un mundo donde todo está conectado, los consumidores buscan experiencias fluidas entre trabajo, entretenimiento y descanso. Los JBL Tour Pro-3 in-ear inalámbricos con cancelación activa de ruido, sonido potente y un innovador estuche táctil inteligente están diseñados para quienes viven en movimiento y necesitan adaptarse sin fricción. Cambiar de una videollamada a un podcast, de una sesión de ejercicio a una meditación nocturna, es ahora más natural que nunca.

3. Diseño bold, materiales conscientes

La nueva generación busca productos que hablen por ellos. En 2026, el audio será tan visual como funcional, y los JBL Live Beam 3 son prueba de ello: audífonos true wireless con diseño elegante, disponibles en negro, plata, azul y morado, y un estuche con pantalla táctil de 1.45” que permite controlar música, volumen y más sin abrir el celular.

Con sonido JBL envolvente, cancelación activa y controles táctiles intuitivos, ofrecen una experiencia tan estética como poderosa. Porque el estilo también se escucha.

4. Audio inmersivo sin cables, sin límites

La experiencia sonora del futuro será cada vez más envolvente y menos dependiente de cables o instalaciones complejas. JBL avanza en esta dirección con tecnologías de sonido espacial, audio 360°, Wi-Fi 7 y formatos diseñados para integrarse a entornos de realidad aumentada (AR), virtual (VR) e híbridos.

Un ejemplo es la nueva línea JBL Bar Pro MK2, que incorpora conectividad Wi-Fi, soporte para Dolby Atmos® y diseño modular, permitiendo experiencias inmersivas directamente desde el hogar. Pensadas para adaptarse a las nuevas formas de consumo digital, estas barras de sonido representan el siguiente paso en entretenimiento sin barreras. El futuro suena a 360 grados



5. Cultura + sonido: colaboraciones que trascienden

El audio es cultura. Y JBL, que ya colabora con artistas globales, equipos deportivos y comunidades creativas, prepara alianzas inesperadas con el mundo del gaming, la moda urbana y el deporte.

Porque cuando la tecnología conecta con la identidad colectiva, el resultado es más que sonido: es experiencia compartida.

En 2026, el audio dejará de ser solo una herramienta para convertirse en una extensión de quienes somos: cómo nos expresamos, cómo vivimos y cómo compartimos el mundo que habitamos. Con tecnología de vanguardia, diseño consciente y una profunda conexión cultural, JBL reafirma su lugar como el referente en sonido que anticipa el futuro y lo convierte en experiencia. Porque lo que viene, se siente. Y se escucha con JBL.



En el 2025 HUAWEI estará de regreso en Guatemala



Destinos para despedir el año y empezar el 2026

USAFLEX llega a Metrocentro con una propuesta de confort y estilo para la mujer actual



En el 2025 HUAWEI estará de regreso en Guatemala

Con productos innovadores, que cuentan con la más alta tecnología y múltiples funciones que incentivan la productividad y un estilo de vida más saludable; y una expansión en canales estratégicos para llegar al alcance de todos sus usuarios, HUAWEI, volvió con firmeza a territorio guatemalteco.

Ahora los guatemaltecos ya pueden elegir entre más de 35 dispositivos Huawei, disponibles en operadoras como Claro, así como en tiendas de electrodomésticos como Simán, Max, y Punto Naranja.

Desde su lanzamiento durante este año, estos son los productos más gustados por los usuarios guatemaltecos:

- HUAWEI WATCH GT 6 el éxito rotundo del año, posicionándose como la familia de wearables más buscados por su diseño avanzado, alto rendimiento y duración de batería líder en su categoría.
- HUAWEI WATCH FIT 4 best sellers, reafirmando el lugar de Huawei como referente en dispositivos inteligentes de estilo de vida.
- HUAWEI FreeBuds 7i, FreeBuds 6i y FreeBuds SE 4, variedad de audio de alta fidelidad, que fortaleció el portafolio, destacando por su tecnología de cancelación de ruido y calidad premium accesible para todos.
- Nuevas tabletas HUAWEI MatePad SE y MatePad 11.5”, que ampliaron la oferta para estudiantes, profesionales y usuarios que buscan productividad móvil.

Algo fundamental para los usuarios de HUAWEI es la practicidad que permite el hecho de que sean compatibles con todas las marcas de celulares, sin importar si son Huawei, iOS o Android.



Este año, HUAWEI optó por ampliar los puntos de venta, con socios estratégicos y tiendas de tecnología más importantes del país, como Claro, Max, Distelsa, Simán y Punto Naranja. Todo esto responde al objetivo de que más y más guatemaltecos puedan tener acceso a sus productos favoritos de la marca, y con facilidades de pago que también les permita, optar por varios dispositivos del ecosistema.

Los favoritos del consumidor guatemalteco en 2025. La preferencia por dispositivos de audio y wearables demuestra la afinidad de los usuarios hacia productos que combinan diseño, durabilidad y funcionalidades inteligentes.

Por eso es que modelos como los audífonos HUAWEI FreeClip, FreeBuds 6i y FreeBuds SE 2, ó relojes como los HUAWEI WATCH GT 5 hayan sido parte de los más buscados en el mercado.

HONDA MOTOS refuerza su llamado a la seguridad vial durante la temporada de fin de año

En una de las épocas con mayor movilidad vial del año, Honda Motos hace un llamado a todos los motociclistas a priorizar la seguridad y la conducción responsable, con el objetivo de que cada viaje termine en un regreso seguro a casa. Durante las festividades, el incremento en el tránsito, los desplazamientos nocturnos y las celebraciones representan un mayor riesgo en las carreteras y calles del país.

Consciente de esta realidad, Honda Motos reafirma su compromiso con la seguridad vial, promoviendo el uso correcto y completo del equipo de protección, el respeto a las normas de tránsito y la conducción preventiva. La marca recuerda que acciones simples, como portar casco certificado, mantener una velocidad adecuada y evitar distracciones o el consumo de alcohol al conducir, pueden marcar la diferencia.



Honda Motos lanzó la campaña “Kilómetros de Vida”, desarrollada en alianza con los Bomberos Municipales, una iniciativa que busca crear conciencia sobre la importancia del uso correcto y completo del equipo de protección para motociclistas como una herramienta fundamental para salvar vidas. A través de esta campaña, la marca promueve una cultura de prevención que pone en el centro la responsabilidad individual y el autocuidado en cada trayecto.

La campaña hace énfasis en que el casco certificado, las rodilleras, coderas, guantes y calzado adecuado no son accesorios opcionales, sino elementos esenciales de protección que pueden reducir significativamente el riesgo de lesiones graves en caso de un accidente. Honda Motos y los Bomberos Municipales coinciden en que el uso adecuado del equipo completo puede marcar la diferencia, especialmente durante la temporada de fin de año, cuando aumenta la circulación vehicular.

En línea con este compromiso, Honda Motos resalta el papel de la Moto Escuela como un pilar clave en la formación responsable de motociclistas. A través de la cual, la marca ofrece cursos teóricos y prácticos impartidos por instructores certificados y expertos en manejo de motocicletas, que incluyen prácticas de conducción, técnicas de control en diferentes condiciones de la vía y el uso correcto del equipo de seguridad.

Con acciones como esta campaña, Honda Motos continúa fortaleciendo su compromiso con la seguridad vial y la educación de los motociclistas, sumando esfuerzos con instituciones que trabajan día a día en la atención de emergencias. En esta temporada festiva, se invita a todos los motoristas a conducir con responsabilidad y a hacer del uso del equipo completo un hábito permanente, para que cada kilómetro recorrido sea un kilómetro de vida.

FUNDEA, es invitada por Habitat for Humanity a compartir sus resultados en el Fondo MicroBuild

FUNDEA fue invitada por Habitat for Humanity International a participar en los eventos internacionales MicroBuild® Fund Celebratory Luncheon y Housing Finance Listening Session, realizados los días 23 y 24 de octubre de 2025 en Atlanta, Estados Unidos.

La invitación fue extendida únicamente a tres instituciones financieras de entre las decenas que han recibido financiamiento del Fondo MicroBuild: FUNDEA (Guatemala), Al Majmoua (Líbano) y NOA (Kosovo), en reconocimiento a sus resultados sobresalientes, impacto social e innovación en la implementación de programas de microfinanzas habitacionales sostenibles.



El MicroBuild Fund, creado en 2012 por Habitat for Humanity a través de su Terwilliger Center for Innovation in Shelter y administrado en conjunto con Triple Jump, nació con el propósito de movilizar capital y asistencia técnica para ampliar el acceso de las familias de bajos ingresos a financiamiento habitacional. Su meta es demostrar que los productos de microfinanzas habitacionales pueden ser viables comercialmente y transformadores socialmente, fomentando así un mercado de vivienda más inclusivo, resiliente y sostenible.

A la fecha, el fondo ha beneficiado a más de 1.18 millones de personas en 33 países, catalizando inversión privada e innovación para mejorar las condiciones de vivienda de millones de familias.

FUNDEA Guatemala fue presentada como una de las instituciones con mejor desempeño global, gracias a su modelo integral que combina financiamiento habitacional, educación financiera, asistencia técnica agrícola y tecnologías agrícolas climáticamente inteligentes, contribuyendo al desarrollo sostenible de las comunidades rurales del país.

Durante el MicroBuild® Fund Celebratory Luncheon, Rodrigo Macalpin, director de Mercadeo de FUNDEA, participó como panelista en la conversación “The Role of the MicroBuild Fund in Advancing Business and Social Objectives”, compartiendo las estrategias que han permitido a FUNDEA expandir su cartera de vivienda, fortalecer la retención de clientes y generar un impacto medible en la calidad de vida de las familias atendidas.

Gracias al acompañamiento y la asistencia técnica especializada del Terwilliger Center de Habitat for Humanity, FUNDEA implementó importantes mejoras en su producto CrediVivienda, incorporando aprendizajes en diseño, procesos, segmentación y sostenibilidad. Estas innovaciones han permitido que CrediVivienda se consolide como uno de los productos con mejor desempeño dentro del portafolio de FUNDEA, al ofrecer soluciones accesibles y adaptadas a las realidades del entorno rural.

Este proceso demuestra que el acceso a una vivienda adecuada no solo mejora las condiciones físicas del hogar, sino también la estabilidad económica, la salud y el bienestar integral de las familias, reflejando el compromiso de FUNDEA con hacer el bien y elevar el estándar de vida de sus clientes.

USAFLEX llega a Metrocentro villa nueva con una propuesta de confort y estilo para la mujer actual

Usaflex, la marca brasileña de calzado femenino reconocida por su enfoque en confort inteligente y diseño contemporáneo, continúa su crecimiento en Guatemala con la apertura de su nueva tienda en Metrocentro Villa Nueva, acercando a más mujeres una propuesta pensada para acompañarlas en su día a día sin renunciar al estilo

Usaflex, la reconocida marca brasileña de calzado femenino, continúa consolidando su crecimiento en Guatemala con la apertura de su nueva tienda en Metrocentro Villa Nueva, como parte de su plan de expansión en el país. Esta nueva ubicación acerca a más mujeres guatemaltecas una propuesta que combina comodidad premium, diseño femenino y tecnología inteligente, pensada para acompañar el ritmo del día a día sin sacrificar estilo.



Comodidad que sí se ve linda

Usaflex se ha posicionado internacionalmente como una marca líder en calzado femenino de cuero, con un enfoque total en la comodidad inteligente. Cada uno de sus diseños está creado a partir de las necesidades reales del pie femenino, integrando tecnologías que brindan bienestar desde el primer uso. El resultado son zapatos pensados para mujeres que trabajan, se mueven, viajan y cumplen múltiples roles, sin tener que elegir entre comodidad y estilo.

Una marca moderna para la mujer de hoy

Con más de 25 años de trayectoria y presencia en más de 60 países, Usaflex ha logrado romper con la percepción tradicional del “zapato cómodo”, apostando por diseños actuales, versátiles y femeninos, ideales para el trabajo, reuniones, jornadas largas y actividades diarias.

La llegada de Usaflex a Metrocentro Villa Nueva reafirma el compromiso de la marca con el mercado guatemalteco y con el bienestar de las mujeres, ofreciendo una experiencia de compra cercana, accesible y alineada con las tendencias actuales.

Destinos para despedir el año y empezar el 2026

Pensando en esto, los hoteles de la unidad de negocio ÍNTEGRO Hospitality, cuentan con propuestas especiales para quienes buscan destinos donde el fin de año se viva con intención, comodidad y un toque festivo. Desde ciudades llenas de historia hasta entornos naturales únicos, cada opción ofrece una forma distinta de recibir el 2026.

Antigua Guatemala: historia, encanto y celebración

Para quienes buscan un ambiente cálido, romántico y lleno de tradición, Adra Antigua se posiciona como un destino ideal para despedir el año. Su propuesta combina hospedaje, gastronomía de temporada y actividades especiales que invitan a celebrar sin prisas, en un entorno que mezcla arquitectura colonial y una atmósfera acogedora.

Petén: naturaleza, lago y experiencias al aire libre

Para quienes prefieren cerrar el año rodeados de naturaleza, Adra Petén ofrece una experiencia distinta frente al Lago Petén Itzá. Para reconectar y comenzar el 2026 desde un entorno natural, con actividades que convierten la estadía en una experiencia integral.

Escuintla: comodidad, descanso y celebración práctica

Para quienes buscan una escapada sin renunciar a una experiencia completa, Smart Hotel Santalú es una alternativa moderna y confortable para despedir el año, ideal tanto para familias como para grupos de amigos o celebraciones corporativas.



Una noche para despedir el 2025 y brindar por lo que viene

El 31 de diciembre, los tres destinos celebrarán la llegada del 2026 con fiestas temáticas, brindis de medianoche, ambientación musical y actividades especiales, pensadas para compartir en familia o con amigos y cerrar el año sin preocuparse.

Las personas interesadas en despedir el 2025 y empezar el 2026 desde alguno de estos destinos pueden obtener más información y realizar sus reservaciones a través de las redes sociales oficiales de cada hotel, WhatsApp o por medio de los siguientes contactos:

Smart Hotel Santa Lucía: 3569-6970
Adra Antigua: 3755-8541
Adra Petén: 3565-9202

Viajar para fin de año ya no es solo una escapada: es una forma de cerrar ciclos, crear recuerdos y comenzar el 2026 desde un lugar distinto.

Llegó la temporada de liquidación navideña en EPA



Esta temporada de liquidación es una invitación a vivir la magia de la Navidad con precios irresistibles.

A partir del 18 de diciembre, estará disponible un surtido que permitirá hacer de la decoración navideña una experiencia accesible y llena de color e ilusión.

La tendencia decorativa 2025, marca una clara preferencia por el verde esmeralda, el verde menta y el blanco como combinación principal, acompañada de tonos clásicos como rojo, dorado, plateado, azul, corinto y bronce. Esta paleta permite crear ambientes elegantes, modernos o tradicionales, adaptándose a distintos estilos y resaltando el espíritu festivo en cada rincón del hogar.

La iluminación se posiciona como un elemento clave en esta temporada. Las luces LED de 7 metros, disponibles en blanco cálido, blanco frío y multicolor, aportan brillo y calidez a árboles, fachadas e interiores, creando atmósferas acogedoras que realzan la decoración navideña con soluciones prácticas y listas para instalar.

Los detalles decorativos cobran protagonismo con piezas clásicas que nunca pasan de moda. Los cascanueces de madera, en versiones tradicionales, musicales y en sets decorativos, se combinan con esferas de diferentes tamaños disponibles en tonos vino, champagne y dorado, ideales para dar personalidad, contraste y elegancia al árbol y a los espacios interiores. Para completar la experiencia, las villas y nacimientos navideños con luz ofrecen una opción decorativa que integra diseño y ambientación en un solo elemento.

Más de quince mil productos están disponibles en todas las tiendas EPA. Para quienes gustan de hacer sus pedidos desde la comodidad de su casa, pueden hacerlo: a través de epaenlinea.com, nuestro centro de contacto y WhatsApp 2305-0100



**“Feliz Navidad y Próspero Año
2025”**



**Evita los accidentes
al quemar fuegos
artificiales**

**Modera la bebida de
alcohol durante las
celebraciones de fin
de año**



Fin de año, nuevo look para recibir el 2026 con estilo

Con la llegada de las celebraciones de fin de año, muchas personas sienten la necesidad de un reinicio: renovar energías, replantear metas y prepararse para recibir un nuevo capítulo. Y una de las tendencias más populares para marcar este cambio es transformar el look, especialmente a través del color del cabello. Más allá de lo estético, este gesto significa renovación y decisión.

Este año, las tendencias se enfocaron en tonos naturales sofisticados, matices cálidos, brillo saludable y resultados duraderos, ideales para refrescar el estilo sin perder autenticidad. Dentro de este panorama destacan dos marcas icónicas de Henkel: Palette e Igora reconocidas en el mundo del color por su tecnología, variedad de tonos y beneficios que acompañan al consumidor en cada etapa de su transformación.

A continuación, te compartimos lo que está marcando pauta este cierre de año y consejos para lograr un cambio de estilo exitoso.

Tendencia 2025: naturalidad elevada

El 2025 se caracteriza por looks que lucen naturales, pero con acabados pulidos y luminosos. La tendencia para este año ha destacado por productos que no solo aporten color, sino que fortalezcan la fibra capilar. Los tonos castaños, chocolates, caramelos suaves, cobrizos discretos y rubios miel están entre los favoritos porque iluminan el rostro sin verse exagerados.

- Palette continúa posicionándose por ofrecer tonos intensos y de larga duración, ideales para quienes buscan un color vibrante y una cobertura completa de canas. Sus tonos cálidos y profundos se adaptan muy bien a esta tendencia natural sofisticada.

Tip: si buscas un cambio sutil pero notorio, elige tonos uno o dos niveles más cálidos que tu color base. Da frescura y minimiza la visibilidad de crecimiento



Coloraciones que cuidan y empoderan

- Igora sobresale por su combinación de tonos con ingredientes que cuidan el cabello, brindando cobertura total de canas y tonos profundos que permanecen definidos por más tiempo, aportando un brillo excepcional especialmente con su línea Brillance.

Tip: si vas por un cambio más atrevido, complementa el color con un pequeño ajuste en tu corte o peinado para potenciar el efecto: capas suaves, ondas ligeras o un fleco sutil pueden transformar por completo el resultado.

¿Cómo mantener un color impecable?

Para mantener tu coloración vibrante y sin imperfecciones entre retoques, considera productos específicos. Schwarzkopf ofrece soluciones prácticas como los retocadores de raíz Root Retouch, ideales para cubrir las canas de forma temporal y sencilla entre tinturaciones. Para quienes lucen tonos rubios, los matizantes de la misma marca son excelentes aliados para neutralizar tonos indeseados y realzar el brillo.

McDonald's celebra un año de crecimiento con 10 nuevos restaurantes y la evolución de su formato Centro de Postres

McDonald's celebra un año de importantes avances en su estrategia de crecimiento, con 10 nuevas aperturas que consolidan su presencia en el país y refuerzan su compromiso de ofrecer experiencias modernas, convenientes y cercanas para todas las comunidades. Entre estas incorporaciones destacan los nuevos restaurantes: McDonald's Amatitlán Metroplaza y McDonald's San José Pinula, ubicaciones clave en zonas con fuerte desarrollo comercial y residencial



McDonald's Amatitlán Metroplaza, inaugurado recientemente, incorpora innovaciones como pantallas digitales, menús digitales y un Automac de doble carril que agiliza la atención vehicular. Su diseño moderno incluye paneles solares y prácticas sostenibles alineadas al pilar de marca "Medio Ambiente", contribuyendo a operaciones responsables y eficientes.

McDonald's San José Pinula un espacio diseñado para atender a la comunidad de San José Pinula. El restaurante integra pantallas digitales de autoservicio, servicio a la mesa, Automac, McDelivery Room y McCafé, junto a una plaza exterior con área verde y juegos al aire libre que crean un ambiente cálido y accesible para las familias.

Además del crecimiento de restaurantes, McDonald's impulsó la evolución del Centro de Postres, un formato que acerca los postres más populares de la marca a más comunidades del país. Su renovación incluye un diseño moderno, accesible y funcional, con equipo especializado que agiliza la preparación de productos como McCono, Cono Oreo, Mega McCono, bebidas frías y opciones con toppings especiales.

McDonald's suma 29 Centros de Postres en operación en Guatemala, fortaleciendo la accesibilidad y manteniendo los altos estándares de calidad que caracterizan a la marca.

Con estos avances, McDonald's reafirma su compromiso con las comunidades donde opera y proyecta un 2026 marcado por nuevas aperturas, innovaciones y experiencias que permitirán ampliar su alcance, llegar a más familias y fortalecer su presencia en distintas regiones del país.

Evita los accidentes al quemar fuegos artificiales

Los fuegos artificiales o cualquier producto fabricado a base de pólvora puede provocar accidentes.

Las lesiones que pueden causar ocurren con mayor frecuencia en las manos, los ojos, la cabeza, la cara y las orejas; pueden provocar ceguera, quemaduras de tercer grado y cicatrices permanentes. Los fuegos artificiales también llegan a ocasionar incendios potencialmente mortales en casas y vehículos.

En las fiestas de fin de año, decenas de personas resultan heridas por el mal uso de artefactos pirotécnicos. Los riesgos pueden ser incendios, quemaduras, problemas auditivos, daños oculares, mutilaciones permanentes e, incluso, poner en riesgo tu vida. El mayor porcentaje de lesionados graves por esta causa se concentra en los niños de entre 5 y 14 años.

La manipulación de cohetes, bombas de estruendo, cañitas voladoras, luces de bengala o estrellitas es potencialmente peligrosa, sean fuegos artificiales autorizados o clandestinos.

Para evitar éstos accidentes se recomienda que:

Los niños no deben o guardar en sus bolsillos los fuegos artificiales.

No permita que se acerquen a los juegos pirotécnicos cuando se encuentren almacenados, en el montaje, ni durante la quema. Así como vigilar que no se lleven a la boca éstos objetos.

Si almacena, en su hogar, juegos pirotécnicos manténgalos en lugares fríos y secos.



Las personas que manipularon estos artificios se deben lavar las manos con jabón.

No utilice objetos ajenos a los juegos pirotécnicos como botellas, cajas o piezas de metal.

Si un juego pirotécnico no funcionó, nunca trate de volver a encenderlo, hay que mojarlo completamente durante 5 minutos, ya que puede activarse y explotar en cualquier momento.

Se debe estar atentos a la caída de residuos de juegos pirotécnicos, hacia tanques de gas, terrenos abandonados o baldíos, ya que pueden.

¿Cómo moderar la bebida de alcohol durante las celebraciones de fin de año?

En los convivios o en las reuniones familiares de fin de año, es común el consumo de bebidas alcohólicas para celebrar, pero el exceso puede traer consecuencias lamentables y poner en riesgo la salud, sobre todo para quienes no moderan la ingesta de estos productos.

El alcohol puede generar algunas complicaciones en la salud física y mental, tanto a corto como a largo plazo, entonces tenemos que evitar el consumo lo más que se pueda. Las personas que tienen algunos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y fobia social, suelen automedicarse con sustancias, sobre todo con el alcohol, porque les permite relajarse y compartir con los demás.

Estos trastornos causan conflictos en el hogar, violencia intrafamiliar, relaciones en crisis, hijos desprotegidos y sin supervisión, angustia, vergüenza y el riesgo de que los adolescentes puedan repetir los patrones de conducta.

Tips para disminuir el consumo de alcohol

- Los menores de 18 años no deben consumir ningún tipo de bebida alcohólica
- Los adultos que decidan beber deben hacerlo con moderación.
- Consumir bebidas con el menor porcentaje de alcohol.
- Evitar el licor que tienen sabor dulce, ya que causan más efectos embriagantes.
- Comer durante se consumen alcohol, nunca beber con el estómago vacío, ya que esto aumentar la absorción del alcohol en el organismo.
- No mezclar bebidas alcohólicas con psicofármacos.
- Si evita consumir alcohol, tienen la opción de compartir con la familia y con los amigos de otra forma.



Recomendaciones para cuando se excede en la ingesta de alcohol:

- Llevar a la persona a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descompensa o desmaya, ponerlo de costado para que no se ahogue en caso vomite.
- Aflojarle la ropa.
- En ningún momento dejarlo solo.
- Si está despierto darle mucha agua o café.
- Pedir ayuda.
- No permitirle que maneje.

Qué ropa usar en Navidad 2025: los colores de la suerte para atraer dinero

Según los creyentes en cuestiones energéticas, la Navidad es una gran oportunidad para atraer la prosperidad y que se cumplan tus deseos.

Existen tonalidades que, de acuerdo con distintas creencias energéticas, pueden utilizarse en Navidad para convocar fortuna, prosperidad y bienestar económico. Para quienes siguen estas prácticas, esta fecha representa un momento propicio para potenciar la abundancia y favorecer la concreción de metas, sueños y planes a largo plazo.



Entre las tonalidades recomendadas para la indumentaria se destacan el dorado, el verde, el rojo, el plateado y el blanco, aunque cada uno simboliza aspectos distintos. Por eso, antes de elegir, resulta clave definir con precisión qué deseos o propósitos que quieres proyectar para el 2025.

Con ese objetivo claro, es conveniente revisar qué representa cada color y optar por el que mejor se alinee con tus intenciones. La elección puede ir desde un look íntegramente de un solo tono hasta incorporarlo de manera sutil en una prenda o accesorio.

Rojo: amor y energía

Si tu intención es atraer vínculos afectivos y vitalidad, el rojo es la opción indicada. Este tono representa intensidad, impulso, pasión y sentimientos profundos, además de una fuerte carga de energía.

Puedes incorporarlo en un vestido, una camisa o en prendas inferiores como falda, short o bermuda. También es válido sumarlo a través del maquillaje, como labios rojos, o en las uñas, un clásico infaltable de las celebraciones navideñas.

Blanco: paz y nuevos comienzos

Si tu objetivo es atraer tranquilidad, equilibrio y abrir la puerta a nuevos comienzos, el blanco es la mejor elección. Este tono simboliza renovación, calma interior, pureza y oportunidades para reiniciar.

Amarillo: alegría y éxito

El amarillo es un color que transmite optimismo, alegría y buena suerte. Se asocia con el sol, fuente de vida y energía, y con la creatividad, la inteligencia y la concentración. En el ámbito económico, el amarillo es considerado un color que favorece el éxito en los negocios y las oportunidades de crecimiento financiero.

Morado: espiritualidad y sabiduría

El morado es un color estrechamente vinculado con la espiritualidad y la sabiduría. Se cree que fomenta la toma de decisiones acertadas y sabías, lo cual resulta crucial para quienes buscan gestionar mejor su dinero y tomar decisiones financieras beneficiosas.



Verde: símbolo de crecimiento y renovación

El verde, estrechamente relacionado con la naturaleza, el crecimiento y la renovación, es uno de los tonos más utilizados en las decoraciones navideñas, lo que también lo conecta directamente con el espíritu de la Navidad. Este color es considerado favorable para atraer dinero, ya que se asocia con el crecimiento económico y la estabilidad financiera.





San Martín revive la magia del Día de Reyes con ediciones especiales de su tradicional Rosca de Reyes



Porque es bueno tener joyas de Oro en casa

Las tendencias de viaje 2026 que Assist Card ya se prepara para acompañar



San Martín revive la magia del Día de Reyes con ediciones especiales de su tradicional Rosca de Reyes

San Martín invita a las familias guatemaltecas a revivir la ilusión del Día de Reyes 2026, promoviendo la unión y la alegría de compartir la tradicional Rosca de Reyes. Este año San Martín revive la magia con el regreso de su icónica Rosca de Reyes rellena de crema Bavaria, una propuesta que se suma a la receta clásica de pan semidulce decorado con dulces típicos guatemaltecos de higo, chilacayote, camote, piña y papaya, que evocan los obsequios llevados por los Tres Reyes Magos al Niño Jesús.

Además, vuelven las tan apreciadas figuras coleccionables de cerámica, elaboradas con especial detalle y pintadas a mano en España, disponibles en 6 diseños: Los Tres Reyes Magos, el Niño Jesús, la Virgen María y San José, una tradición que une a las familias alrededor de sabores únicos, historias compartidas y la emoción de encontrar las figuras escondidas en cada Rosca de Reyes.

Las tres versiones de Rosca de Reyes estarán disponibles en tiendas San Martín, así como en servicio a domicilio y a través de la página web y de la nueva APP del 27 de diciembre hasta el 6 de enero 2026, para disfrutar y compartir esta tradición:

- Rosca de Reyes rellena de crema Bavaria: Regresa la favorita, la tradicional rosca rellena de crema Bavaria, que añade suavidad y un toque de innovación a la receta clásica. Incluye 1 figura de cerámica coleccionable, a un precio de Q.139**
- Rosca de Reyes Grande: La receta tradicional de pan semidulce decorado con dulces típicos de higo, camote, papaya, piña y chilacayote. Incluye 1 figura de cerámica coleccionable, a un precio de Q.85.00**
- Mini Rosca de Reyes: Una versión más pequeña y práctica para disfrutar la tradición en cualquier momento. Incluye 1 figura de plástico del Niño Jesús, a un precio de Q.18.00**



San Martín invita a las familias guatemaltecas a vivir esta tradición, participando en las actividades especiales que se llevarán a cabo en distintas tiendas ubicadas en la Ciudad de Guatemala y en el interior del país. Entre ellas destacan la preparación de la Rosca de Reyes más grande, el Show de los Tres Reyes Magos y dinámicas especiales donde al comprar una Rosca de Reyes, tendrán la oportunidad de participar para ganar premios San Martín. Además, habrá música en vivo y diversas sorpresas para toda la familia, en horarios especiales en diferentes tiendas:

TIENDAS SAN MARTÍN	FECHA	HORA	VISITA DE REYES MAGOS	LUGAR
CC Miraflores	Domingo 4 enero	11:00 a 18:00	11:00 a 13:00	Plaza central
CC Portales	Domingo 4 enero	11:00 a 18:00	15:00 a 17:00	Plaza central
CC Pradera Xela	Domingo 4 enero	11:00 a 18:00	16:00 a 18:00	Plaza principal
CC Antigua Telares	Domingo 4 enero	09:00 a 16:00	09:00 a 11:00	Frente a la Tienda San Martín

Porque es bueno tener joyas de Oro en casa

Tener joyas de oro en casa es bueno porque representa una inversión segura y duradera, es un activo líquido fácil de vender globalmente, ofrece belleza y estatus, y en algunas creencias, aporta bienestar, protección y energía positiva, además de ser un material hipoalergénico y atemporal.

Beneficios Financieros y Prácticos:

Reserva de Valor: El oro mantiene su valor a lo largo del tiempo y actúa como protección contra la inflación, a diferencia del dinero.

Liquidez: Es un activo universalmente aceptado y fácil de convertir en efectivo en cualquier parte del mundo.

Durabilidad: Las joyas de oro son piezas que pueden pasar de generación en generación, conservando su belleza y valor.

Facilidad de Almacenamiento: Son fáciles de guardar en casa sin riesgo de pérdida de valor y son sencillas de transportar si es necesario.

Beneficios Personales y Espirituales:

Bienestar y Confianza: Usar oro puede generar una sensación de autoestima, éxito y bienestar general.

Protección: En muchas culturas, se cree que el oro protege contra energías negativas y el "mal de ojo".

Atractivo y Versatilidad: El oro es un clásico que nunca pasa de moda, disponible en diferentes tonos (amarillo, blanco, rosa) para combinar con cualquier estilo.

Hipoalergénico: Es un metal noble que no suele causar alergias, ideal para pieles sensibles.



Además, el oro tiene una conexión histórica con la espiritualidad y la energía. Culturas antiguas atribuían a este propiedades místicas. Se creía que este metal tenía la capacidad de atraer energía positiva, promover la armonía y proteger contra influencias negativas.

Se ha considerado que el oro es capaz de purificar los campos de energía que rodean a las personas y ayuda a estabilizar la mente. “Al ser un conductor de energía puede atraer vibraciones positivas que nos den felicidad y equilibrio emocional, ya que se piensa que tiene una conexión con la conciencia divina”, indica el mencionado portal.

A nivel personal, algunas creencias afirman que portar oro como accesorio, ya sea un anillo, un collar o un brazalete, puede fortalecer el campo energético del individuo. Este metal noble también se asocia con la iluminación espiritual, ya que simboliza pureza y perfección. Incluso en la práctica de la meditación, algunas personas prefieren espacios decorados

Las tendencias de viaje 2026 que Assist Card ya se prepara para acompañar



El cierre de año trae consigo una mirada hacia las tendencias que definirán la manera en que las personas viajarán en 2026. De acuerdo con las proyecciones compartidas en el World Tourism Barometer de la Organización Mundial del Turismo (OMT), el organismo especializado de las Naciones Unidas para el turismo, y en el Travel & Tourism Economic Impact Report del World Travel & Tourism Council (WTTC), el próximo año estará marcado por decisiones de viaje más estratégicas, flexibles y orientadas al bienestar integral del viajero.

Entre las tendencias que continuarán en ascenso se encuentran los viajes de corta duración, llamados “microescapes”, motivados por viajeros que buscan desconexiones rápidas sin alejarse demasiado de su lugar de origen. También se anticipa un crecimiento en los viajes intergeneracionales, con familias ampliadas compartiendo experiencias, así como un incremento sostenido de mujeres viajando solas y un mayor volumen de reservas realizadas con poca anticipación, reflejando un viajero más espontáneo pero que exige seguridad y respaldo.

Como parte de su compromiso por acompañar a los viajeros y las tendencias que se avecinan, **Assist Card lanzó una promoción especial vigente hasta el 31 de diciembre de 2025, que ofrece 25% de descuento en todos sus canales de venta oficiales. Además, los planes con montos máximos globales de USD 1 millón y USD 3 millones** incluyen, por tiempo limitado, el beneficio de hijos gratis en las modalidades Daily y Anual Múltiples Viajes, una ventaja que permite que más familias viajen tranquilas.

¿Cuánto tiempo se debe calentar el motor de un auto en invierno antes de conducir?

En invierno, los autos modernos solo necesitan unos 30 segundos a 2 minutos de ralentí para que el aceite circule bien, y luego se debe conducir suavemente hasta que el motor alcance la temperatura óptima, los autos más antiguos o carburados pueden requerir 1 a 3 minutos de ralentí, o incluso más en frío extremo, para lubricar adecuadamente todas las partes antes de exigirle al motor. El calentamiento prolongado es innecesario y contamina más, pero un breve calentamiento inicial es crucial para la lubricación.

¿Es necesario calentar el motor del auto antes de empezar a conducir? ¿Se hace siempre o solo cuando llega el invierno?

Con la temporada de frío también llegan las medidas de prevención tanto a nivel personal, así como también debemos cuidar de las plantas del hogar, y evidentemente proteger el auto.

¿Cómo proteger un auto del frío? No es precisamente que vayas a arroparlo, más bien vas a tomar medidas de precaución.

Calentar el motor antes de dar marcha a tu vehículo en temporada de frío, especialmente cuando las temperaturas son bastante bajas.

Pero ¿qué tan cierto es lo anterior? ¿Es realmente necesario? ¿Para qué funciona hacerlo? ¿Cuánto tiempo se necesita? Muchas preguntas que se vienen a nuestra mente, pero tranquilo, aquí te aclaramos lo esencial, así que presta mucha atención y no pases por alto esta importante información.

¿Cuánto tiempo debo calentar mi auto? Si bien los carros nuevos son más sofisticados y arrancan sin problema durante invierno, es bueno prevenir cualquier fallo desgaste innecesario calentándolo entre dos a cinco minutos antes de iniciar tu viaje.

Calentar el motor durante mucho tiempo puede provocar un desgaste innecesario de las piezas. El motor al ralentí consume más combustible y genera más emisiones contaminantes.



Para autos modernos inyectados

30 segundos a 1 minuto: Suficiente para que el aceite (especialmente si es sintético) fluya, según los expertos.

En frío extremo hasta 2 minutos y conduce con suavidad al principio, evitando altas revoluciones.

Para autos carburados

1 a 3 minutos: Pueden necesitar un poco más de tiempo para que los fluidos y componentes se ajusten a la temperatura.

Claves para un buen calentamiento

No calentar en exceso: Es un mito que debas dejarlo 10 o 20 minutos; desperdicia combustible y contamina.

Conduce suave: Después del ralentí inicial, maneja con cuidado (pocas RPM) los primeros 5 minutos hasta que el motor alcance su temperatura óptima de operación.

Lubricación es la clave: El objetivo es que el aceite espeso llegue a todas las partes del motor antes de acelerar bruscamente.

Recetas navideñas que celebran el sabor, sin azúcar añadida

Cada diciembre trae consigo aromas, recuerdos y recetas que viajan de generación en generación. Son tradiciones que se tejen alrededor de cada mesa, donde lo dulce tiene un lugar especial en la memoria familiar.

Este año, Splenda® celebra esa herencia culinaria con una invitación a redescubrir nuestras recetas de siempre con una dulzura que se siente ligera, pero llena de sabor, mediante su propuesta de recetas navideñas tradicionales adaptadas sin azúcar una opción que acompaña la magia de las fiestas sin reemplazar lo que nos hace recordar y compartir.

Se trata de recetas que reinterpretan clásicos navideños sin azúcar, manteniendo el sabor y la identidad de cada plato.

Receta Buñuelos al horno con canela

Inspirados en los buñuelos guatemaltecos típicos de feria y fiestas decembrinas, esta versión al horno conserva su forma redonda y esponjosa, pero sin fritura y sin azúcar añadida. El resultado es una receta ligera, ideal para compartir en familia durante la temporada.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de margarina ligera derretida
- ⅓ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 sobres de Splenda® Original
- 1 cucharada de canela en polvo
- Aceite en aerosol para hornear

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. En un tazón, mezcla la harina, sal y polvo para hornear.
3. Agrega la margarina, vainilla y el agua poco a poco, hasta formar una masa suave.
4. Divide la masa en pequeñas porciones, extiéndelas en forma de discos delgados.
5. Coloca sobre una charola con papel encerado y rocía ligeramente con aceite.
6. Hornea durante 8–10 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.
7. Mezcla la canela con Splenda® y espolvorea sobre los buñuelos recién horneados.



Dulzura sin azúcar, tradición sin renuncias

Splenda® invita a seguir celebrando las tradiciones con lo que nos hace bien: los sabores que recordamos, reinventados con ingredientes pensados para una alimentación más consciente. Esta receta es una opción para seguir disfrutando de lo dulce de la vida, sin azúcar. Conoce más recetas en <https://instituto.splenda.la/>

Tips para recuperar tu energía después de Navidad

La Navidad es una de las festividades más esperadas y celebradas en todo el mundo, pero también puede dejar a muchos agotados debido a todo lo que implica: compras, reuniones familiares, eventos sociales y, por supuesto, el estrés de preparar todo para la ocasión. Si te sientes cansado y necesitas recargar tus energías después de la celebración, aquí te contamos tres trucos esenciales para recuperar la vitalidad y empezar el nuevo año con el pie derecho.

Uno de los principales motivos del agotamiento post-navideño es la falta de motivación general en la vida. Muchas personas pasan por rutinas diarias que no les entusiasman o que no les brindan satisfacción plena.

Cuando la vida no te llena, es fácil caer en la dependencia de estímulos externos como el consumo de alcohol o actividades que momentáneamente elevan el ánimo, pero que a largo plazo solo aumentan el cansancio.

Para recuperar energía tras Navidad, enfócate en la hidratación (agua, caldos), una dieta equilibrada (frutas, verduras, proteínas magras, granos integrales, menos azúcar y ultraprocesados), movimiento (caminatas cortas, ejercicio ligero), descanso (dormir más, no exigir grandes esfuerzos), y gestión del estrés (mindfulness, tiempo al aire libre), volviendo gradualmente a rutinas saludables para reequilibrar cuerpo y mente.

consejos prácticos para recargar energías rápidamente y de forma saludable, especialmente en esta temporada.

Hidratación adecuada: Mantén una ingesta mínima de un litro y medio de agua al día para mantenerte hidratado y evitar el cansancio

Sustituye el café: En lugar de tu taza de café mañanero, opta por un zumo natural o un batido verde. Esto te aportará energía sin la necesidad de la cafeína



Matcha Latte: Una excelente opción para media tarde, ya que tiene un alto contenido de antioxidantes y proporciona un impulso sin los efectos negativos de la cafeína

Complementos naturales: La maca, el polen, el jengibre, la jalea real y el ginseng son conocidos por sus propiedades energizantes y pueden ser excelentes aliados para recuperar la vitalidad.

Es fundamental reservar tiempo para ti, realizando actividades que no requieran mucho esfuerzo pero que te ayuden a relajarte y recargar energías. Algunas ideas incluyen:

Paseos tranquilos: Caminar por la naturaleza, respirar aire fresco y disfrutar del entorno puede tener un gran impacto en tu bienestar físico y mental

Infusiones relajantes: Disfrutar de una infusión en un café o local bonito, acompañado de un libro o una libreta para escribir, te ayudará a desconectar y relajarte.

Masajes y spa: Regálate un masaje o una sesión de spa para liberar tensiones y revitalizar cuerpo y mente.



Los platillos predilectos de los guatemaltecos para celebrar el fin de año



Resultados positivos y visión estratégica: así se prepara Assist Card para 2026

Los rituales para recibir el Año Nuevo



Resultados positivos y visión estratégica: así se prepara Assist Card para 2026

Tras un año de crecimiento sostenido, expansión comercial y fortalecimiento de su relación con los viajeros, Assist Card cierra 2025 con resultados positivos que reflejan el dinamismo del sector turístico y la preferencia por productos de asistencia al viajero robustos y con coberturas más altas. Ya con la mira puesta en 2026, la compañía presenta su visión estratégica para acompañar de manera más cercana y eficiente a los viajeros.

Assist Card se prepara para cerrar un 2025 con un crecimiento en ventas del 20% así también como un crecimiento de Add Ons como Equipaje Protegido y Enfermedades Preexistentes. Este comportamiento responde a un viajero cada vez más consciente de la importancia de viajar protegido, de la salud, de los elevados costos en el exterior y de un entorno donde cada vez más, la seguridad y la tranquilidad se han convertido en prioridades a la hora de salir.

“2025 fue un año clave para el fortalecimiento de nuestra operación. Vimos un crecimiento significativo en la preferencia por productos más robustos y en viajeros que buscan protección completa. Esto nos impulsa a seguir ofreciendo soluciones que respondan a sus necesidades reales”, expresó Leonardo Tonhaiser, Regional Country Manager de Assist Card Centroamérica, Panamá & Caribe.



Ya de cara al 2026, Assist Card enfocará sus esfuerzos en continuar generando mayor conciencia de viajar seguro, brindando la mejor calidad de productos y servicios y la mejor experiencia de usuario. Además, continuar trabajando cerca de sus principales socios comerciales, optimizando procesos y, en consecuencia, que mayor cantidad de personas viajen al exterior con un producto de calidad.

“Entramos a 2026 con una estrategia clara y con el compromiso de seguir acompañando a los viajeros donde sea que estén. Nuestro objetivo es que cada usuario se sienta respaldado antes, durante y después de su viaje”, añadió Tonhaiser.

Con este cierre positivo y un plan alineado para el próximo año, Assist Card reafirma su liderazgo regional y su compromiso de brindar asistencia integral con altos estándares de calidad.

Los rituales para recibir el Año Nuevo

El Año Nuevo es una de las celebraciones más esperadas en todo el mundo, y aquí tienes cinco rituales para recibirlo con prosperidad.

Además de las festividades y los fuegos artificiales, muchas culturas practican rituales de Año Nuevo con el fin de atraer buena suerte, prosperidad y bienestar durante los próximos 365 días del 2025.

Si buscas una forma especial de comenzar el año con energía positiva, aquí te contamos sobre algunos de los rituales más populares que puedes incorporar en tu celebración.

Las 12 uvas de la suerte

Una de las tradiciones más difundidas es comer 12 uvas al sonar las campanadas de medianoche. Cada uva representa un mes del año, y se cree que comerlas trae buena suerte para cada uno de esos meses. Si logras comer todas las uvas sin atragantarte, se considera que tendrás un año lleno de prosperidad y felicidad.

Ritual de las Velas

El uso de velas es un ritual común en varias culturas para atraer buena energía. Se cree que cada color de vela tiene un significado específico:

- Vela roja: Representa la pasión, el amor y la vitalidad.
- Vela roja: Representa la pasión, el amor y la vitalidad.
- Vela amarilla o dorada: Atrae la prosperidad y el dinero.
- Vela verde: Está relacionada con la salud y la abundancia.



Ritual de la Maleta

Se cree que si en la noche de Año Nuevo, justo después de la medianoche, tomas una maleta vacía y sales a dar una vuelta por tu casa, tendrás un año lleno de viajes y aventuras. Este ritual está relacionado con la apertura a nuevas oportunidades y experiencias.

Recuerda que la clave de los rituales es la intención con la que los realizas. Si te conectas profundamente con lo que estás pidiendo, las energías del nuevo año fluirán a tu favor

Los platillos predilectos de los guatemaltecos para celebrar el fin de año

Durante las fiestas de fin de año, los guatemaltecos buscan los mejores platillos para compartir con sus seres queridos y celebrar la llegada de Año Nuevo. Guatemala es un país lleno de tradiciones, costumbres y diversidad culinaria. Y en esta época de fin de año estos son los principales platillos que estarán en la mesa de los chapines.

1. Los tamales

Los tamales son una de las comidas predilectas de los guatemaltecos, en esta época de fin de año. Los favoritos son los rojos, ya sea de masa de maíz o arroz. Pero, también hay quienes gustan de los negritos dulces, que llevan chocolate, ciruela, pasas y pueden ser de pollo, cerdo, gallina o pato.

Negros (dulces) o colorados (salados), los tamales son de los platillos típicos infaltables en la mesa de los guatemaltecos para celebrar la Navidad y la llegada del Año Nuevo. Esta es una tradición culinaria que une a las familias, pues muchos participan desde la elaboración hasta la degustación, dando la oportunidad en el hogar para compartir en una de las fechas más importantes del año.



Pierna de cerdo

La pierna de cerdo es el platillo estrella para la cena de Fin de Año en Guatemala, preparándose horneada con una marinada de especias, cítricos (naranja), achiote, chiles (ancho), ajo, mostaza, vino tinto y hierbas (laurel, tomillo), rellenándola a veces con aceitunas, alcaparras y ciruelas para darle un sabor profundo y una textura jugosa, cocinada lentamente y barnizada para que quede dorada y deliciosa.

3. Pavo

El pavo es un plato clásico para la cena de fin de año en Guatemala, preparado de forma tradicional, a menudo relleno y horneado, con opciones que van desde comprarlo crudo para hornear en casa

El pavo relleno o sin relleno es otro de los platos predilectos para los festejos de Fin de Año, El cual se puede acompañar con las siguientes guarniciones, Puré de papa con queso parmesano, Papas cambray adobadas, Ejotes con parmesano, Pan de ajo



4. Gallinas o pollos rellenos

Otro de los platillos favoritos para las fiestas de Fin de Año es la gallina o el pollo relleno, el cual se consume en varios departamentos del país y en la ciudad. Este es acompañado de salsa agri dulce o salada, una ensalada fría, arroz o puré de papás.

Las gallinas y pollos rellenos son un clásico guatemalteco para la cena de fin de año, preparándose tradicionalmente horneados con un relleno sabroso de carne molida, verduras (cebolla, ajo, tomate, papa, zanahoria, ejote), pasas, aceitunas y especias, a menudo con un toque de vino. Este es acompañado de salsa agri dulce o salada, una ensalada fría, arroz o puré de papás.



5. Jamón Virginia o Canadá glaseado

Algunos guatemaltecos prefieren una cena navideña o de Año Nuevo con Jamón Virginia o Canadá glaseado, el cual es acompañado con puré de camote o de papas con vainilla y una ensalada a elección.

¿Cómo saber si tu cuerpo necesita Omega-3?

Sabes que tu cuerpo podría necesitar más Omega-3 si tienes piel seca y escamosa, cabello quebradizo, fatiga, falta de concentración, problemas de memoria, uñas frágiles, o dolores articulares, ya que estos son signos comunes de deficiencia, aunque no exclusivos; una forma más precisa es realizar un análisis de sangre (Índice Omega-3) para medir los niveles de EPA y DHA en tus glóbulos rojos y ver si están por debajo del rango óptimo.

Señales comunes de deficiencia:

Piel y Cabello: Piel seca, descamación, dermatitis, caspa, enrojecimiento, cabello seco y quebradizo, o caída del cabello.

Ojos: Ojo seco, picazón, ardor o susceptibilidad a la degeneración macular.

Cerebro y Mente: Dificultad para concentrarse, falta de atención, problemas de memoria, fatiga mental, y cambios de humor o depresión.

Articulaciones y Cuerpo: Dolores articulares, inflamación crónica, uñas blandas o frágiles.

Sistema Inmune: Mayor susceptibilidad a infecciones y alergias.

Otros: Diarrea, náuseas (pueden indicar falta de grasas saludables en general).



¿Cómo confirmarlo?

Dieta: Si tu dieta es baja en pescado azul (salmón, sardinas), frutos secos y semillas, o si sigues una dieta vegana, podrías estar en riesgo.

Análisis de Sangre: La prueba del "Índice Omega-3" mide el porcentaje de EPA y DHA en tus glóbulos rojos; un valor por debajo del 4% se asocia con mayor riesgo cardiovascular, mientras que más del 8% es protector.

Recomendación: Si sospechas una deficiencia, consulta a un médico o nutricionista para una evaluación y para discutir si necesitas ajustar tu dieta o considerar un suplemento, especialmente si tienes condiciones como enfermedades inflamatorias o problemas digestivos.

Como mantenerse activo con el paso de los años

Para mantenerse activo con los años, incorpore ejercicios de fuerza, equilibrio (yoga, tai chi), aeróbicos (caminar, nadar) y flexibilidad, sumando actividades mentales y sociales como leer, hobbies y voluntariado, empezando poco a poco, variando rutinas y siendo constante para cuidar el cuerpo y la mente.

Ejercicio Físico:

Cardio: Caminar diario (¡apunta a 10,000 pasos!), bailar, nadar o bicicleta para salud cardiovascular.

Fuerza: Incorpora entrenamiento de fuerza 2 veces por semana para huesos y músculos fuertes (pesas ligeras, bandas de resistencia).

Equilibrio y Flexibilidad: Yoga, Thai Chi o simplemente pararse en un pie mejoran la coordinación y previenen caídas.

Variedad: Combina actividades para no aburrirte y ejercitar diferentes partes del cuerpo.

Mente y Socialización:

Estimula tu cerebro: Lee, escribe, aprende algo nuevo, haz pasatiempos, resuelve crucigramas.

Mantén relaciones: Contacto social es clave para salud emocional y mental.

Voluntariado: Ayudar a otros es gratificante y te mantiene conectado.

Claves para el Éxito:

Empieza lento: Aumenta la intensidad y duración gradualmente.

Hazlo un hábito: Incorpora el movimiento en tu día (escaleras, caminar recados).

Busca compañía: Un amigo o grupo hace el ejercicio más divertido.



Las relaciones con otras personas cumplen un rol esencial en el bienestar emocional a cualquier edad, aunque en la edad adulta cobra aún más importancia. Tener una vida social activa ayuda a prevenir el aislamiento y la sensación de soledad, muchas veces presente a esta edad.

A veces, con los años, se puede volver un poco más difícil mantener el contacto con otras personas, sin embargo, hay formas sencillas que ayudan a seguir cultivando las relaciones sociales:

Participar en actividades comunitarias: como centros de día, talleres, o actividades municipales, son espacios ideales para compartir con otras personas.

Retomar viejas amistades: con una llamada, un mensaje se pueden recuperar relaciones que con el tiempo se fueron apagando.

Conectar con la familia: compartir momentos con hijos, nietos, o sobrinos, no solo genera bienestar, sino que fortalece los lazos afectivos.



Día de los Santos Inocentes por qué se celebra el 28 de diciembre



El Año Nuevo en Guatemala se celebra con muchas tradiciones y actividades

Cuáles son las consecuencias de la obesidad y el sobre peso



El Año Nuevo en Guatemala se celebra con muchas tradiciones y actividades

En Guatemala son varias las actividades y formas con las que se puede despedir el cierre de un año.

Desde hace días y semanas se han dado a conocer eventos públicos donde pueden participar personas de distintas edades para celebrar el Año Nuevo 2026

Las propuestas son varias y abarcan celebraciones musicales, bailes, senderismo, atletismo, así como actividades relacionadas con la fe cristiana.

Lo más curioso del Año Nuevo en Guatemala es la quema de muñecos, una forma de eliminar todo lo mal del año que acaba. Los muñecos simbolizan todo lo que se quiere dejar atrás para entrar con buen pie en el nuevo año. Por supuesto también hay fuegos artificiales y celebraciones con música y baile por todo el país.

El Año Nuevo en Guatemala se celebra con muchas tradiciones y actividades, entre ellas:

Vestirse de nuevo

Se cree que vestirse con ropa nueva trae prosperidad y buena fortuna.

Quemar muñecos

Se queman muñecos para simbolizar lo que se quiere dejar atrás y comenzar el año nuevo con buen pie.

Fuegos artificiales

Los fuegos artificiales son un elemento esencial en las celebraciones de Año Nuevo en Guatemala.



Música y baile

Las fiestas de Año Nuevo en Guatemala se caracterizan por la música y el baile que se prolongan toda la noche.

Menú especial

El menú de Año Nuevo en Guatemala tiene platos con significados simbólicos, como el tamal que representa la unidad familiar, y los postres que reflejan los deseos de un año próspero.

Carrera San Silvestre

Una actividad icónica del final de año en Guatemala es la carrera de atletismo San Silvestre.

¿Cuánto es el ahorro de un auto eléctrico?

Un auto eléctrico ahorra significativamente en combustible y mantenimiento, siendo aproximadamente un 70% más barato en costos de uso que uno de gasolina, con ahorros de hasta un 50% en reparaciones al evitar cambios de aceite y tener menos piezas móviles; el costo por kilómetro es mucho menor (por ejemplo, unos Q1.65 por kWh en Guatemala) frente a la gasolina, aunque el ahorro depende mucho de dónde y cuándo se recarga (en casa es más barato que en cargadores públicos).



El motor de los autos eléctricos tiene ventajas como un menor tamaño y peso, mayor sencillez técnica y un rendimiento más elevado.

El motor de los vehículos eléctricos ofrece muchas ventajas frente a los de combustión, empezando por un menor tamaño y peso, mayor sencillez técnica (menos componentes y piezas), y un rendimiento más elevado (transforman el 75% de la energía que reciben). Además, no contaminan directamente el medio ambiente.

Con todas estas ventajas, el auto eléctrico tiene como inconveniente que su precio sigue siendo bastante más elevado que el de combustión. Pero el coste de la energía que utilizan y el mantenimiento, es mucho más barato, y dejan menos huella ecológica.

Coste del combustible: Los motores eléctricos son mucho más eficientes energéticamente que los motores a combustión.

Autonomía: Si vamos a utilizar el auto eléctrico como único vehículo, es posible que debamos optar por modelos más caros con mayor autonomía, y adecuar nuestra forma de viajar para acomodar las recargas; o asumir el coste de alquilar un coche de gasolina para esos viajes. Pese a ello, cada vez es menos habitual que esto suceda y si el coche se acerca a 400 kilómetros reales de autonomía, la experiencia nos dice que podemos viajar por un largo trayecto sin problemas.

Punto de recarga: No hay que olvidar tampoco el tema del punto de recarga. Si vivimos en una vivienda unifamiliar con garaje, este es un punto fácil de solucionar.

Reparaciones: Un auto eléctrico no tiene embrague, ni aceite, ni filtros, ni correas de distribución, por lo que su mantenimiento es mucho más sencillo. Haciendo un ahorro de un 25% con respecto al de un vehículo convencional, a lo largo de 10 años y 200.000 kilómetros.

Día de los Santos Inocentes por qué se celebra el 28 de diciembre

Cada 28 de diciembre se conmemora el Día de los Santos Inocentes. En la actualidad, la fecha suele asociarse a bromas entre familiares y amigos. Sin embargo, su origen es religioso y está relacionado a un episodio narrado en la Biblia.

Esta jornada recuerda un hecho trágico: la matanza de niños menores de dos años nacidos en Belén, ordenada por el rey Herodes.

¿Cuál es el origen del Día de los Santos Inocentes?

El Día de los Santos Inocentes tiene su origen en un episodio relatado en el Evangelio de Mateo. Según la Biblia, el rey Herodes ordenó la muerte de todos los niños menores de dos años nacidos en Belén, por miedo a una profecía que anunciaba el nacimiento de Jesús de Nazaret. Este hecho es conocido como la "matanza de los inocentes".



La orden fue dada por Herodes I el Grande luego de sentirse engañado por los Reyes Magos quienes habían prometido informarle el lugar exacto del nacimiento de Jesús, pero finalmente no lo hicieron.

El nombre "Santos Inocentes" hace referencia a la corta edad de los niños, ya que se consideraba que no podían haber cometido pecado.

Con el paso del tiempo, el sentido de esta fecha fue cambiando. Años después, los monaguillos comenzaron a hacer bromas ese día y la costumbre pasó de generación en generación. Para los cristianos, los Santos Inocentes son recordados como los primeros mártires del cristianismo.

¿Por qué se hacen bromas el Día de los Santos Inocentes?

Con el paso del tiempo, el Día de los Santos Inocentes dejó de tener un sentido exclusivamente religioso y pasó a asociarse con las bromas. Hay distintas explicaciones sobre este cambio. Una de ellas sostiene que las bromas representan el ingenio de los padres que buscaron proteger a sus hijos frente a la orden del rey Herodes.

Otra versión las relaciona con el engaño de los Reyes Magos, que no revelaron a Herodes el paradero de Jesús. Además, aunque la Iglesia católica recuerda este episodio el 28 de diciembre, según el Evangelio de Mateo la matanza ocurrió después de la visita de los Magos, es decir, luego del 6 de enero



La masacre de los Santos Inocente de Daniele da Volterra

Que países celebran el Día de los Santos Inocentes

Esta fecha se celebra en países como España, México, Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Venezuela, Ecuador, Perú, Cuba, El Salvador, Guatemala, Panamá, Paraguay y Uruguay, entre otros.

Si bien la tradición se fue adaptando a las costumbres de cada cultura, no en todos los países se conmemora el mismo día.

En algunas regiones del mundo la celebración tiene lugar el 1 de abril y recibe distintos nombres: en Italia se la conoce como "Pesce d'aprile"; en Portugal y Brasil, como el "Día de la mentira"; y en países como Australia, Estados Unidos y el Reino Unido, como el "Fool's Day".

Cuáles son las consecuencias de la obesidad y el sobre peso

El sobrepeso o la obesidad pueden tener graves consecuencias para la salud. Tener un exceso de grasa entraña graves consecuencias para la salud, como enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatías y accidentes cerebrovasculares), diabetes de tipo 2, afecciones osteomusculares como la artrosis y algunos tipos de cáncer (de endometrio, mama y colon). Estas afecciones causan muertes prematuras y discapacidades importantes.

Lo que no es tan conocido es que el riesgo de tener problemas de salud empieza aun cuando una persona solo tiene un ligero sobrepeso, y que la probabilidad de tener problemas aumenta a medida que la persona tiene más y más sobrepeso. Muchas de estas afecciones causan sufrimiento a largo plazo a las personas y a las familias. Además, los costos para el sistema de atención de salud pueden ser extremadamente elevados.



La buena noticia es que el sobrepeso y la obesidad son en gran medida prevenibles. La clave del éxito es lograr un balance energético entre, por un lado, las calorías consumidas y, por otro lado, las calorías gastadas.

Para alcanzar este objetivo, las personas pueden limitar su ingesta de energía procedente de grasas de todo tipo y modificar su consumo, pasando de las grasas saturadas a las grasas insaturadas; aumentar su consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; y limitar su ingesta de azúcares. Y para aumentar el gasto de calorías, las personas pueden aumentar sus niveles de actividad física realizando al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada casi todos los días.

Riesgos del sobrepeso y la obesidad para la salud

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre es demasiado alta. Aproximadamente 9 de cada 10 personas con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad.¹² Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de los riñones, problemas de los ojos, daños en los nervios y otros problemas de salud.

Presión arterial alta

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de padecer presión arterial alta.

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es una afección en la que la sangre fluye a través de los vasos sanguíneos con una fuerza mayor de lo normal. Tener un tamaño corporal grande puede aumentar la presión arterial porque el corazón necesita bombear con más fuerza para suministrar sangre a todas las células. El exceso de grasa también puede dañar los riñones, que ayudan a regular la presión arterial.

Enfermedades cardíacas

El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar afecciones que pueden causar enfermedades cardíacas, como presión arterial alta, colesterol alto en la sangre y glucosa alta en la sangre. Además, el exceso de peso también puede hacer que el corazón tenga que trabajar más para enviar sangre a todas las células del cuerpo. Perder el exceso de peso puede ayudarle a reducir los factores de riesgo para enfermedades cardíacas.



Accidentes cerebrovasculares

Los accidentes cerebrovasculares ocurren cuando un vaso sanguíneo en el cerebro o el cuello se bloquea o se estalla y se interrumpe el flujo sanguíneo a una parte del cerebro. Los accidentes cerebrovasculares pueden dañar el tejido cerebral y hacer que la persona no pueda hablar ni mover algunas partes del cuerpo.

Enfermedades del hígado graso

Las enfermedades del hígado graso se desarrollan cuando se acumula grasa en el hígado, lo que puede causar daño hepático grave, cirrosis o incluso insuficiencia hepática. E

Algunos tipos de cáncer

El cáncer es un conjunto de enfermedades relacionadas. En todos los tipos de cáncer, algunas de las células del cuerpo comienzan a crecer de manera anormal o fuera de control. A veces, las células cancerosas se diseminan a otras partes del cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Los hombres con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon y próstata. En las mujeres con sobrepeso u obesidad, el cáncer de seno del revestimiento del útero y de vesícula biliar son más comunes.