



**BUENAS** *Nuevas* **gt**

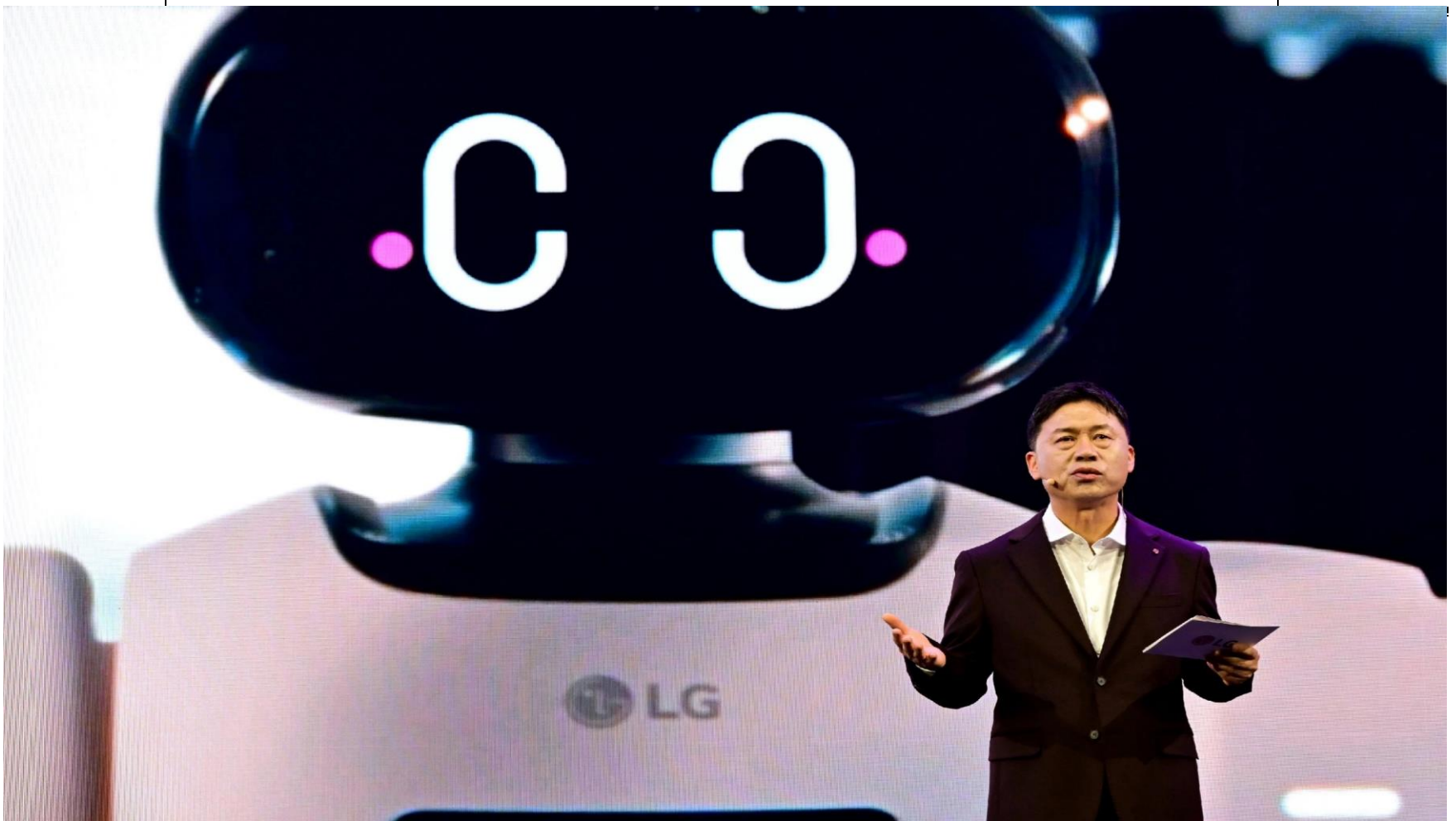
# **Edición Semanal**

**Del 05 al 11 de enero de 2025**

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







## LG ELECTRONICS PRESENTA SU ENFOQUE DE “IA EN ACCIÓN”



**EPA Soluciones  
prácticas para  
organizar el hogar**

**Tips definitivos para  
cumplir los  
propósitos de año  
nuevo**





# EPA presenta Soluciones prácticas para organizar el hogar



Un entorno ordenado genera una sensación de bienestar. EPA, le sugiere las siguientes recomendaciones para optimizar los espacios del hogar, y mantener la organización a largo plazo.

**Adornos y decoración:** los objetos decorativos, especialmente aquellos de uso estacional, deben resguardarse para evitar que se dañen. Separarlos por categoría, por ejemplo: adornos navideños, decoración de verano o los elementos para fiestas. Etiquetar o bien utilizar cajas transparentes ayuda visibilizar su contenido.

**Comestibles:** los contenedores resistentes también son muy útiles para reservar la comida de las mascotas, evitando que se contaminen de ácaros, moho y otros bichos. Esta misma idea puede aplicarse para guardar alimentos no perecederos en una alacena, bodeguita o para los viajes.

**Herramientas y artículos de mantenimiento:** deben ubicarse en un espacio definido que permita localizarlos rápidamente cuando se necesiten. Agruparlos por función y fuera del alcance de mascotas o niños es clave. Use estanterías de acero y cajas plásticas para uso pesado.

**Espacios versátiles para estudio y trabajo:** también requieren de organización y comodidad. En áreas amplias o reducidas, se puede ubicar un escritorio con módulos para colocar los libros y útiles, como complemento con una silla de oficina de tela y malla, y un gavetero con divisiones imitaciones de rattan para guardar herramientas escolares y tenerlas a la mano.

**Otros objetos:** en espacios reducidos para liberar closets y vestidores, se recomienda guardarlos en las cajas con rodos debajo de las camas.

Para espacios dinámicos o multifuncionales: las mesas plegables rectangulares ofrecen una solución práctica, ya que pueden utilizarse según la necesidad y guardarse fácilmente cuando no están en uso.

# Un año de descubrimientos: 10 avances de investigación de Mayo Clinic que impulsan la medicina

Desde el descubrimiento de fármacos impulsado por inteligencia artificial hasta terapias regenerativas y herramientas neurológicas de nueva generación, los investigadores de Mayo Clinic lograron avances significativos en 2025 para predecir, prevenir y tratar algunas de las enfermedades más graves y complejas del mundo.

Estos descubrimientos reflejan el progreso en tres grandes esfuerzos de innovación en Mayo Clinic.

Los médicos y científicos de Mayo Clinic trabajan conjuntamente para desarrollar herramientas que permitan predecir e interceptar procesos biológicos antes de que evolucionen hacia una enfermedad o progresen hacia afecciones complejas y difíciles de tratar, a través de la iniciativa Precure.

A continuación, los hitos científicos más importantes de Mayo Clinic en 2025, estructurados bajo tres ejes estratégicos de innovación: Precure (predicción e interceptación), Genesis (curas regenerativas) y BIONIC (neuromodulación y bioelectrónica).

## Innovación en Metodología y Regeneración

**Ensayos Clínicos Virtuales:** Uso de IA y datos reales para simular el éxito de fármacos contra la insuficiencia cardíaca, reduciendo costos y riesgos antes de pasar a humanos.

**Interruptor Molecular Pulmonar:** Identificación del mecanismo que decide si las células reparan tejido o combaten infecciones, clave para tratar enfermedades pulmonares crónicas.

**Células Madre para Riñones:** El uso de células madre del propio paciente (tejido adiposo) ayuda a prevenir la inflamación en venas de pacientes en diálisis, retrasando la necesidad de trasplantes.



## Avances en Neurología y Oncología Cerebral

**Mapas de Ondas Cerebrales:** Tratamiento personalizado de la epilepsia mediante la estimulación precisa de redes neuronales específicas para intentar curar la enfermedad, no solo controlarla.

**Biomarcador TERT:** Un gen que identifica meningiomas (tumores cerebrales) agresivos que, aunque parezcan benignos, tienen alto riesgo de reaparecer.

**IA contra el Alzheimer:** Herramientas que predicen el riesgo de Alzheimer años antes de los síntomas y pruebas de sangre para diagnósticos rápidos en consultas ambulatorias.

## Inmunología y Prevención

**"Juventud Inmunitaria":** Descubrimiento de personas mayores de 60 años con sistemas inmunes jóvenes, aunque esto conlleva un mayor riesgo de autoinmunidad.

**Cribado de Cáncer de Mama:** La combinación de mamografía 3D con Imagen Mamaria Molecular (MBI) duplicó la detección de tumores en mujeres con mamas densas.

**Protección en Diabetes Tipo 1:** Uso de una molécula de azúcar (hallada originalmente en el cáncer) para "esconder" células trasplantadas del sistema inmune, evitando el rechazo sin necesidad de fármacos inmunosupresores.

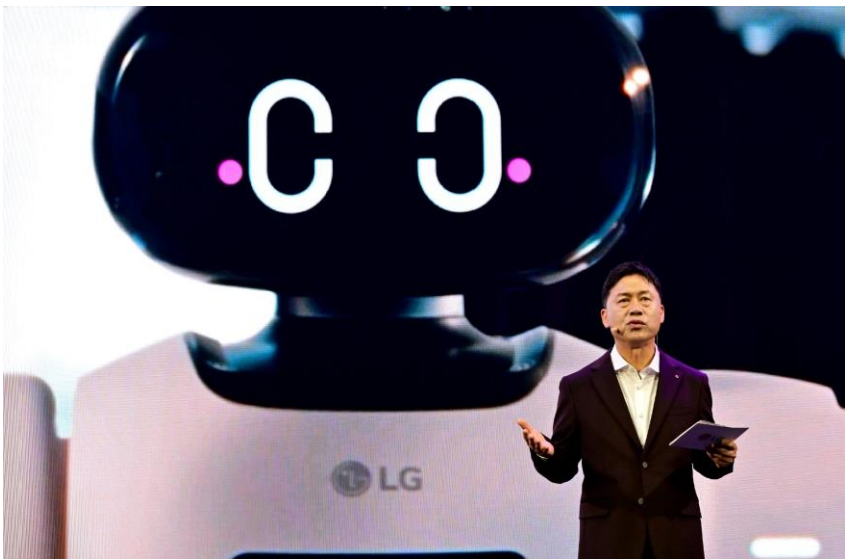
**Censo de Enfermedades Autoinmunes:** Primer estudio que calcula que 15 millones de personas en EE. UU. sufren alguna de las 105 enfermedades autoinmunes conocidas, afectando mayoritariamente a mujeres.

# LG ELECTRONICS presenta su enfoque de “IA EN ACCIÓN”

LG Electronics (LG) ha presentado hoy su enfoque «AI in Action» (IA en Acción) en LG World Premiere, el evento anual que la empresa celebra en Las Vegas antes del CES. La compañía ha destacado los tres pilares fundamentales de su estrategia: la inteligencia afectiva, que ha evolucionado hasta convertirse en una IA orientada a la acción; productos líderes en el sector basados en la excelencia tecnológica; y un ecosistema perfectamente coordinado que se extiende más allá del hogar hasta los vehículos y los espacios comerciales, todo ello centrado en ofrecer un valor tangible y cotidiano al cliente.

Bajo el lema “Innovación en sintonía contigo”, el evento acogió a aproximadamente 1000 invitados, entre los que se encontraban medios de comunicación internacionales, expertos del sector y socios, a los que se sumaron muchos más a través de la retransmisión en directo por todo el mundo.

El LG World Premiere, una tradición anual en vísperas del CES, sirve de plataforma para que LG dé a conocer sus últimas innovaciones y su orientación a largo plazo. El evento de hoy reafirmó el compromiso de LG con la innovación centrada en el cliente que realmente mejora la vida.



## De la inteligencia afectiva a la IA en acción

LG presentó el siguiente capítulo de su Affectionate Intelligence (Inteligencia Afectiva), presentada por primera vez hace dos años. En el World Premiere de este año, la empresa mostró cómo su IA ahora pone la inteligencia en acción: una IA que va más allá de la conversación para coordinar activamente dispositivos, espacios y servicios, haciendo que la vida cotidiana sea más cómoda, eficiente e intuitiva.

### Ofrecer un valor tangible al cliente gracias a la IA en acción de LG

El evento comenzó con la intervención del CEO Lyu Jae-cheol. Tras plantear la pregunta “¿Qué pasaría si la IA pudiera salir de la pantalla y empezar a trabajar para nosotros en la vida real?”, Lyu explicó cómo el enfoque de LG respecto a la IA en acción se basa en tres pilares:

- Excelencia en dispositivos basada en tecnologías fundamentales.
- Un ecosistema perfectamente conectado.
- Expansión de soluciones basadas en inteligencia artificial más allá del hogar.

*Esta estrategia culmina en la visión Zero Labor Home (Hogar Sin Esfuerzos) de LG, un futuro en el que los dispositivos inteligentes se convierten en electrodomésticos autónomos y estos funcionan como un único sistema de inteligencia artificial que gestiona las tareas diarias en nombre del cliente. El objetivo es devolver a los clientes su recurso más valioso: el tiempo.*

*Como expresión física de esta visión, LG CLOiD se presentó como un “agente especializado en el hogar” capaz de realizar tareas con sus dos brazos y sus manos de cinco dedos, aprendiendo el entorno doméstico y optimizándolo continuamente. Diseñado para hogares reales, LG CLOiD combina una estructura que prioriza la seguridad con un factor de forma optimizado para la movilidad, lo que permite un funcionamiento estable y preciso incluso cuando un niño o una mascota lo tiran repentinamente, al tiempo que garantiza un movimiento suave y controlado por toda la casa.*

Excelencia en dispositivos impulsada por una innovación excepcional

LG también presentó una amplia gama de productos básicos, mostrando innovaciones tecnológicas líderes en la industria, como su televisor OLED de última generación y la línea LG SIGNATURE con inteligencia artificial evolucionada, que aplica inteligencia artificial avanzada para mejorar el rendimiento y la facilidad de uso.

### 1. LG OLED evo W6 Wallpaper TV

- **Diseño delgado de 9 milímetros:** una proeza de ingeniería lograda gracias a la meticulosa miniaturización de los componentes esenciales y a una completa reingeniería de su arquitectura interna para ofrecer un elegante diseño tipo papel tapiz.
- **Tecnología Hype Radiant Color:** mejora los negros perfectos, los colores perfectos y un mayor brillo, al tiempo que reduce los reflejos para ofrecer la calidad de imagen de los próximos televisores OLED.
- **Tecnología True Wireless:** permite que el televisor Wallpaper alcance su delgadez, convirtiéndolo en el televisor OLED inalámbrico más delgado.

### 2. El refrigerador LG SIGNATURE

- **IA conversacional:** entiende el lenguaje coloquial y ofrece recomendaciones personalizadas. Por ejemplo, si un cliente pregunta: “Hola, LG, ¿cuál es la mejor manera de almacenar carne durante una semana?”, la IA sugiere y establece el modo óptimo.
- **Reconocimiento de ingredientes:** permite ofrecer recomendaciones de recetas personalizadas en función del contenido.

### 3. La gama de hornos LG SIGNATURE

- **Gourmet AI:** identifica los ingredientes y recomienda más de 80 recetas seleccionadas, convirtiendo la cocina diaria en una experiencia guiada e intuitiva

### LG CLOiD: la IA en acción en el hogar sin esfuerzo

A través de una breve viñeta de la vida cotidiana, LG demostró cómo funciona en la vida real su enfoque de la IA en acción:

1. **Conciencia contextual y sugerencias proactivas:** De camino a casa, un usuario dice “Llegaré pronto” a través de la aplicación ThinQ™. Basándose en la rutina habitual de footing del usuario y en la previsión de lluvia, LG CLOiD sugiere un plan alternativo: “¿Qué tal un entrenamiento en casa en lugar de salir a correr?”.
2. **Gestión coordinada de tareas:** antes de que llegue el usuario, LG CLOiD ajusta el aire acondicionado y saca la ropa de entrenamiento de la secadora.
3. **Asistencia ambiental para las tareas diarias:** LG CLOiD dobla la ropa limpia, organiza los platos y gestiona las prioridades, lo que reduce tanto el esfuerzo físico como la carga mental.

LG prevé que el robot doméstico evolucione hasta convertirse en un agente de cuidado ambiental que facilite la vida cotidiana en el hogar sin trabajo.

Expansión de las soluciones basadas en IA más allá de los hogares, a los vehículos y los espacios comerciales.

LG también explicó cómo su Inteligencia Afectiva se está extendiendo más allá del hogar para impulsar un cambio significativo en los vehículos, los lugares de trabajo y las instalaciones comerciales, con el objetivo de crear un ecosistema totalmente conectado.

- **Soluciones para vehículos con tecnología de inteligencia artificial de LG:** como arquitecto de experiencias, LG transforma los vehículos en espacios inteligentes y personalizados gracias a su plataforma de inteligencia artificial generativa multimodal integrada en los dispositivos. Esto incluye sistemas de seguimiento de la mirada, entretenimiento sin interrupciones entre el hogar y el vehículo y pantallas adaptables, aprovechando la experiencia en inteligencia artificial de la electrónica de consumo para crear vehículos que realmente entienden a sus ocupantes.
- **HVAC para la era de la IA:** Las soluciones de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) de LG están avanzando aún más gracias a la IA. La empresa está reforzando su papel en la refrigeración de alta eficiencia para centros de datos de IA, incluyendo proyectos de empresa a gobierno (B2G) en Oriente Medio y colaboraciones con empresas como GRC (refrigeración por inmersión) y Flex (infraestructura de centros de datos).



# Tips definitivos para cumplir los propósitos de año nuevo

## ¿Por qué no cumplimos nuestros propósitos?

¿Te acuerdas de hace un año cuando tenías muy claro que en 2025 ibas a bajar de peso, a leer más, a comer sano y a ahorrar? Pues tenemos malas noticias: según la estadística, lo más probable es que no hayas conseguido cumplir ninguno de estos objetivos., solo un 19% de las personas consigue cumplir sus propósitos de año nuevo.

### Existen 4 motivos por los que no cumples tus propósitos:

#### Nuestra lista es muy larga

Al principio del año solemos obsesionarnos con cumplir muchas metas. Sin embargo, cuando tenemos muchos objetivos, es imposible centrarse en ninguno. A veces esto puede ser evidente: hay gente que pretende apuntarse a yoga, aprender un nuevo idioma, ahorrar más, hacer más deporte, leer muchos libros, escribir una novela, aprender crochet y apuntarse a cerámica... ¡En un mismo año!

#### Falta de concreción en las metas

La mayoría de los propósitos que nos marcamos son demasiado generalistas, como fumar menos, comer mejor, bajar de peso, leer más... Cuando no tenemos una meta clara es más fácil que nos dispersemos y que abandonemos, ya que no sabemos qué hacer en nuestro día a día para conseguirlo.

#### Tenemos objetivos poco realistas

Mantener grandes retos puede ser complicado con el paso del tiempo debido a muchos factores. Es habitual encontrarnos con que queremos viajar mucho, pero no tenemos dinero para hacerlo, o que nos planteamos dejar de fumar en medio de una época muy estresante. Tenemos que amoldar nuestras expectativas a las circunstancias reales que nos rodean y ser flexibles con nosotros mismos.

## ¿Cómo hacer propósitos de año nuevo?

Es hora de pasar de las ideas a la acción. Hay una serie de consejos clave para cumplir propósitos de año nuevo que te ayudarán en el proceso para no perder la motivación:

Escribe tus metas en un papel. Al plasmar tus objetivos sobre un soporte físico, no tendrás modo de escapar de ellos. Muchos psicólogos coinciden en que escribir tus propósitos en papel crea un compromiso mayor para lograrlos.

Escoge un máximo de 5 propósitos. Como te hemos indicado anteriormente, la ambición es la enemiga del éxito. Piensa en lo que más te importa y descarta lo demás.

Crea un plan de acción. Te servirá para avanzar paso a paso. Dejar de fumar, comer saludable o hacer ejercicio son propósitos que suelen requerir de un plan efectivo.

Comparte tus metas. Seguro que hay un compañero o familiar que tiene el mismo propósito que tú. Comparte con ellos tus progresos y apoyaos mutuamente para seguir adelante.

Date una recompensa por tus progresos. Esto te permitirá alimentar tu motivación. Y es que, además, este proceso no tiene que ser algo negativo, por lo que ofrecerte a ti mismo premios por tus logros te ayudará a verlo como un proceso más gratificante.



### No sabemos por dónde empezar

Igual que sucede con un proyecto importante, si no están los objetivos bien definidos y no hay una ruta clara, no sabremos por dónde empezar. Hacer un esquema y planificar las acciones nos ayudará a visualizar todos los pasos, simplificará el proceso y aumentará las posibilidades de lograrlo.

## ¿Cómo cumplir los propósitos de año nuevo?

Estos errores se pueden solucionar de forma muy sencilla. Así, cuando nos preguntemos cómo cumplir los propósitos de año nuevo, lo único que tendremos que hacer es:

**Acortar nuestra lista de propósitos.**  
**Marcarnos objetivos concretos.**  
**Fijar metas realistas.**  
**Establecer un plan de acción.**



### Ejemplos de propósitos de año nuevo

Si ya tienes claro cómo enfocar tus metas de este año, es el momento de ayudarte en el proceso. Este es un ejemplo de propósitos de año nuevo habituales:

**Leer más.**  
**Comer mejor.**  
**Dejar de fumar.**  
**Practicar ejercicio.**  
**Pasar más tiempo con la familia.**

Esta lista tiene en cuenta factores como la concreción y la flexibilidad, claves para no desviarnos del camino sin descuidar nuestras circunstancias reales.

### Otros ejemplos de propósitos de año nuevo efectivos pueden ser:

**Salir de excursión 2 veces al mes.**  
**Visitar 3 ciudades extranjeras.**  
**No pedir comida a domicilio.**  
**Evitar comprar ropa que no necesitas.**  
**Ver 3 películas nuevas cada mes.**  
**Meditar 10 minutos al día.**  
**Aprender 2 recetas nuevas al mes**





## 6 de enero Día de Reyes qué es y por qué se conmemora



**EPA, Pinturas  
Corona y Canela  
entregan cinco  
SUV DFSK Glory  
500**

**¿Cuál es el origen  
de la tradición de la  
Rosca de Reyes?**





# EPA, Pinturas Corona y Canella entregan cinco SUV DFSK Glory 500



La campaña “Estrene auto con EPA, Pinturas Corona y Canella” llega a su cierre consolidándose como una de las promociones más memorables del año. Como parte de esta iniciativa, se realizó la entrega de cinco **SUV DFSK Glory 500**, una por cada tienda de EPA en el país, marcando un momento inolvidable para los ganadores y sus familias.

Cada uno de estos autos representa el resultado de la participación, la confianza y la preferencia de los clientes que, día a día, eligen a estas empresas para transformar sus hogares y proyectos personales.

Los afortunados ganadores son:

Tienda Rambla Zona 10: Edwin Natanael García López

Tienda Portales Zona 17: José Raúl Reyes Reyes

Tienda Plaza Madero Roosevelt: Olga González Solares

Tienda El Tinajón en Quetzaltenango: Karen Isabel Aguilar López

Tienda San José Pinula: Víctor Adolfo Morales Muxin

Con el cierre de “Estrene auto con EPA, Pinturas Corona y Canella”, las empresas reafirman su compromiso de seguir innovando y creando promociones que conecten de forma auténtica con los consumidores, fortaleciendo los lazos con la comunidad guatemalteca y celebrando la confianza que depositan en ellas cada día.

# Cómo preparar a tus hijos para el regreso a clases

Consejos para que padres y cuidadores ayuden a los niños a volver a la rutina y restablecer sus hábitos de uso de la tecnología.

A la medida que las vacaciones escolares se acercan a su fin, se intensifican las prisas por el regreso a la escuela, lo que deja a las familias preguntándose cómo volver a la normalidad y preparar a sus hijos para un año escolar exitoso. Si en vez de horarios establecidos, las vacaciones han estado llenas de videojuegos y tiempo frente a la pantalla, no te preocupes, no estás solo. Pero la transición no tiene por qué ser estresante. Aquí hay algunos consejos divertidos y prácticos para que tus hijos asuman una actitud de aprendizaje con facilidad.

### Realiza un calendario de cuenta regresiva para el regreso a clases

¡Convierte los últimos días en una actividad divertida! Usa un calendario para marcar fechas importantes, como la compra de útiles escolares, la reunión con los maestros o el primer día de clases. Pide a tus hijos que participen en la decoración del calendario para ayudarlos a entusiasmarse con el nuevo año escolar y generar emoción en lugar de ansiedad. Esto ayuda a los niños a desarrollar un sentido del tiempo, la responsabilidad y la preparación.

### Restablece una rutina consistente

Construye una rutina de manera gradual para ayudar a los niños a adaptarse. Comienza a ajustar la hora de acostarse y de despertarse unas semanas antes de que comiencen las clases. Cenen más temprano y creen un proceso de relajación. Conviértelo en una iniciativa en equipo: configuren alarmas, preparen la ropa para el día siguiente y dales incentivos divertidos. La constancia ayuda a los niños a sentirse seguros y a entender qué esperar, y ayuda a evitar los apresuramientos por las mañanas cuando comiencen las clases.

### Pon el sueño en primer lugar

Establece una hora constante para ir a dormir y mantén los dispositivos fuera del dormitorio o del área para dormir. Comienza a adelantar lentamente la hora de dormir unas semanas antes de la escuela, para que los ciclos de sueño de los niños se puedan adaptar. Trata de evitar las pantallas y los videojuegos entre 30 minutos y una hora antes de acostarse. Asegúrate de que los niños en edad escolar duerman entre 9 y 12 horas para ayudarlos a sentirse descansados y listos para el día que se avecina.



### Limita poco a poco el tiempo frente a las pantallas

Los cambios repentinos pueden ser difíciles. Reduce gradualmente el tiempo frente a las pantallas fomentando actividades sin pantallas como jugar al aire libre, leer, hacer manualidades o escuchar pódcast. Establecer horarios específicos para las pantallas y los videojuegos ayuda a equilibrar el tiempo frente a la pantalla con las actividades físicas y educativas. Tener límites claros con respecto al uso de los dispositivos ayuda a los niños a mantener un equilibrio saludable y reducir los efectos negativos en la atención y el comportamiento.

### Da ejemplo de cómo usar la tecnología de forma saludable

Los niños aprenden los hábitos tecnológicos de sus padres y cuidadores, por lo que, si deseas que tus hijos limiten el tiempo que pasan frente a las pantallas, intenta darles el ejemplo de un uso saludable de la tecnología. Hablen sobre cómo usar la tecnología de una forma que favorezca la salud y el bienestar de tu hijo.



## ¿Cuál es el origen de la tradición de la Rosca de Reyes?

El origen de la Rosca se encuentra en Europa donde la tarta o pastel han formado parte de la alimentación de la época navideña en muchas regiones”, como Italia con el *panettone*, y otros países europeos como Francia, Bélgica o España.

En Francia en el siglo XVI se introdujo la costumbre de comer un pastel en forma octogonal con una semilla o almendra escondida, pero cuando se indicó que quien recibía la semilla debería hacer un compromiso o preparar una fiesta, la gente optó por comérsela disimuladamente sin decir nada"



"Esto hizo que se cambiar la semilla por algún otro objeto no comestible". "Así se escondieron dentro del pan anillos e incluso pequeñas imágenes de porcelana del Niño Dios. En España se le dio al pan la forma de una corona que se ofrece al Niño Dios reconociéndolo como rey de Reyes. Los fragmentos multicolores de fruta cristalizada representan las joyas.

La rosca fue redonda en sus inicios, pero por el gran número de invitados se tuvo que hacer más grande y el espacio de los hornos pasteleros modificó su forma y la convirtió en una corona oval.

### ¿Cuál es el significado de la Rosca de Reyes?

El origen de la Rosca de Reyes se remonta a Europa, particularmente a España y Francia, donde desde la Edad Media se celebraba la Epifanía, la fecha que conmemora la visita de los Reyes Magos —Melchor, Gaspar y Baltasar— al niño Jesús. La palabra “epifanía” significa manifestación, y en la tradición cristiana representa el momento en que Jesús se da a conocer al mundo. Comer un pan especial ese día simbolizaba alegría, abundancia y unión comunitaria. La forma circular de la rosca no es casual. Representa el amor eterno de Dios, sin principio ni fin, pero también el ciclo de la vida y el tiempo que se renueva con el inicio del año.

Las frutas cristalizadas que adornan la rosca suelen generar opiniones divididas, pero su presencia tiene un significado específico. Se dice que representan las joyas que portaban los Reyes Magos, así como la riqueza y los regalos ofrecidos al niño Jesús. Sus colores brillantes evocan celebración, luz y esperanza, valores que se asocian con el inicio del año y con el deseo de buenos augurios.

Las panaderías artesanales y comerciales compiten cada año por ofrecer versiones tradicionales, rellenas, gourmet o reinterpretadas, demostrando que las tradiciones también evolucionan sin perder su esencia. Es así como comer rosca el 6 de enero es una manera de recordar que las tradiciones no son estáticas: se adaptan, se transforman y se resignifican con cada generación.

## Vana vuelve a estar presente en el primer día de trabajo de miles de guatemaltecos

Después de semanas marcadas por reuniones familiares, celebraciones y gastos propios de fin de año, enero llega como un punto de reinicio para miles de guatemaltecos. Vuelve la rutina, regresan los compromisos laborales y escolares, y con ellos la conocida “cuesta de enero”, un momento en el que cada gasto cuenta y el orden financiero se vuelve clave.

Desde tempranas horas del primer día hábil de 2026, cientos de personas retomaron su camino hacia el trabajo, los estudios y distintas actividades productivas.

En ese contexto, vana acompañó nuevamente a los guatemaltecos cubriendo el costo del pasaje en dos estaciones de alta afluencia del Transmetro: Plaza Barrios y la estación ubicada en la Central de Mayoreo (CENMA), puntos clave donde miles de usuarios inician o conectan sus recorridos diarios por la ciudad.

Más que facilitar el primer pasaje del año, la acción buscó estar presente en un momento simbólico: el regreso al esfuerzo cotidiano. Un recordatorio de que, aun en un mes retador, las personas pueden seguir avanzando y construyendo sus metas con acompañamiento.

*“Enero marca el regreso a la rutina y también el inicio de nuevos propósitos. Quisimos estar ahí desde el primer día, acompañando a quienes salen temprano a trabajar y recordándoles que este año pueden”, señaló Edgar Noguera, Marketing de vana.*

Esta iniciativa se realiza por segundo año consecutivo. En 2025, vana llevó a cabo esta acción en la estación El Trébol, donde se brindaron más de 5,000 pasajes gratuitos.



Impactando a miles de personas en su regreso al trabajo. En 2026, la acción se amplía, llegando a dos estaciones estratégicas para acompañar a más guatemaltecos en este inicio de año.

Con este tipo de acciones, vana sigue consolidando su compromiso de estar cerca de la realidad diaria de quienes trabajan, emprenden y sostienen la economía del país. A lo largo de 2026, la fintech continuará ofreciendo soluciones financieras prácticas y accesibles, pensadas para acompañar desde necesidades inmediatas hasta planes de mediano y largo plazo.

Porque no hace falta que empiece el año: siempre es un nuevo empezar cuando te das cuenta de que puedes. Con Vana puedes.



## 6 de enero Día de Reyes: qué es y por qué se conmemora

Cada 6 de enero se celebra la llegada de los Reyes Magos, fecha que se festeja en diferentes partes del mundo y que es esperada sobre todo por los más chicos.

No solo los regalos forman parte de la tradición, sino que también muchas personas aprovechan para disfrutar de la rosca de Reyes, acompañada de crema pastelera y decorada con frutas confitadas que simbolizan las joyas de los Reyes Magos.



### Qué es y por qué se celebra el Día de Reyes

De acuerdo con la tradición cristiana, los Reyes Magos de Oriente fueron sacerdotes eruditos que, tras el nacimiento de Jesús, viajaron desde Oriente para rendirle homenaje y ofrecerle oro, incienso y mirra, cada uno de ellos cargados de simbolismo. Esto representa el momento en que Jesús fue reconocido ante los ojos del mundo como Dios.

La llegada de los Reyes se conoce como la fiesta de la Epifanía, según la Iglesia, vocablo que significa revelación y el diccionario define como "Manifestación evidente de una divinidad entre los seres humanos".

La Biblia lo afirma de esta manera: "Nacido Jesús en Belén de Judea, en tiempos del rey Herodes, unos magos procedentes del Oriente llegaron a Jerusalén, diciendo: '¿Dónde está el Rey de los judíos que ha nacido? Porque hemos visto su estrella en el Oriente y venimos a adorarle'".

El rey Herodes, preocupado, consultó con los grandes sacerdotes y los maestros de la ley, quienes le confirmaron que el Mesías había de nacer en Belén. Por eso, les pidió a los sabios recién llegados que, cuando lo localizaran, le avisaran: "Cuando lo encontréis, avisadme, para que yo también vaya a adarlo".

Es sabido que las intensiones de Herodes eran otras. Cuando vio que los sabios no volvían, decidió matar a todos los niños varones menores de dos años, conocidos como los Santos Inocentes.

De acuerdo con el Evangelio de Mateo y las indicaciones que habían recibido del rey, "la estrella que habían visto salir iba delante de ellos, hasta que por fin se detuvo sobre el lugar donde se hallaba el niño. Al ver la estrella, los sabios se llenaron de alegría. Luego entraron en la casa y vieron al niño con María, su madre. Y arrodillándose, lo adoraron. Abrieron sus cofres y le ofrecieron oro, incienso y mirra. Después, advertidos en sueños de que no volvieran a donde estaba Herodes, regresaron a su tierra por otro camino".



### Cuántos eran los Reyes Magos y cómo se llamaban

Hay ciertos puntos que quedan claros: los sabios no eran reyes, no se dice cuántos eran, no se indican sus nombres ni se describe su aspecto físico.

Se habla de unos sabios que llevaron tres presentes, pero el Evangelio de Mateo no especifica cuántos eran. Como mínimo, son los que se necesitaban a la hora de representarlos artísticamente para que cada uno llevara un presente.

Mateo y los evangelios apócrifos no dicen sus nombres. La primera documentación de los que se conocen hoy en día, Melchor, Gaspar y Baltasar, aparecieron en un mosaico del siglo VI en San Apolinar el Nuevo, en Rávena, donde se los representó vestidos al estilo persa y con sus nombres escritos.

### Cuáles son las costumbres del Día de Reyes

En la actualidad, la festividad de los Reyes Magos viene cargada de tradiciones, como la de la Cabalgata del día 5 de enero, en donde ellos reparten caramelos y reciben las cartas de los chicos.

Otra costumbre que muchas familias practican es dejar sus zapatillas como símbolo de cuántos chicos hay en la casa, junto con pasto y agua para que los camellos puedan alimentarse y tener energía para repartir los regalos por todo el mundo.

A pesar de vivir en plena era tecnológica, hay tradiciones que siguen vigentes, así que muchas familias deciden seguir con la costumbre y por esta razón se acuestan temprano, dejan los zapatos bien limpios, algo de comida para los camellos y un detalle para los Reyes Magos.





## **Samsung redefine el futuro con su “Compañero para una vida con IA” en CES 2026**



## **Puma Energy Rally Team inicia el Dakar 2026 en Arabia Saudita**

## **Consejos financieros para iniciar bien el año 2026**





# Samsung redefine el futuro con su “Compañero para una vida con IA” en CES 2026

Ecosistema conectado: dispositivos móviles, pantallas y electrodomésticos que integran IA para experiencias más significativas.

Innovaciones en entretenimiento, hogar y salud que convierten la tecnología en un aliado cotidiano para millones de usuarios.

Los dispositivos y experiencias de última generación impulsados por IA se exhibirán en la exposición exclusiva de la compañía hasta el 7 de enero.

La tecnología es algo que avanza en todos los sentidos y en múltiples momentos, esto ha llevado a Samsung Electronics, a la presentación en las Vegas, su visión “Your Companion to AI Living” durante The First Look, su evento inaugural en CES 2026.



Durante la presentación, la empresa ha revelado como es que buscan implementar la inteligencia artificial en un ecosistema interconectado, el cual acompañe tanto a las personas en su vida diaria, aun en las actividades más cotidianas, como el entretenimiento, como el cuidado tanto del hogar, como el cuidado personal. Durante la presentación, se destacó la nueva importancia y relevancia que adquirirá, tanto la inteligencia artificial, como la interconectividad en los ecosistemas de Samsung.

Otro punto que fue presentado, son los cambios e innovaciones que la IA está teniendo en su tecnología, tanto para la experiencia del usuario, como para su uso constante. Al continuar apuntando hacia un ecosistema, no solo se hicieron presentación de dispositivos móviles, también se realizaron presentaciones de equipo de uso doméstico, principalmente de refrigeradoras, equipos de sonido y televisores.

Samsung está construyendo una experiencia más unificada y personal a través de dispositivos, pantallas, electrodomésticos y servicios”, afirmó Victoria Casasola, gerente de mercadeo de Samsung Electronics Centroamérica y el Caribe. “Al integrar la IA en todas nuestras categorías, estamos liderando el camino hacia experiencias cotidianas más significativas impulsadas por IA”.

Entre las características destacadas de las nuevas presentaciones, se demostró el cómo se busca que esta nueva fase en a la tecnología Samsung apoye a las personas en su día a día, sus responsabilidades y el cómo el asistente, tanto de AI Visión, como Google Gemini, apoyan a las personas.



Samsung Electronics America, tomaron la palabra para describir cómo las pantallas de Samsung combinan la excelencia en hardware con inteligencia visual para ofrecer un auténtico compañero de entretenimiento. Con veinte años de experiencia liderando la industria de la televisión, Samsung ha creado una línea completa de televisores con IA que ofrece una forma totalmente nueva para que los usuarios interactúen con su televisor.

Cheolgi Kim, Vicepresidente Ejecutivo y Jefe de la División de Digital Appliances (DA) de Samsung Electronics, y Elizabeth Anderson, Jefa de Marketing Integrado de DA en Samsung Electronics America (SEA), delinearon la visión de Samsung para evolucionar de la provisión de electrodomésticos a verdaderos compañeros del hogar que trabajan para eliminar el estrés de las tareas diarias. Cheolgi Kim también anunció que, a diciembre de 2025, SmartThings ya atiende a más de 430 millones de usuarios, lo que otorga a Samsung una escala y profundidad de conocimiento significativas que la distinguen de otras marcas.

Praveen Raja, vicepresidente y director de Salud Digital en Samsung Research America (SRA), presentó la visión a largo plazo de Samsung para la atención inteligente habilitada por el ecosistema de dispositivos integrados de Samsung, redefiniendo la atención como una necesidad reactiva a una oportunidad proactiva. Con la IA, los teléfonos, electrodomésticos, dispositivos vestibles y otros dispositivos conectados ayudarán a los usuarios a prevenir posibles problemas de salud antes de que ocurran.

Consciente de la importancia de la salud preventiva, Samsung también está ampliando sus capacidades en la detección de la demencia mediante colaboraciones en investigación, con dispositivos vestibles que registran cambios sutiles en la movilidad, el habla y la interacción que pueden ser indicativos de cambios cognitivos a largo plazo.

**La Zona de Exposiciones de Samsung en CES estará abierta al público del 4 al 7 de enero. Para obtener más información, visite [Samsung Newsroom](#).**



# Puma Energy Rally Team inicia el Dakar 2026 en Arabia Saudita



El Puma Energy Rally Team acelera en el Dakar 2026 de Arabia Saudita por quinto año consecutivo y está integrado por el piloto guatemalteco Francisco Arredondo, a bordo de una KTM 450 Rally y el argentino Jeremías González Ferioli, en un UTV Cam Am Maverick R.

La Primera Etapa se desarrolló con un “rulo”, con largada y llegada en el campamento de Yanbú, a orillas del Mar Rojo, en el norte de Arabia Saudita. La actividad se disputó sobre un recorrido de 518 kilómetros, de los cuales 305 correspondieron a la prueba especial. En motos, Arredondo se ubicó en el puesto 103° en la clasificación general, mientras que González Ferioli terminó en la séptima ubicación en la disciplina Side by Side. *"Fue una etapa compleja, con sectores muy rápidos al comienzo, y luego más difícil aún, con muchas piedras y ríos secos. La navegación fue clave en esta instancia, pero como siempre digo, lo importante es estar en el campamento, ya pensando en lo que se viene."*, comentó Arredondo, figura muy reconocida en Centroamérica por sus excelentes performances como la escalada al Everest en 2008, récords de velocidad en moto, incontables maratones, carreras míticas y un total de 16 participaciones en el Dakar desde su debut en 2004.

*"Empezamos con un pinchazo casi en la largada. Luego nos agarró el polvo y sufrimos dos paradas por inconvenientes mecánicos. Pero salvamos el día, ya que apenas perdimos ocho minutos. Más allá de eso, estamos bien. Ya preparándonos para la Etapa 2, que será muy extensa", destacó el cordobés González Ferioli.*

El Dakar 2026, que comenzó el 3 de enero, finalizará el sábado 17, también en Yanbú, al norte de Arabia Saudita. Tras las dos primeras jornadas, se disputará la Etapa 2, que se disputará sobre un recorrido total de 504 kilómetros, de los cuales 4005 corresponde a prueba especial. En esta edición del Dakar se disputarán dos etapas “Maratón”, en las que los pilotos no contarán con la asistencia de sus respectivos equipos, ya que se alojarán en campamentos aislados, con lo mínimo para subsistir en esas horas. El Puma Energy Rally Team ya está listo en Arabia Saudita para superar, una vez más, la mayor exigencia que ofrece el mundo del Motorsport.

## Consejos financieros para iniciar bien el año 2026

El inicio de año es el momento ideal para revisar tus hábitos financieros, establecer metas claras y tomar decisiones que te acerquen a una vida más estable. Una buena organización desde el principio te permite:

- Evitar gastos innecesarios
- Ahorrar para imprevistos o proyectos importantes
- Reducir el estrés financiero
- Tener mayor control sobre tus ingresos y egresos

Te compartimos cinco recomendaciones que puedes aplicar desde hoy para mejorar tu presupuesto y empezar el 2026 con orden:

### 1. Establece tus metas financieras

Antes de hacer cualquier ajuste, define qué quieres lograr este año. ¿Quieres ahorrar para un viaje, pagar deudas o invertir? Tener objetivos claros te ayudará a mantener el enfoque y priorizar tus gastos.

### 2. Revisa tus ingresos y gastos

Haz una lista de tus ingresos fijos y adicionales, así como de tus gastos mensuales. Identifica cuáles son necesarios y cuáles puedes reducir. Esta revisión te permitirá tener una visión clara de tu situación actual.

### 3. Crea un presupuesto mensual

Con base en tu análisis, elabora un presupuesto que incluya todos tus gastos, metas de ahorro y pagos de deudas. Asegúrate de que sea realista y que puedas cumplirlo mes a mes.



### 4. Evita el sobreendeudamiento

Si tienes deudas, analiza su impacto en tu presupuesto. Evita adquirir nuevas obligaciones si no son necesarias y busca alternativas para consolidarlas o reducir los pagos mensuales.

### 5. Aprovecha Asesor Virtual para ordenar tus finanzas

Una de las mejores decisiones que puedes tomar este año es utilizar Asesor Virtual, de Banco Industrial, que te ayuda a organizar tu presupuesto de forma personalizada. Con solo ingresar tu información, recibirás un diagnóstico financiero y recomendaciones adaptadas a tus necesidades.

Elaborar un plan financiero te ayuda a cumplir metas e impulsa tu bienestar general. Además, te brinda una mayor sensación de control. La constancia, disciplina y el compromiso son fundamentales para aprovechar los beneficios de una buena planificación financiera.

Toma en cuenta que tus esfuerzos deben ir más allá de un simple propósito de año nuevo: tu objetivo debe ser mejorar tus finanzas de forma sostenible y construir una verdadera estabilidad financiera que te acompañe durante muchos años.



# HG Inmobiliaria analiza el panorama actual del mercado inmobiliario en Guatemala

El mercado inmobiliario en Guatemala continúa mostrando dinamismo y oportunidades, impulsado por factores como el crecimiento poblacional, la búsqueda de nuevas formas de vivienda y la diversificación de inversiones. HG Inmobiliaria, con amplia trayectoria en el sector, comparte su visión sobre las principales tendencias que están definiendo la industria en el país.



Según expertos del sector, la demanda de vivienda se concentra en proyectos que ofrecen seguridad, accesibilidad y ubicación estratégica, principalmente en áreas urbanas y periurbanas. Sin embargo, también se ha identificado un aumento en el interés por proyectos fuera de la ciudad, favorecidos por el teletrabajo, el estilo de vida más tranquilo y la búsqueda de entornos con mayor contacto con la naturaleza.

Entre las principales características que destacan en el mercado actual se encuentran:

- Creciente preferencia por espacios funcionales y sostenibles, incluyendo áreas verdes y soluciones energéticas.
- Interés en proyectos comerciales y mixtos, que integran vivienda, comercio y recreación en un solo espacio.
- Valorización de inmuebles en zonas con desarrollo de infraestructura vial y servicios.
- Búsqueda de inversiones seguras y de largo plazo por parte de los guatemaltecos y extranjeros.

HG Inmobiliaria continúa desarrollando proyectos que responden a estas tendencias, ofreciendo soluciones habitacionales y comerciales que aportan valor a las familias y al mercado, con un enfoque en innovación, sostenibilidad y calidad.

Sobre HG Inmobiliaria

HG Inmobiliaria es una desarrolladora y comercializadora de proyectos habitacionales y comerciales en Guatemala. Se distingue por su visión estratégica, su compromiso con la innovación y la excelencia en cada proyecto, consolidándose como un referente en el sector inmobiliario del país.

## Como mantener una buena salud y prevenir enfermedades alimentarias

Para mantener una buena salud y prevenir enfermedades alimentarias, combina una dieta balanceada rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, con prácticas de higiene alimentaria como lavar alimentos y manos, separar crudos de cocidos, cocinar bien y refrigerar adecuadamente; además, reduce azúcares, sodio y grasas no saludables, y mantente hidratado con agua.

### Para una buena salud

**Variedad de alimentos:** Incluye frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, carnes magras, pescado, huevos y lácteos bajos en grasa.

**Limita:** Azúcares añadidos, sodio, grasas saturadas y grasas trans.

**Hidrátate:** Bebe suficiente agua durante el día, preferiblemente en lugar de bebidas azucaradas.

**Fibra y nutrientes:** Aumenta el consumo de fibra, calcio, potasio y vitamina D.

**Cocina saludable:** Prefiere hervir, cocinar al vapor o al horno en lugar de freír.

**Actividad física:** Equilibra tu dieta con ejercicio regular para mantener un peso saludable.

### Para prevenir enfermedades alimentarias

**Lava:** Tus manos, superficies de cocina y utensilios frecuentemente, así como frutas y verduras.



**Separa:** Mantén los alimentos crudos (carnes, aves, mariscos) separados de los cocidos y listos para comer para evitar contaminación cruzada.

**Cocina bien:** Asegúrate de que los alimentos, especialmente carnes, se cocinen a temperaturas seguras.

**Refrigera:** Conserva los alimentos elaborados y perecederos en el refrigerador para evitar el crecimiento bacteriano.

**Revisa fechas:** No consumas alimentos caducados o con empaques dañados.

**Higiene personal:** Bañarse diario, cepillarse los dientes y mantener las uñas cortas también contribuye a la prevención.

Adoptar estos hábitos no solo previene enfermedades gastrointestinales, sino que también reduce el riesgo de enfermedades crónicas como problemas cardiovasculares, diabetes y obesidad, mejorando tu bienestar general.



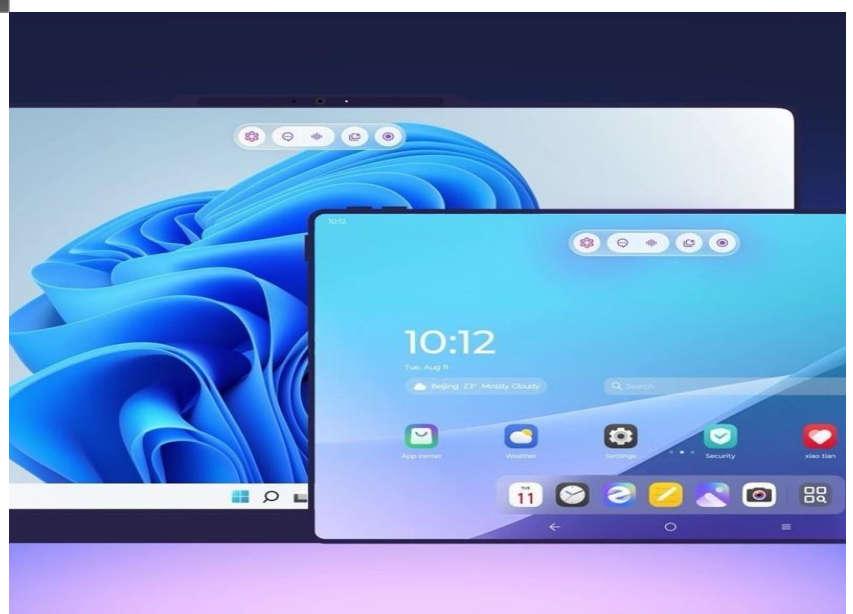


## Walmart cierra 2025 con nuevas aperturas y fortalece su crecimiento en Guatemala



## Claro Sports confirma la transmisión de los Juegos Olímpicos

## Introduciendo Lenovo y Motorola Qira Inteligencia Ambiental Personal diseñada para funcionar en todos los dispositivos





# Claro Sports confirma la transmisión de los Juegos Olímpicos

Claro Sports, a través de América Móvil, anuncia que transmitirá los próximos Juegos Olímpicos en México y otros 16 países de Latinoamérica, ofreciendo acceso sin costo adicional para millones de usuarios en la región.

Con esta cobertura, Claro Sports reafirma su compromiso con el deporte y con la distribución de contenidos de alto nivel para las audiencias hispanohablantes. Como parte de los acuerdos logrados con el Comité Olímpico Internacional (COI) y TelevisaUnivisión, Claro Sports transmitirá las siguientes ediciones olímpicas: Milano Cortina 2026, Los Ángeles 2028, French Alps 2030, Brisbane 2032, así como los Juegos Olímpicos de la Juventud del mismo periodo.

El acuerdo con el COI concede a América Móvil derechos exclusivos en Centroamérica y Sudamérica de transmisión en Pay-TV y Pay-Digital, lo que garantiza una experiencia integral, accesible y con los más altos estándares técnicos. En tanto, para el territorio de México, se logró un acuerdo con TelevisaUnivisión, lo que permitirá que Claro Sports continúe llevando una experiencia única sobre los Juegos Olímpicos en este país.

Las transmisiones de Claro Sports estarán disponibles en México, Costa Rica, República Dominicana, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela, consolidando la cobertura regional más amplia del movimiento olímpico a través de un solo grupo de medios.

Claro Sports ofrecerá transmisiones en vivo, programación especial, análisis, resúmenes y contenido exclusivo, disponible sin costo adicional para usuarios del servicio de televisión de paga de Claro en los territorios autorizados, excepto México, donde se podrán ver a través de los sistemas de cable que tienen Claro Sports y de nuestras plataformas digitales.



El acuerdo con el COI concede a América Móvil derechos exclusivos en Centroamérica y Sudamérica de transmisión en Pay-TV y Pay-Digital, lo que garantiza una experiencia integral, accesible y con los más altos estándares técnicos

El equipo de comentaristas, analistas y especialistas de Claro Sports, con experiencia acumulada desde su primera cobertura olímpica en Sochi 2014, será responsable de guiar a la audiencia mexicana y latinoamericana a través de los momentos más relevantes de cada justa deportiva.

Claro Sports ha construido una reputación sólida como medio especializado en deporte, consolidándose como una de las señales más confiables y de mayor prestigio en la región para seguir las competencias olímpicas. Un compromiso permanente con el deporte y las audiencias.

Desde 2014, América Móvil mantiene una colaboración continua con el COI, impulsando la distribución de contenidos deportivos que fortalecen la cultura física y amplían el acceso a los valores del olimpismo en toda Latinoamérica.

## Grupo Licores de Guatemala adquiere el 100 % de Puerto de Indias y refuerza su estratégica por el mercado europeo

Grupo Licores de Guatemala, grupo internacional líder en la producción y comercialización de bebidas espirituosas, ha alcanzado un acuerdo para la adquisición del 100 % del capital de Puerto de Indias, la icónica marca española de ginebra, a H.I.G. Capital ("H.I.G."). El cierre de la transacción está previsto para finales del mes de enero de 2026, sujeto al cumplimiento de las condiciones habituales en este tipo de operaciones.

Fundada en Sevilla, Puerto de Indias ha consolidado en los últimos años una posición de liderazgo en el segmento de ginebras saborizadas en España, apoyada en un producto de alta calidad, una marca sólidamente posicionada y una destacada capacidad comercial en uno de los mercados más relevantes y competitivos del sector de bebidas espirituosas.

Bajo la propiedad de H.I.G. y Puerto de Indias ha fortalecido su posicionamiento de marca, consolidado su liderazgo en la categoría y profesionalizado la empresa, iniciado su expansión internacional y desarrollado sus capacidades operativas (incluyendo la puesta en marcha de su nueva y moderna fábrica actual en Carmona, Sevilla), sentando las bases para una nueva fase de crecimiento y desarrollo a largo plazo.

Con esta adquisición, Grupo Licores de Guatemala refuerza su presencia en Europa e incorpora a su portafolio una marca de alto valor estratégico y con una clara proyección internacional. Con más de 80 años de trayectoria, el grupo cuenta con una sólida plataforma industrial y comercial y una amplia experiencia en el desarrollo de marcas premium. Entre sus enseñanzas más reconocidas se encuentra Ron Zacapa, con presencia internacional en más de 120 países, así como Ron Botrán, Ron Venado, Gin Xibal, Quezalteca, Trenzuda, Mizata y Petrov, entre otras marcas relevantes del grupo.



La operación combina el liderazgo indiscutible de Puerto de Indias en su segmento dentro del mercado español con el respaldo industrial, la experiencia internacional y la visión de largo plazo de Licores de Guatemala, con el objetivo de apoyar el desarrollo futuro de la marca y acelerar su crecimiento en España y otros mercados clave.

*Según Douglas Franco, CEO Corporativo de Grupo Licores de Guatemala: "Esta adquisición materializa nuestra visión de largo plazo, la cual busca consolidar nuestra presencia en mercados de alto valor estratégico. Refuerza nuestra apuesta por España y Europa como mercados clave para el crecimiento global de la compañía y reafirma nuestro compromiso con una expansión internacional sostenible, de la mano de marcas sólidas con identidad y proyección."*



# Walmart cierra 2025 con nuevas aperturas y fortalece su crecimiento en Guatemala

Walmart continúa creciendo en Guatemala a través de sus formatos Despensa Familiar y Maxi Despensa, con la apertura de nuevas tiendas durante diciembre 2025. Estas inauguraciones acercan a los clientes opciones de compra accesibles, productos esenciales y servicios para el día a día. Además, marcan el inicio de 2026 con una visión de crecimiento sostenido, impulsando el desarrollo económico local y la generación de empleo en las comunidades donde opera.

## Despensa Familiar: San Miguel Chicaj y Las Anonas

Durante el cierre del 2025, Despensa Familiar inauguró nuevas tiendas en distintas regiones del país, fortaleciendo su presencia y acercando a más familias guatemaltecas una propuesta de valor basada en precios bajos todos los días, cercanía y conveniencia.

En Baja Verapaz, abrió Despensa Familiar San Miguel Chicaj, ubicada en Cantón La Cruz, municipio de San Miguel Chicaj, con 479 metros cuadrados. Asimismo, en el municipio de San José Pinula, se inauguró Despensa Familiar Las Anonas, ubicada en el boulevard principal hacia residenciales San José, con 495 metros cuadrados, convirtiéndose en la tienda número 195 de la cadena en Guatemala.

Ambas tiendas ofrecen un amplio surtido de más de 3,000 productos esenciales para el hogar, entre abarrotes, frutas y verduras, carnes, embutidos y artículos de limpieza e higiene personal, manteniendo precios bajos todos los días para apoyar el presupuesto familiar. Además, generan empleo para hombres y mujeres de las comunidades donde operan y atendiendo las necesidades de los guatemaltecos de **lunes a domingo, de 7:00 a.m. a 8:00 p.m.**, brindando una experiencia de compra cercana, práctica y eficiente.



## Maxi Despensa, Asunción Mita

Por su parte, Maxi Despensa Asunción Mita, ubicada en el kilómetro 144 de la carretera CA-1, zona 9, se posiciona como un punto de referencia para los consumidores de la zona, al ofrecer una experiencia de compra más completa, amplia y moderna.

El establecimiento cuenta con 1,170 metros cuadrados y un surtido de más de 6,400 productos, que incluyen abarrotes, frutas y verduras, carnes, embutidos, artículos de limpieza e higiene personal, además de una oferta ampliada en tecnología, electrodomésticos y ropa para toda la familia.

Pensando en la comodidad de los clientes, la tienda dispone de 40 espacios de parqueo para vehículos y 8 para motocicletas, aire acondicionado y 4 cajas de autopago que agilizan el proceso de compra. **Atiende de lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 9:00 p.m.**, e incorpora paneles solares como parte de sus acciones de sostenibilidad.

Con estas aperturas de fin de año, Walmart continúa ampliando su cobertura en el país, sumando más de 50 nuevas plazas de trabajo con estas nuevas tiendas. Al mismo tiempo, reafirma el compromiso de seguir creciendo en Guatemala durante 2026, impulsando el desarrollo económico local y la generación de empleo a través de sus operaciones.

# El Hospital Centro Médico inaugura la primera Unidad HEPATO-PANCREATO-BILIAR (HPB)

El Hospital Centro Médico anunció, en el mes de diciembre 2025, la apertura de la primera Unidad Hepato-Pancreato-Biliar (HPB) en Guatemala, un hito en la atención médica especializada en Guatemala que permitirá fortalecer la detección temprana, el diagnóstico oportuno y el tratamiento integral de enfermedades del hígado, páncreas y vía biliar.



La nueva Unidad HPB está conformada por un equipo multidisciplinario de alta especialización, que integra cirugía, medicina interna, oncología, radiología, enfermería, nutrición y psicología, con el objetivo de brindar una atención coordinada y centrada en el paciente, tanto para patologías benignas como neoplásicas.

Durante el acto de presentación, el Doctor Mark Cohen, presidente del Consejo de Administración del Hospital Centro Médico, destacó que esta unidad representa un avance significativo para el país, al permitir diagnósticos más tempranos y un manejo integral de enfermedades altamente prevalentes en Guatemala.

Por su parte, la Doctora Winypeg Arriaza García, directora de la Unidad HPB y jefe del Departamento de Cirugía del Hospital Centro Médico, señaló que la creación de esta unidad formaliza y potencia años de experiencia clínica, integrando todas las especialidades involucradas en el manejo de estas patologías, en beneficio directo de los pacientes.

El cáncer de hígado y de páncreas continúa siendo una de las principales causas de mortalidad oncológica, en gran medida debido a su diagnóstico en etapas avanzadas. Con el objetivo de favorecer la detección temprana en pacientes de riesgo, el Hospital Centro Médico ha integrado a su esquema preventivo la Evaluación HPB Especializada, coordinada por la nueva Unidad HPB.

Este programa contempla paquetes de tamizaje dirigidos a poblaciones de riesgo, que incluyen consulta especializada HPB, estudios de laboratorio dirigidos, imagen diagnóstica con enfoque HPB y algoritmos claros de decisión y seguimiento.

La Evaluación HPB Especializada establece una ruta de referencia estructurada que garantiza consulta especializada en un plazo no mayor a siete días, informe clínico estructurado y comunicación directa con el médico referente, complementando la relación médico – paciente.



# Introduciendo Lenovo y Motorola Qira: una Inteligencia Ambiental Personal diseñada para funcionar en todos los dispositivos

Una inteligencia única e integrada que funciona en todos tus dispositivos. comprende contextos y te ayuda a moverte sin esfuerzo a lo largo de tu día.

En CES 2026, Lenovo presentó una inteligencia integrada y multiplataforma diseñada para redefinir cómo las personas interactúan con sus dispositivos, aplicaciones y servicios digitales. Esta Inteligencia Ambiental Personal se lanza como Lenovo Qira y Motorola Qira en sus respectivos dispositivos.

“Lenovo Qira no es otro asistente, es una nueva forma en que la inteligencia se manifiesta en tus dispositivos”, dijo Dan Dery, VP de Ecosistema de IA en el Grupo de Dispositivos Inteligentes de Lenovo. “Nuestro objetivo es hacer que la IA se sienta menos como una herramienta que usas y más como una inteligencia que trabaja contigo, de manera continua y natural.”

Lenovo Qira representa un cambio de la IA basada en aplicaciones hacia una inteligencia ambiental2 a nivel de sistema, es decir, una inteligencia consciente del contexto y disponible en todos los dispositivos sin necesidad de que los usuarios abran, cambien o invoquen activamente una aplicación separada. No es algo que abras o cambies. Siempre está presente: entiende lo que estás haciendo y te apoya en el momento, con tu permiso. Al compartir experiencias contigo a lo largo del tiempo, aprende tu intención, anticipa tus necesidades y actúa de formas que se sienten naturales y personales.

Una inteligencia, en todos tus dispositivos

Lenovo Qira es una inteligencia única que se mantiene de forma consistente en dispositivos Lenovo y Motorola. Integrada a nivel de sistema, te acompaña en PCs, tablets, smartphones, wearables y más, manteniendo la continuidad mientras cambias de pantalla, tarea y entorno. Construida sobre tres atributos principales, Lenovo Qira funciona como una verdadera inteligencia multiplataforma, diferente de los chatbots tradicionales.

## 1. Presencia

Lenovo Qira está integrada a nivel de sistema con múltiples puntos de entrada naturales y una experiencia familiar y consistente en todos los dispositivos. Puede mostrar sugerencias proactivas, responder instantáneamente cuando se invoca o permanecer en segundo plano hasta que se necesite, adaptándose a cómo y cuándo cada usuario prefiere interactuar. Se puede invocar naturalmente diciendo “Hey, Qira”, presionando la tecla dedicada o tocando la burbuja persistente.

## 2. Acciones

Lenovo Qira puede actuar en nombre del usuario utilizando las capacidades del dispositivo y la IA local, incluso sin conexión, para realizar tareas. Orquesta acciones entre aplicaciones y dispositivos, coordina agentes y avanza el trabajo sin obligar al usuario a gestionar cada paso.

## 3. Percepción

Lenovo Qira construye una base de conocimiento fusionada que combina interacciones, recuerdos y documentos seleccionados por el usuario en todos los dispositivos, con la privacidad y el consentimiento como núcleo. A través de la percepción multiplataforma, desarrolla un modelo vivo del mundo del usuario, comprendiendo el contexto, la continuidad y los patrones personales a lo largo del tiempo.

### Diseñada en torno a momentos reales

Lenovo Qira introduce un conjunto de experiencias clave diseñadas en torno a necesidades reales de los usuarios, ayudándolos a mantenerse orientados, expresivos y en flujo en sus vidas digitales.

- **Next move**

Ofrece sugerencias proactivas y contextuales basadas en lo que estás haciendo en el momento, con continuidad entre dispositivos que evoluciona con el tiempo. Saca a la luz las siguientes acciones útiles para ayudarte a avanzar sin pasos adicionales.



- **Write for me**

Desde correos y documentos hasta mensajes y notas, Lenovo Qira te ayuda a escribir directamente en tu espacio de trabajo. Entiende tu trabajo, se adapta a tu tono e intención y convierte ideas en textos claros sin obligarte a empezar desde cero o cambiar de aplicación.

- **Live interaction**

Permite interacción multimodal en tiempo real mientras compartes tu pantalla o cámara. Se mantiene atenta a lo que dices y muestras, haciendo que la colaboración con IA sea fluida y conversacional.

- **Catch me up**

Aléjate y vuelve sin perder el ritmo. Esta función resume lo que ocurrió mientras estabas ausente, destaca lo importante y te ayuda a retomar tu trabajo o conversaciones con claridad y confianza.

- **Pay attention**

Puede apoyar reuniones y conversaciones con transcripciones y traducciones en tiempo real, capturando puntos clave y creando resúmenes que puedes consultar después. Para momentos que requieren mayor inmersión, experiencias enfocadas como Creator Zone ayudan a crear y editar imágenes y fotos con menos distracciones y mayor control creativo.

### Privacidad y ecosistema

Lenovo Qira está diseñada con privacidad desde su concepción. Su arquitectura híbrida de IA prioriza el procesamiento en el dispositivo para mantener los datos personales3 locales, mientras que los servicios en la nube amplían capacidades con fuertes medidas de seguridad y control del usuario. Cada aspecto de la experiencia Lenovo Qira está diseñado para ser seguro, ético y responsable.

Lenovo Qira funciona gracias a un ecosistema en expansión de socios líderes en la industria, que aportan inteligencia especializada donde más importa, al mismo tiempo que mantienen una experiencia coherente y familiar en todos los dispositivos.

- Microsoft’s AI stack, a través de Windows Foundry y Microsoft Azure, ofrece capacidades seguras y confiables de local a la nube que permiten una coordinación fluida entre PCs con Windows, tabletas y teléfonos inteligentes.
- En Creator Zone en las PCs, Stability AI habilita la creación privada e ilimitada de texto a imagen directamente en el dispositivo, utilizando los últimos modelos Stable Diffusion 3.5 Flash, con soporte híbrido para flujos de trabajo generativos avanzados.
- Notion permite a los usuarios de Lenovo Qira buscar y razonar de forma segura dentro de su espacio de trabajo en Notion, integrando notas, documentos y planes directamente en el contexto, impulsando una base de conocimiento personal verdaderamente unificada.
- La IA de Perplexity añade la capacidad de profundizar en un tema con respuestas claras y bien fundamentadas, además de seguimientos guiados que enriquecen la comprensión contextual sin perder el foco ni cambiar de aplicación.
- Con las marcas de Expedia Group, Expedia y Vrbo, Lenovo Qira puede mostrar inventario de viajes relevante según la intención del usuario, con una transición fluida hacia la reserva y el servicio, haciendo que la planificación de viajes sea más rápida y sencilla.

### Disponibilidad4

La experiencia aparecerá como Lenovo Qira en dispositivos Lenovo y Motorola Qira en dispositivos Motorola, ofreciendo una IA personal única en productos y formatos. Se desplegará en dispositivos Lenovo seleccionados en el Q1 de 2026, y posteriormente en smartphones Motorola compatibles, actualizaciones automáticas para los usuarios actuales de Lenovo AI Now y expansión progresiva.





**Bantrab el nuevo patrocinador oficial de la Liga Nacional de Fútbol de Guatemala**



**Empréndete G100 entrega capital a pequeños empresarios**

**Henkel transformó la vida de más de 1,400 guatemaltecos en 2025 gracias a su programa de voluntariado**





# Henkel transformó la vida de más de 1,400 guatemaltecos en 2025 gracias a su programa de voluntariado

El 2025 fue un año marcado por acciones de alto impacto social, en el que Henkel reafirmó su compromiso con las comunidades de Guatemala a través de Make an Impact on Tomorrow (MIT), su programa global de voluntariado corporativo. Esta iniciativa, que impulsa proyectos educativos, sociales y de salud, permitió beneficiar a más de 1,400 personas, consolidándose como uno de los pilares de la estrategia de sustentabilidad de la compañía.

Durante el año pasado, Henkel ejecutó siete proyectos comunitarios en Guatemala, en colaboración con organizaciones como Fundación Crisálida, Fundación Visión Mundial, Asociación Miguel Edilio Vargas y Operación Sonrisa, alcanzando una inversión total de más de Q500 mil. Estas acciones incluyeron mejoras en infraestructura escolar, apoyo a los cuerpos de rescate, equipamiento médico y espacios de aprendizaje para fortalecer el desarrollo integral de niños y familias.

Entre las iniciativas destacadas se encuentran:

- Remozamiento de una cocina escolar en Villa Nueva.
- Renovación de un parque infantil en Manzanillo, San Lucas.
- Donación de equipo médico de emergencia y mejoras de infraestructura para Bomberos Voluntarios de Mixco y San Lucas.
- Equipamiento dental y mejoras a la clínica de Operación Sonrisa en Petén.
- Construcción de un aula en una escuela rural en Santa María Cahabón, Alta Verapaz.



Además, Henkel llevó a cabo dos voluntariados corporativos, donde los colaboradores se unieron para realizar trabajos de pintura y adecuación en centros educativos, demostrando que el espíritu solidario es parte esencial de la cultura de la empresa.

“MIT representa nuestro compromiso de ser pioneros con el corazón para el bien de las generaciones. Con cada proyecto buscamos no solo contribuir al desarrollo de las comunidades, sino también fortalecer el sentido de propósito entre nuestros colaboradores”, resaltó Jesús Valenzuela, presidente de Henkel Guatemala.

## Proyección 2026: educación, competencias digitales y formación en sustentabilidad

Henkel fortalecerá el programa MIT en este 2026 con proyectos más orientados a la educación, competencias digitales y formación en sustentabilidad, impulsando iniciativas que no solo mejoren infraestructura, sino que permitan a las personas desarrollar habilidades para enfrentar los retos del futuro.

# Empréndete G100 entrega capital a pequeños empresarios



Empréndete G100, plataforma de Siete Zero y presentada por BAC, logró, por primera vez, convocar, a título personal, a un grupo de líderes empresariales y entregó un fondo de capital para apoyar a sus pares a lograr el éxito en el mundo competitivo de hoy. Este selecto grupo se dedicó a conocer las historias, los sueños y los retos de pequeños empresarios y apoyarlos. Los integrantes del G100 son mentores, aliados y facilitadores. El fondo de apoyo representa el capital que han invertido, mas no implica formar parte en sociedad con el pequeño empresario, ya que el objetivo es contribuir a su propio crecimiento.

La iniciativa hizo su convocatoria el pasado julio de 2025, a la cual respondieron 300 pequeños empresarios de toda la república para acceder a mentorías, asesoramiento y networking con algunos de los empresarios más importantes del país. Las categorías de inscripción fueron: comercio (40,2%), manufactura (8,6%), servicios (35%), social (5,6%) y tecnología (10,5%).

Los 50 empresarios seleccionados luego del primer pitch recibieron mentoría con los empresarios inversionistas del G100, formación especializada para escalar con la universidad Galileo y validación de negocio con potencial real en el mercado.

El proceso finalizó con la entrega de ese fondo de capital a cuatro empresarios, quienes defendieron sus empresas frente a un grupo de jurados empresarios miembros del G100.

## Los ganadores

La entrega del capital se realizó de acuerdo con las necesidades de cada pyme, con ello se aseguró que cada empresario cuente con el impulso financiero necesario para transformar sus metas en logros y seguir construyendo historias de crecimiento y éxito empresarial.

- Susana María Gaytán García - Frissie, S.A.
- Sandra Sabina Tavico Pú - Fábrica Tavico
- Carlos Roberto Castellanos Triminio - Hacienda del Café
- Ángela Chiquín Chitay - Kemonels



# Bantrab el nuevo patrocinador oficial de la Liga Nacional de Fútbol de Guatemala

En el marco de las celebraciones por sus 60 años impulsando el bienestar integral de los guatemaltecos y bajo la convicción de que #EIFútbolNosUne como herramienta para contribuir al desarrollo deportivo y social del país, Bantrab se convierte en el patrocinador oficial de la Liga Nacional de Fútbol de Guatemala.

Esta alianza estratégica, vigente durante los próximos tres años, es parte de la Estrategia de Bienestar de Bantrab la cual mediante sus tres pilares: Financiero, Social y de Desarrollo, y Digital, busca dar vida a su propósito institucional. “Creemos en el valor de las personas y su trabajo; nuestro propósito es su bienestar y su futuro”, expresó su Gerente General, José Antonio Roca.

Y es que, a través del Pilar Social y de Desarrollo y la creación de sus Clústeres Estratégicos en 2023, a la fecha Bantrab ha impactado a más de 970,000 personas mediante distintos programas y acciones como:

- Asesorías personalizadas
- Capacitaciones de educación financiera, deporte y salud
- Consolidación de deudas
- Actividades deportivas (fútbol y ciclismo)
- Cursos y especializaciones de GuateAprende
- La Cantera de Guate, con más de 90 academias afiliadas

De esta cuenta y para llevar más bienestar a los guatemaltecos, el Grupo Financiero lanzó su campaña Todos estamos convocados y así anunciar el apoyo a la Liga Nacional de Fútbol de Guatemala.

“Desde 2016, cuando iniciamos un profundo proceso de transformación, en Bantrab nos enfocamos en construir nuestra solidez y fomentar la transparencia. Por esta razón, y al identificar que el fútbol nos une, decidimos fomentar el deporte para promover el bienestar integral. Por ello, hoy nos entusiasma presentar LA LIGA BANTRAB”, comentó Jesús Pineda, Gerente de Clústeres Estratégicos de Bantrab.

La Liga Bantrab nace como una iniciativa integral orientada a fortalecer el fútbol nacional, a partir de pilares estratégicos que impulsan el desarrollo deportivo, social y financiero del país, enfocados en:

CAPACITACIÓN	TECNOLOGÍA	FINANCIERO
<ul style="list-style-type: none"><li>Educación Financiera</li></ul> <p>Deporte con aliados internacionales:</p> <div>Real Madrid</div> <div>River Plate</div> <div>Argentinos Juniors</div> <p>Salud</p> <div>Abbott</div> <div>Seguros Bantrab</div> <div>GuateAprende</div>	<p>Implementación del VAR</p> <p>Digitalización de entradas y pagos</p> <p>Información en línea – equipos, jugadores, datos –</p> <p>FUERZAS BÁSICAS</p> <div>Visorías</div> <div>Acceso a experiencias internacionales</div> <div>Academias de fútbol</div>	<div>Ahorro</div> <div>Seguros</div> <div>Tarjetas de crédito</div> <div>BanConsejos</div> <p>IMPACTO SOCIAL</p> <div>Integración social</div> <div>Valores – no racismo, no violencia -</div> <div>Campaña Regreso al estadio</div> <div>Becas de estudios y deportivas</div> <div>Pasantías deportivas</div> <div>Reconocimientos</div>

Porque el fútbol comienza con un balón, Bantrab reafirma su compromiso con este deporte apoyando también a distintas categorías y disciplinas en todo el país Liga Bantrab, segunda y tercera división, asociaciones departamentales, selecciones nacionales, fútbol playa, futsal y fútbol femenino mediante la provisión de balones e implementos adecuados.

*“Desde las chamuscas hasta los entrenamientos formativos, el balón sigue siendo el eje que conecta sueños, disciplina y bienestar”, añadió Pineda.*

Así, Bantrab confirma que el fútbol no solo se juega: se vive, se comparte y nos une.





## LA CURACAO abre su tienda número 81 en GUATEMALA y fortalece su presencia en QUICHÉ



La Curacao continúa ampliando su presencia en el país con la apertura de su tienda número 81 en Guatemala, ubicada en el Centro Comercial Los Celajes, Local 102, La Rochela, carretera Santa Cruz del Quiché a Totonicapán. Esta nueva sucursal se convierte en la segunda tienda de la marca en el departamento de Quiché, reafirmando su compromiso de estar cada vez más cerca de las familias guatemaltecas.

Con esta apertura, La Curacao pone al alcance de los quichelenses las mejores marcas y todo para el hogar en un solo lugar, con categorías que incluyen línea blanca, muebles, tecnología, electrónicos, audio y video, motocicletas y mucho más. Los clientes podrán disfrutar de la experiencia de compra integral que distingue a la cadena, acompañada de asesoría personalizada, garantías y facilidades de pago.

“En La Curacao queremos que nuestros clientes en Quiché tengan más facilidades para equipar y remodelar su hogar. Por eso, contamos con beneficios especiales como comprar en 18 y pagar en 24 meses, solicitando el crédito a 18 cuotas y obteniendo la posibilidad de pagarlo en 24” indicó Marco Galván, Gerente Comercial de La Curacao Guatemala.

En La Curacao Los Celajes, los clientes podrán encontrar opciones ideales para renovar o equipar su hogar o adquirir ese producto que tanto esperaban y aprovechar precios convenientes, beneficios adicionales y el respaldo de marcas reconocidas.

**La tienda La Curacao Los Celajes atenderá al público en horario de lunes a viernes, de 10:00 a.m. a 8:00 p.m., y los fines de semana, de 10:00 a.m. a 9:00 p.m., brindando a los clientes amplios horarios para realizar sus compras con comodidad y aprovechar su variada oferta de productos.**

## Mapfre renueva su imagen como parte de la transformación estratégica de la compañía



Mapfre tiene una nueva identidad visual. Después de años de transformación del negocio para responder mejor a las necesidades de los clientes y al cambiante contexto tecnológico y social, la compañía evoluciona su imagen, proyectando a la sociedad con una renovación de la marca que reafirma la esencia de la compañía, pero transmite mejor su actividad en todos los mercados y unidades de negocio.

El resultado es una marca que mantiene la esencia y el legado de una organización con más de 90 años de historia pero que, al mismo tiempo, se actualiza hacia una imagen moderna y audaz que refleja la compañía dinámica e innovadora que hoy por hoy es Mapfre. Una evolución del icónico rojo, que es ahora más vibrante y decidido, un renovado logo del trébol, más atractivo y actual, y el uso de minúsculas, que transmiten cercanía, son algunos de los elementos más reconocibles de este movimiento.

“Hoy somos una compañía distinta a la que éramos hace apenas una década”, señaló Antonio Huertas, presidente de Mapfre. “Nos hemos transformado, y estamos preparados para competir mejor en el mundo digital y conectado, como siempre, priorizando a las personas. Esto no va a cambiar, lo que sí evoluciona es la marca, para reflejar mejor todo lo que ahora somos y enfatizar aún más lo cerca que nos sentimos de los clientes y de sus necesidades”.

La relación con clientes y otros grupos de interés es uno de los pilares que ha impulsado la adopción de la nueva marca. Mapfre ha aprovechado con agilidad las posibilidades de la revolución tecnológica para afianzar una relación más cercana, personalizada y sencilla con quienes confían en ella, una proximidad que tiene su reflejo en la nueva marca, impulsando la llegada a nuevos públicos.

### Una marca global

La nueva marca se implementará de manera gradual en los próximos tres años en todos los países en los que está presente Mapfre de manera directa, siguiendo una estrategia que priorizará la adaptación local en cada territorio, y asegurando que la nueva identidad de marca sea relevante y comprensible en todos los mercados.

La actualización se llevará a cabo en las más de 4.600 oficinas que Mapfre tiene en el mundo, en canales digitales y otros activos como las distintas sedes de la compañía. Se comenzará por los elementos que la empresa considera más estratégicos, que incluyen las oficinas centrales o la presencia online y, posteriormente, se irá avanzando en el resto. La actualización de la marca abarcará otras sociedades como las unidades de negocio de reaseguro y grandes riesgos.





**INGUAT anunció los 16 estudios y talleres seleccionados que presentarán el diseño guatemalteco en Europa**



**¿Cuáles son los principales beneficios de no beber refrescos?**

**Los microplásticos pueden causar daños en el cuerpo humano**





# INGUAT anunció los 16 estudios y talleres seleccionados que presentarán el diseño guatemalteco en Europa



El Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) anunció la selección de dieciséis estudios y talleres de diseño, artesanía y arte textil guatemaltecos que representarán al país en el programa Guatemala diseña con las manos 2026.

Esta iniciativa impulsa la proyección internacional del talento creativo nacional y posiciona a Guatemala como un referente del diseño artesanal y contemporáneo.

La convocatoria, que estuvo abierta del 1 al 30 de noviembre de 2025, reunió a más de 60 propuestas de todo el país. El proceso de selección estuvo a cargo de un jurado internacional conformado por la periodista y curadora de diseño artesanal Luján Cambariere; el director del Madrid Design Festival, Álvaro Matías; y el curador guatemalteco Emiliano Valdés. La evaluación se basó en criterios de calidad técnica, innovación, respeto a las tradiciones, representación cultural y viabilidad expositiva.

Los proyectos elegidos participarán en al menos uno de los destinos de la exposición itinerante que recorrerá Europa, iniciando en el Madrid Design Festival en febrero próximo.

Los proyectos y marcas seleccionados son:	
1. Aj B'atz' Huipil	2. Asociación Brillantes Tejedoras Tactiqueñas B'atz
3. Chivas & Chivas	4. Colectivo Lechuza
5. Estudio Cálido	6. Guate a mano / Fundación BI
7. Lábrica	8. Mayú
9. Multicolores	10. Nada Duele
11. Selva Savia	12. Studio Itzá
13. Titana Belts	14. Wakami
15. Xibalbá	16. Xicón

Las piezas formarán parte de la exposición Guatemala diseña con las manos, junto con una instalación cápsula desarrollada por Amarillo Estudio (España) en colaboración con el estudio guatemalteco Nebula, la asociación Pura Utz y el Movimiento Nacional de Tejedoras.

La selección refleja la riqueza del diseño guatemalteco actual, donde convergen la creatividad, la sostenibilidad y los saberes ancestrales. Para el INGUAT, este proyecto es una oportunidad de mostrar al mundo una Guatemala innovadora y auténtica, en la que la artesanía y el diseño son motores de desarrollo y orgullo cultural.

Con Guatemala diseña con las manos 2026, el país fortalece su presencia en los principales circuitos creativos de Europa y abre nuevas rutas para la proyección del turismo cultural y creativo, consolidando su imagen como un destino que inspira, crea y transforma.



# ¿Cuáles son los principales beneficios de no beber refrescos?

Una de las bebidas que está bastante arraigada dentro de muchas costumbres alrededor del mundo, es el refresco. Es muy común que se use para refrescarse, sin embargo, pocas veces nos ponemos a pensar acerca de los efectos que puede causar. Pero, en esta ocasión, te mostraremos qué es lo que le pasa a tu cuerpo si dejas de tomar refresco.

Lo más recomendable es que nos hidratemos con agua simple potable y evitar en lo posible el consumo de refrescos y bebidas azucaradas. No obstante, una de las bebidas más consumidas es el refresco y los jugos procesados.

Es verdad, más de alguno tiene un sabor delicioso que nos gusta degustar de vez en cuando. Pero no debemos exceder las cantidades recomendadas. Ya que podríamos ocasionar daños a nuestro organismo.

Debido a su alto contenido de azúcares y edulcorantes, se ha ligado al refresco con diversos problemas de salud. Desde obesidad, hasta trastornos metabólicos y caries. Como consecuencia de la obesidad, se puede derivar en diabetes tipo II, hipertensión, dislipidemias, algunos tipos de cáncer y una inflamación crónica que debilita la respuesta inmune.

**Beneficios para la salud física:**

**Control de peso:** Al eliminar calorías líquidas, se facilita la pérdida de peso y se previene la obesidad.

**Menor riesgo de enfermedades crónicas:** Reduce significativamente el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, síndrome metabólico y presión arterial alta.

**Mejor salud dental:** Protege el esmalte de los dientes de la erosión ácida, previniendo caries.

**Función renal mejorada:** Disminuye la carga de trabajo de los riñones al eliminar el ácido fosfórico y otras toxinas.

**Huesos más fuertes:** Ayuda a prevenir la osteoporosis, ya que el ácido fosfórico puede debilitar los huesos.

**Mejor digestión:** Equilibra la flora bacteriana del estómago



**Beneficios para la salud mental y otros:**

**Más energía y claridad mental:** Evitar el "bajón" de azúcar y la cafeína excesiva mejora la concentración y reduce dolores de cabeza y ansiedad.

**Piel y apariencia:** Puede retrasar el envejecimiento celular y mejorar la apariencia general.

**Menos inflamación:** Se siente una menor inflamación y mayor ligereza en el cuerpo.

**Menos químicos nocivos:** Elimina toxinas como el benceno y BPA (en las latas) que pueden afectar el ADN y las hormonas.

**Sustitución inteligente:**

Reemplazar los refrescos con agua es la mejor opción, ya que el cuerpo necesita hidratación y no calorías vacías

## En Guatemala iniciará la verificación de que buses y camiones cuenten con el Sistema Limitador de Velocidad



A partir de este mes, iniciará el proceso de verificación de los autobuses de pasajeros y vehículos de transporte pesado y deberán contar con el Sistema Limitador de Velocidad -SLV-, tal como lo establece la normativa vigente desde 2016, respaldada por el Decreto 45-2016, Ley de Fortalecimiento de la Seguridad Vial.

El cumplimiento de esta disposición será supervisado rigurosamente por medio de operativos para garantizar que las unidades operen bajo los parámetros legales establecidos, se informó por parte de las autoridades.

Este es un esfuerzo conjunto que busca se cumpla la normativa y se fortalezca la seguridad vial en Guatemala del Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV), por medio de la Dirección General de Protección y Seguridad Vial (PROVIAL) y la Dirección General de Transportes (DGT), con el que reafirma su compromiso con la protección de la vida de los usuarios de la red vial nacional a través de la implementación del SLV.

El SLV es una herramienta clave para prevenir accidentes de tránsito, reducir la velocidad excesiva y minimizar riesgos en carretera, contribuyendo directamente a la protección de vidas y a la modernización del transporte bajo estándares más seguros.

Con el objetivo de brindar información clara y orientación técnica, PROVIAL pone a disposición el número telefónico 5192-6760, disponible por llamada o WhatsApp, así como el correo electrónico [stcc@provial.gob.gt](mailto:stcc@provial.gob.gt), en horario de atención de 8:00 a 16:00 horas, para responder consultas y brindar asesoría a empresas, empresarios y transportistas sobre el funcionamiento, implementación y cumplimiento del SLV.



# ¿Qué daño producen los microplásticos en tu cuerpo?

Los microplásticos pueden causar daños en el cuerpo humano, como inflamación, estrés oxidativo, y problemas en el sistema nervioso. También pueden estar relacionados con enfermedades como el cáncer, el infarto y el ictus.

Los microplásticos pueden entrar al cuerpo por: Ingestión, Inhalación, La leche materna, El torrente sanguíneo. Los microplásticos son un problema ambiental que cada día incrementa más, al grado de que ya se encuentran restos en nuestro cuerpo y pueden ocasionar severos daños a la salud.

Los microplásticos han pasado de ser una preocupación ambiental a un tema que nos afecta directamente como individuos. Aunque estas diminutas partículas de plástico están presentes en todos lados, pocos saben realmente qué impacto tienen en la salud humana. ¿Qué pasa cuando estas partículas llegan a nuestro organismo? Te contamos todo lo que debes saber sobre este silencioso problema.

## ¿Qué son los microplásticos?

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), “los microplásticos son diminutas partículas de plástico, menores a 5 milímetros, compuestas de polímeros y aditivos potencialmente tóxicos”, derivados de productos como botellas, ropa sintética, vasos y empaques alimenticios o cosméticos.

Su origen se debe a una mala gestión de desechos plásticos a nivel global, que lamentablemente termina en vertederos y cuerpos de agua, contaminando el medio ambiente, especialmente mares y océanos, dos fuentes esenciales de alimento y vida para los seres humanos.

los microplásticos y que representan un problema que va más allá del medio ambiente, debes saber que también constituyen un riesgo directo para nuestra salud. Estos residuos ingresan a nuestro organismo a través de la cadena alimentaria, atravesando la barrera intestinal y llegando al torrente circulatorio, “donde entran en contacto con los macrófagos, células responsables de la respuesta inmunológica del cuerpo”.



## ¿Cómo afectan al cuerpo?

**Inflamación y Estrés Oxidativo:** Las partículas pueden desencadenar respuestas inflamatorias crónicas y aumentar el estrés oxidativo, dañando células y ADN.

**Barreras Biológicas:** Pueden atravesar barreras como la hematoencefálica y la placentaria, llegando a órganos vitales y afectando el desarrollo.

**Alteración de la Microbiota:** Pueden desequilibrar las bacterias intestinales, causando disbiosis y afectando el intestino y otros órganos.

**Sustancias Químicas Nocivas:** Transportan aditivos tóxicos (ftalatos, BPA) que son disruptores hormonales y carcinógenos.

## Órganos y Sistemas Afectados:

**Sistema Respiratorio:** Irritación, tos, alergias y daño pulmonar, con posible vínculo a cáncer de pulmón.

**Sistema Digestivo:** Inflamación intestinal y mayor riesgo de cáncer colorrectal.

**Sistema Cardiovascular:** Estrés oxidativo e inflamación, aumentando el riesgo de aterosclerosis y eventos como ictus.

**Cerebro:** Pueden alcanzarlo, causando estrés oxidativo y potencialmente aumentando el riesgo de demencia o Alzheimer.

**Sistema Reproductivo:** Reducción de la calidad del espermatozoides y daño a hormonas reproductivas femeninas.

# Los riesgos del consumo para la salud de los Alimentos Ultraprocesados

Las barritas de cereal, las galletas, los jugos envasados, las frituras, las bebidas gaseosas, pizzas y hamburguesas precocidas son, entre otros, los alimentos conocidos como “ultraprocesados”.

Estos se definen como aquellos que han sido alterados en su forma natural mediante técnicas industriales, y que contienen sustancias derivadas de otros alimentos. Se caracterizan por:

Altos niveles de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans.

Estar nutricionalmente desequilibrados.

Contienen aditivos que dan color, sabor, textura para imitar alimentos.

Pocos micronutrientes esenciales.

Alta cantidad de calorías.

Formulados para consumir en forma rápida, sin cocinar.

Una larga lista de ingredientes con nombres desconocidos.

La mayoría de estos productos se encuentran fácilmente en las estanterías de las tiendas de barrio o góndolas del supermercado. Son de fácil acceso y costo.

Cada vez más, la evidencia científica muestra en forma contundente que el consumo excesivo de estos productos genera desde inflamación crónica y daños metabólicos, hasta una larga lista de enfermedades que van desde problemas cardíacos, obesidad, afecciones neurodegenerativas, depresión y ansiedad.

## ¿Por qué son tan dañinos?

Los alimentos ultra procesados contienen combinaciones de ingredientes (azúcares refinados, grasas trans, aceites vegetales refinados, jarabe de maíz de alta fructosa) y aditivos (colorantes, saborizantes, conservantes, emulsionantes) que no se encuentran en alimentos frescos, los cuales:



**Realzan la apetitosidad:** Alteran la relación sabor-nutriente y promueven el consumo excesivo.

**Son pobres en nutrientes:** Carecen de fibra, vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo.

**Exponen a químicos:** Pueden contener microplásticos y otros contaminantes sintéticos de los envases y procesos.

## ¿Qué son los alimentos ultraprocados?

Son formulaciones industriales hechas principalmente de sustancias derivadas de alimentos (aceites, grasas, azúcares, almidones, proteínas hidrolizadas) y aditivos (saborizantes, colorantes, emulsionantes) con poco o ningún alimento entero, diseñados para ser convenientes, sabrosos y de larga duración (ej. snacks, bebidas azucaradas, comidas rápidas, cereales azucarados)





## **Cómo enseñar educación ambiental a los niños para luchar contra el cambio climático**



## **El bambú como material sostenible en la industria de la construcción**

## **Planes para hacer un domingo: Descansa, disfruta y renueva energías en casa**





---

# El bambú como material sostenible en la industria de la construcción

La creciente dependencia de los materiales de construcción convencionales se atribuye a la degradación del medio ambiente y a la reducción de los recursos madereros, lo que ha llevado a considerar el uso del bambú como sustituto de la madera y el acero. El bambú se percibe como un material sostenible, de rápido desarrollo y de bajo costo.

La investigación busca legitimar la selección del bambú como material adecuado para un desarrollo eficiente y sensato, y evaluar la literatura sobre su posible utilización en la industria de la construcción. El bambú, como material compuesto, puede utilizarse para diversos fines interiores y exteriores en edificios como cimientos, pasos elevados, viviendas, edificios de varias plantas, estructuras de gran envergadura e interiores de aeropuertos y edificios recreativos.



Las características del bambú varían debido a su gran variedad de géneros, familias y especies. Es una hierba de tallo hueco, firme, leñosa, resistente y perenne. Gracias a un peculiar proceso de crecimiento dependiente del rizoma, el bambú es una de las plantas de crecimiento más rápido, tres veces más rápido que el de otras especies. Algunas especies pueden alcanzar una longitud final de entre 20 y 30 m en pocas semanas, con una velocidad de crecimiento de 50 cm diarios durante toda la temporada, mientras que otras alcanzan velocidades de hasta 20 cm en un día. Pertenecer a la familia de las gramíneas llamadas Poaceae y es, de hecho, el miembro más grande de la familia Poaceae, con aproximadamente 91 géneros y más de 1000 especies. El bambú es un recurso sostenible y extremadamente adaptable con múltiples usos, por su entorno de cultivo ideal.

Como material de construcción, el bambú posee una fibra sólida y su resistencia a la compresión es el doble que la del hormigón, mientras que su resistencia a la tracción es casi igual a la del acero.

Si bien la industria de la construcción ha reconocido en los últimos años el potencial del bambú en diversas obras, la pregunta clave es: ¿cuán sostenible es este material? El bambú es un material de construcción ecológico excepcional. Es un material sostenible que requiere muy poca energía para su cultivo, frena la erosión del suelo, proporciona biocombustible, amplía los refugios para la vida silvestre y constituye una fuente de alimento saludable tanto para los seres humanos como para la fauna.

Ofrece una recuperación crucial frente a las consecuencias del cambio climático global al producir mucho más oxígeno que otras especies vegetales y atrapar grandes cantidades de CO2. La cosecha primaria suele tardar de 3 a 5 años, considerablemente más rápido que los bosques, que suelen tardar veinticinco años. Produce doce veces más material de construcción ecológico que la madera y proporciona una gran variedad de productos comerciales funcionales para el uso diario ecológico, además de refugio y transporte, lo que reduce el consumo de madera.

---

## ¿Cómo aprender a conducir una moto? 5 claves para lograrlo

Para aprender a conducir moto, enfócate en seguridad (equipo y controles), equilibrio (ejercicios en parado), dominio del embrague y acelerador (punto de contacto), frenado progresivo (ambos frenos) y práctica constante y gradual, siempre con humildad y mirando hacia adelante, no a los obstáculos, para anticipar y controlar la moto.

Hay una primera vez para todo y también para quienes recién están conociendo el mundo de los vehículos de dos ruedas. Conducir una motocicleta requiere atención, técnica y práctica. Por eso, basándonos en nuestra experiencia, hemos recopilado 5 consejos claves para aprender a conducir una moto.

### 1. Tomar un curso de conducción

El primer consejo para aprender a conducir una moto es realizar un curso básico de conducción. Allí podrás obtener el conocimiento necesario sobre leyes y técnicas para manejar de mejor manera. Este tipo de cursos generalmente incluyen una parte teórica que te prepara para el examen de la licencia y una parte práctica que te prepara tanto para la obtención de la licencia como para conducir acorde a las leyes de tu país.

### 2. Conoce bien tu moto

Familiarízate con los controles en el manillar y los pedales, así como con el botón o patada de encendido, el acelerador, los frenos delanteros y traseros, el embrague y los cambios. Saber el funcionamiento de tu motocicleta es fundamental para un desplazamiento seguro.

### 3. Adquiere el equipamiento de seguridad necesario

La seguridad es primordial, ya seas un principiante o un conductor avanzado. En consecuencia, debe ser una prioridad invertir en un equipo de protección de calidad, como un casco homologado y de la talla correcta, guantes y chaquetas o botas que te protejan.



### 4. Comienza con trayectos sencillos

Al iniciarte en el mundo de las motos, prefiere rutas más cortas y sencillas para adquirir confianza. Evita avenidas con tráfico intenso y autopistas. A medida que te adaptes a tu vehículo, podrás explorar rutas más complejas.

### 5. Elige una moto adecuada a tus capacidades

Si eres novato, es importante que elijas un modelo de moto adecuado a tu experiencia. En este sentido, las motos más pequeñas y ligeras suelen ser más fáciles de manejar al comienzo.

#### Consejos Extra:

Busca un experto: Aprender de alguien experimentado es invaluable.

Toma un curso: Los cursos básicos de conducción son ideales para novatos.

Anticipa y mira lejos: Mira hacia donde quieres ir, no hacia donde temes chocar.



# Cómo enseñar educación ambiental a los niños para luchar contra el cambio climático

El medio ambiente y su cuidado es responsabilidad de todas las personas que habitamos el mundo y no existe restricción de edad para hacerlo. Por eso, desde los primeros años de vida, es necesario enseñarles a tus hijos el sentido de pertenencia hacia los recursos naturales y la diversidad de flora y fauna.

Para enseñarles a proteger el medio ambiente, te damos estos tips abordar con tus pequeños:

## 1. Enséñales a reciclar:

Por medio de los colores y de la repetición, puedes enseñarles a separar los residuos de acuerdo con sus características, de modo que puedan ser reutilizados, este es el primer paso para el cuidado del medio ambiente. Para ello, existen recipientes de diferentes colores que les permiten identificar los materiales que se deben depositar en cada uno:

- Caneca azul: productos de material plástico como botellas y bolsas. Antes de depositar los materiales es necesario que estén limpios.
- Caneca verde: residuos orgánicos como restos de comida, envolturas de alimentos y servilletas.
- Caneca gris: corresponde al papel y cartón, ya sean hojas de cuaderno, carpetas, cajas, canastas de huevo. Se debe percatar que el material no esté mojado y los papeles no estén arrugados.



## 2. Crea en ellos el hábito de reutilizar:

Muéstrales a tus hijos cómo volver a dar uso a un material que ya cumplió con su objetivo principal, disminuyendo el consumismo y la sobreacumulación de materiales. Además de ayudar a cuidar el ambiente, al reutilizar se da cabida a la creatividad y a la innovación.

- Realiza con ellos diversas manualidades que incluyan papel, cartón o metal, plástico
- Utiliza los respaldos en blanco de las hojas, imprimiendo por ambos lados.
- Haz recipientes con botellas de plástico, para sembrar plantas o guardar lapiceros.



## 3. El cuidado del agua:

El agua es un recurso natural no renovable e imprescindible para la supervivencia. De ella depende la hidratación para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, sirve para la preparación de alimentos, la limpieza e higiene; además, tiene fines recreativos como las piscinas, y múltiples fines comerciales.

- Tener duchas de baño no superiores a cinco minutos, cerrando la llave antes de enjabonarse.
- Cuando sea el momento de cepillarse los dientes y de lavarse las manos, enséñales a abrir la llave del agua con moderación.
- En lo posible no utilices mangueras para lavar; es preferible el uso de baldes, así podrán medir y comprender cuánta agua requieres para realizar alguna acción.
- En los días de lluvia juega con ellos a recoger el agua en recipientes y emplearla para el riego de plantas o actividades que no estén relacionadas con el consumo humano.

Recuerda que esta agua debe guardarse en recipientes con tapa y por un tiempo menor de cinco días para evitar que se contamine con microorganismos.

- Cuando salgan de paseo, recuérdales la importancia de divertirse sin contaminar los espacios como zonas verdes, ríos o playas con basuras y desechos.



## 4. El uso inteligente de la luz:

Enséñales a tus pequeños a diferenciar cómo se genera la energía del mundo y que esta puede ser natural como los rayos del sol, o artificial como la electricidad de los hogares y oficinas.

Muéstrales con pequeñas acciones que existen formas sencillas de ahorrar luz eléctrica como:

- Utilizarla cuando sea necesario, por ejemplo, en el día emplea la luz del sol abriendo las cortinas de las ventanas.
- Utilizar bombillas ahorradoras, tienen buena iluminación, alta durabilidad en el tiempo y consumen menos electricidad.
- No dejar electrodomésticos como el TV o el computador cuando no se están utilizando.

**Con estos tips lograrás inculcar en tus pequeños el sentido de pertenencia y el amor por el medio ambiente y, por supuesto, crearás un pensamiento que permitirá un entorno favorable para el futuro de todos.**

**Otra manera de contribuir con el cuidado del medio ambiente es haciendo estas manualidades con reciclaje.**



# Los objetos que están en tu casa y debilitan tu señal Wi-Fi

La mala señal de internet en el hogar es un problema común, pero este problema se puede evitar al mover o eliminar algunos objetos cerca del router.

Una mala conexión al wifi en el hogar es un problema muy común en el día a día y podría llegar a ser un problema importante ya que el internet se ha convertido en un servicio indispensable en la vida diaria al ser una herramienta utilizada por toda la familia para poder trabajar, tomar clases y hasta ver películas y videos.

La señal del wifi sale del router principal que es instalado por la empresa y aunque muchas veces la falta de señal puede ser culpa de una baja intensidad de la red, esta no siempre es la razón. Existen muchas soluciones para este problema, como cambiar el router de lugar o comprar amplificadores de señal, pero en realidad una de las soluciones más sencillas es mover algunos objetos y elementos que podrían estar obstruyéndola señal.

## Superficies metálicas

Los muebles y las superficies metálicas son el peor enemigo del wifi ya que el metal es un conductor y absorbe electricidad lo que interfiere directamente con el internet ya que el router libera ondas electromagnéticas y un objeto de metal puede absorberlas, evitando que se propaguen.

## Muros sólidos

Ya sean piedra y ladrillo, mármol, cemento, concreto o yeso los muros sólidos son enemigos de la señal de internet ya que impiden una conexión estable y fuerte. Es por eso que se te recomienda evitar este tipo de muros dentro de los espacios de trabajo o dentro del hogar y puedes sustituirlos por muros de tabla yeso o de cristal.



## Espejos

La decoración con espejos es una de las tendencias más modernas y sencillas que han llegado al interiorismo, pero no siempre es óptimo el uso de espejos ya que, por su naturaleza reflectiva, además de rebotar la luz también rebotan la señal emitida por el router y actúan como una especie de escudo que propicia que la conexión a la red rebote y no pueda llegar a todo el hogar.

## Electrodomésticos

Los microondas, monitores de bebé, teléfonos inalámbricos y hasta pantallas pueden provocar interferencias que perjudiquen tu conexión a internet. Esto es porque funcionan en una frecuencia muy similar al que usa el wifi entonces distorsionan las ondas lo que hace que pierdan intensidad.

La única solución para esto es instalar el router en una zona alejada de estos electrónicos para evitar la mayor cantidad de interferencia posible.

## Cables mal protegidos

Finalmente, los cables expuestos o más protegidos son lo peor que le puede pasar a tu señal de internet ya que este tipo de cables hacen interferencia con los dispositivos inalámbricos y además pueden ser altamente peligrosos ya que pueden causar un accidente o hasta iniciar un incendio. Es recomendable cambiar tus cables cada cierto tiempo para evitar que interrumpan tu conexión y además siempre tenerlos organizados.

# Planes para hacer un domingo: Descansa, disfruta y renueva energías en casa

Después de una semana de trabajo, responsabilidades del hogar y vida social, el domingo se convierte en ese día especial para bajar el ritmo. Pero descansar no significa estar todo el día sin hacer nada: hay muchas actividades que puedes disfrutar en casa para relajarte, divertirte y aprovechar mejor el tiempo.

Aquí te proponemos planes sencillos y reconfortantes para que tus domingos sean un verdadero ritual de descanso y bienestar.

## 1. Aprovecha para cuidarte

El domingo es perfecto para mimarte. Date un baño relajante, pon música suave, prueba una mascarilla casera o haz estiramientos de yoga sobre una esterilla en tu dormitorio. Regálate un rato solo para ti: tu cuerpo y tu mente lo agradecerán durante toda la semana.

## 2. Juegos en familia

Los domingos son ideales para reconectar con tus hijos o tu pareja. Puedes jugar a juegos de mesa clásicos, montar una partida en la consola o recuperar juegos tradicionales como el escondite. Más allá de la actividad, lo que realmente importa es el tiempo compartido y las risas.

## 3. Ordena tu armario

Si llevas tiempo posponiéndolo, aprovecha el domingo para poner orden en tu habitación. Vacía cajones, dona lo que ya no uses y organiza el espacio. Un canapé abatible puede ser tu gran aliado para ganar almacenamiento extra y mantener la ropa bien guardada.

## 4. Cocina con calma

Durante la semana solemos comer con prisa, pero el domingo puedes dedicar tiempo a cocinar con calma. Prepara recetas nuevas, haz un postre especial o incluso adelanta comidas para los próximos días. Además de ser práctico, puede convertirse en un plan divertido en familia.



## 5. Lee un buen libro

Pocas cosas son tan placenteras como acurrucarse en el sofá con una manta y un buen libro. Acompáñalo de un café o una copa de vino, pon música tranquila de fondo y sumérgete en una historia que te transporte.

## 6. Manualidades o aficiones olvidadas

El domingo es perfecto para retomar hobbies como pintar, bailar, tejer o escribir. Estas actividades creativas no solo son entretenidas, sino que también reducen el estrés y estimulan la mente.

## 7. Maratón de series o películas

Nada mejor que cerrar el fin de semana con una buena sesión de cine en casa. Prepara palomitas, acomódate en tu sofá con cojines y manta, y dale al play. Y si tu sofá ya no es tan cómodo como antes, quizás sea el momento de renovarlo para que tus domingos de series sean todavía más especiales.

Los domingos son una oportunidad para cuidarte, descansar y disfrutar del hogar. Ya sea ordenando tu espacio, compartiendo juegos con tu familia o relajándote en tu sofá, lo importante es dedicar tiempo a lo que realmente te hace sentir bien. Un domingo bien aprovechado es la clave para empezar la semana con energía renovada.