

The logo for 'BUENAS Nuevas gt' is centered in the upper portion of the image. 'BUENAS' is in a bold, black, sans-serif font. 'Nuevas' is in a blue, cursive script font. 'gt' is in a white, sans-serif font inside a red rounded square. The logo is set against a background of a sunset over a pool with lounge chairs.

BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Del 15 al 21 de junio de 2026

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





Estudiantes de Salud y Seguridad Ocupacional viven la seguridad industrial en acción en Planta San Miguel



VESTUARIO Y TEXTILES Una industria en constante innovación

Guatemala gana 71 medallas en la XXXV Copa Internacional de Lucha Olímpica "Pat Shaw" In Memoriam



Estudiantes de Salud y Seguridad Ocupacional viven la seguridad industrial en acción en Planta San Miguel

Como parte de su compromiso con la formación técnica y el fortalecimiento de una cultura preventiva, Progreso recibió en Planta San Miguel a estudiantes del

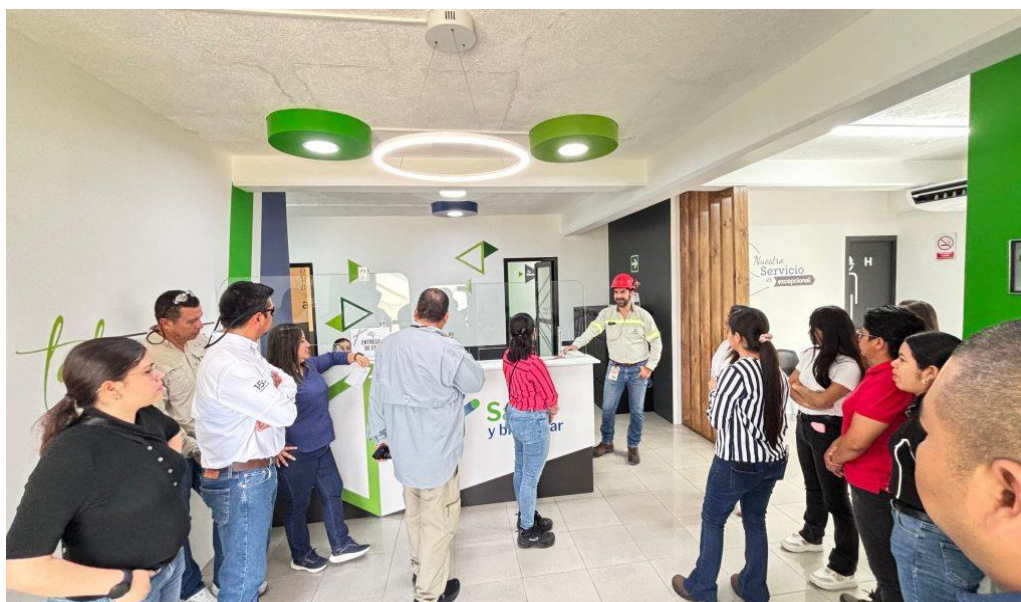
Diplomado de Salud y Seguridad Ocupacional de la Gremial de Seguridad y Salud Ocupacional de la Cámara de Industria de Guatemala, en una jornada diseñada para acercarlos a la realidad operativa de la industria cementera.

Los participantes vivieron una experiencia práctica y participativa orientada a comprender cómo la Seguridad y Salud Ocupacional se integra de forma transversal en cada etapa del proceso productivo, permitiendo evidenciar la aplicación rigurosa de controles protocolos de prevención y estándares que garantizan entornos de

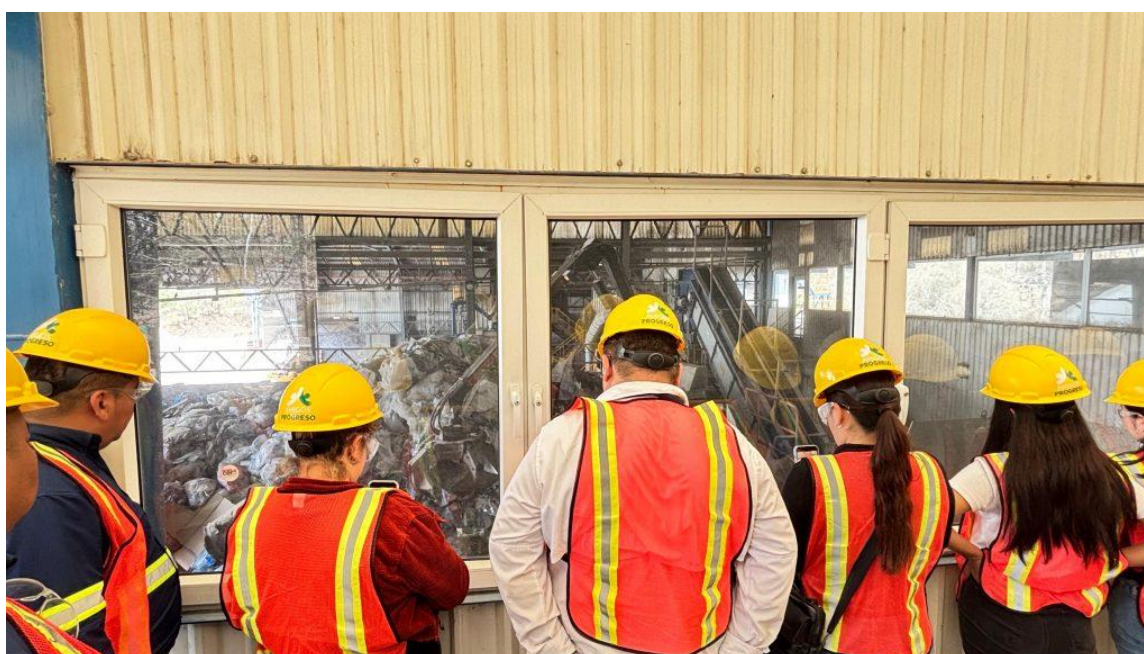
Aprender haciendo

Durante el recorrido visitaron áreas importantes como materias primas, control central y calidad, evidenciando como en el proceso de cemento se aplican cada una de las normativas de SSO.

También la Planta Proverde, donde se manejan y aprovechan residuos siguiendo normas ambientales y de seguridad. En este espacio, los estudiantes conocieron sistemas avanzados de prevención de incendios y



Progreso abre las puertas de Planta San Miguel a estudiantes de Seguridad y Salud Ocupacional (SSO), promoviendo una formación práctica basada en estándares reales de seguridad y prevención.



La visita también incluyó conocer el enfoque integral de la salud a través de clínica de planta. Aquí se habló sobre la prevención de los riesgos, la atención de emergencias y prácticas que promueven el bienestar de los colaboradores.

Esta iniciativa no solo benefició directamente a los 25 participantes, sino que también refuerza el vínculo entre la industria y la academia.

Progreso continúa apostando por espacios que aportan valor al desarrollo profesional, promoviendo una cultura de prevención que trasciende el entorno laboral y se proyecta hacia la sociedad.

En resumen, la visita ayudó a los estudiantes a entender en la práctica lo que aprenden en clase y a fortalecer su formación como futuros profesionales en Seguridad y Salud Ocupacional

VESTUARIO Y TEXTILES Una industria en constante innovación

La industria global de vestuario y textiles atraviesa una profunda transformación. Tras años marcados por sobre inventarios, ajustes en las órdenes de compra, cambios en los hábitos de consumo y una creciente incertidumbre comercial, las marcas internacionales están replanteando la forma en que gestionan sus cadenas de suministro.

Durante el lanzamiento del Apparel Sourcing Show 2026, VESTEX presentó un análisis sobre la evolución reciente del sourcing (proveeduría) global y las oportunidades que este nuevo escenario representa para Guatemala.

La presentación destacó cómo las cadenas de suministro han evolucionado en los últimos años. Las marcas han pasado de priorizar la producción masiva, los grandes inventarios y las órdenes de largo plazo a modelos enfocados en velocidad de respuesta, flexibilidad, inventarios ajustados y resiliencia. La diversificación de proveedores se ha convertido en una estrategia clave, mientras que factores como el nearshoring y la capacidad de adaptación ganan relevancia dentro de las decisiones de abastecimiento.

A pesar de estos retos, Guatemala se mantiene dentro de las principales bases de abastecimiento utilizadas por marcas estadounidenses. Los resultados más recientes reflejan esta dinámica: durante el primer trimestre de 2026, las exportaciones del sector alcanzaron US\$460.56 millones, registrando un crecimiento de 4.14% en comparación con el mismo período de 2025.



Como parte de esta visión, VESTEX anunció la realización de la 33ª edición del Apparel Sourcing Show, la única feria en Centroamérica que reúne a toda la cadena de suministro de la industria textil y de confección.

El evento contará con la participación de representantes de 27 países y un piso de exhibición de 192 stands, consolidándose como un espacio estratégico para promover negocios, fortalecer la integración regional y analizar las tendencias que están definiendo el futuro de la industria. La feria es una puerta abierta a diferentes mercados que se interesan no solo en el producto terminado sino en la diversidad de proveedores de la cadena que allí se presentan, al igual que las nuevas tecnologías e innovaciones que año con año se muestran en el evento.

Guatemala gana 71 medallas en la XXXV Copa Internacional de Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam



El 5 y 6 de junio, Guatemala fue el escenario de la XXXV Copa Internacional de Lucha Olímpica “Pat Shaw” In Memoriam, uno de los eventos más importantes de la lucha olímpica en el continente, que reunió en el Parque Erick Barrondo a 18 países y más de 400 atletas en las modalidades de lucha libre femenina, lucha libre masculina y lucha grecorromana.

Durante dos días de intensas competencias, el talento guatemalteco brilló sobre el colchón al conquistar un total de 71 medallas: 27 de oro, 21 de plata y 23 de bronce, reflejando el crecimiento y el alto nivel competitivo que ha alcanzado la lucha olímpica nacional.

El medallero por categorías quedó conformado de la siguiente manera:

- **U-15: 7 medallas de oro, 4 de plata y 5 de bronce, para un total de 16 medallas.**
- **U-17: 11 medallas de oro, 3 de plata y 9 de bronce, sumando 23 medallas.**
- **U-20: 8 medallas de oro, 9 de plata y 5 de bronce, para un total de 22 medallas.**
- **Senior: 1 medalla de oro, 5 de plata y 4 de bronce, alcanzando 10 medallas.**

Estos resultados consolidan el crecimiento de la lucha olímpica guatemalteca y son el reflejo del esfuerzo y compromiso de atletas, entrenadores, cuerpo técnico, dirigentes y familias, quienes trabajan día a día para seguir posicionando a Guatemala como una potencia regional en esta disciplina.

Delegación empresarial guatemalteca realizará misión comercial a República Dominicana para fortalecer oportunidades de negocio

Con el objetivo de fortalecer la presencia de la oferta exportable guatemalteca en el Caribe y abrir nuevas oportunidades comerciales para las empresas nacionales, la Asociación Guatemalteca de Exportadores AGEXPORT realizará una misión comercial a República Dominicana del 22 al 25 de junio en Santo Domingo, con la participación de una delegación conformada por más de 35 empresarios guatemaltecos la mayor delegación que Guatemala ha enviado a ese destino en el marco de una misión comercial de AGEXPORT.

Esta actividad es organizada por la Unidad de Negocios Internacionales de AGEXPORT, como parte de los esfuerzos institucionales para promover la internacionalización de las empresas guatemaltecas, facilitar conexiones comerciales de alto valor y fortalecer la presencia del país en mercados estratégicos de la región.

La delegación estará integrada por empresas de los sectores de alimentos y bebidas, cosméticos e higiénicos, muebles, plásticos, productos agrícolas y servicios reflejando la diversidad, calidad y capacidad exportadora de Guatemala.

La misión contará con el acompañamiento de autoridades de AGEXPORT y del Ministerio de Relaciones Exteriores de Guatemala, reafirmando el compromiso conjunto del sector público y privado



de impulsar la internacionalización de las empresas guatemaltecas, fortalecer los vínculos comerciales con mercados estratégicos y promover una agenda de crecimiento económico basada en más exportaciones, más negocios y más empleo.

Un mercado con sólidos vínculos comerciales

República Dominicana es ya un mercado relevante para Guatemala. Según datos de Banco de Guatemala, en 2025, las exportaciones guatemaltecas hacia ese destino alcanzaron US\$ 282.07 millones. Entre los principales rubros exportados destacan cosméticos y artículos de tocador, productos de higiene, preparaciones alimenticias, azúcares y confitería, grasas y aceites, productos farmacéuticos, plásticos y productos de madera, varios de ellos vinculados a los sectores que participan en esta misión.

La demanda de talento se transforma: empleadores priorizan habilidades humanas, tecnología e innovación en Guatemala

La más reciente Encuesta de Expectativas de Empleo de ManpowerGroup para el tercer trimestre de 2026 refleja un mercado laboral que continúa generando oportunidades, aunque en un contexto de mayor cautela por parte de los empleadores. En Guatemala, la Tendencia Neta de Empleo se ubicó en 16%, lo que indica que las organizaciones mantienen planes de contratación positivos para los próximos meses, impulsados principalmente por el crecimiento de las empresas y la generación de nuevos puestos de trabajo.

De acuerdo con el estudio, el 32% de los empleadores prevé aumentar su plantilla laboral entre julio y septiembre, mientras que el 46% mantendrá sin cambios sus niveles de contratación. Estos resultados evidencian que, aunque las empresas enfrentan desafíos económicos y ajustes organizacionales, siguen apostando por el talento como un elemento clave para fortalecer su competitividad.

Entre los sectores con mejores perspectivas de contratación destacan información (57%), finanzas y seguros (43%) y manufactura (30%), industrias que continúan liderando la transformación digital y la modernización de procesos en el país. Asimismo, las empresas con entre 1,000 y 4,999 colaboradores reportan las expectativas más sólidas de contratación, con una tendencia de 43%.

Más allá de las cifras de contratación, la encuesta identifica cambios significativos en las prioridades de los empleadores. El estudio revela que las organizaciones continúan valorando el componente humano dentro de los procesos de reclutamiento, incluso en un entorno donde la inteligencia artificial gana relevancia. La revisión profesional de currículums es considerada la herramienta más valiosa para la contratación (62%), seguida por la automatización de actualizaciones para emparejar candidatos con vacantes y optimizar la toma de decisiones.



La evolución de la fuerza laboral también está redefiniendo las habilidades más demandadas. Las empresas están dispuestas a ofrecer mejores condiciones salariales a profesionales que demuestren competencias como comunicación, colaboración, trabajo en equipo, profesionalismo y ética, reflejada con un (80%). Pensamiento crítico y resolución de problemas con (79%). Paralelamente, crece la demanda de conocimientos relacionados con atención al cliente, operaciones y logística, así como el uso y desarrollo de herramientas de inteligencia artificial.

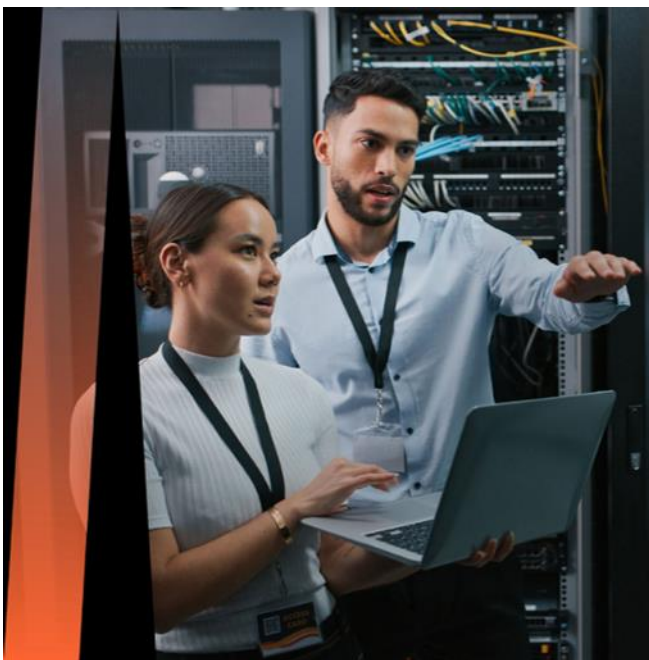
En comparación con otros mercados, Guatemala se mantiene dentro de una tendencia positiva de contratación, aunque por debajo del promedio global de 26%. Este escenario refleja un mercado laboral en proceso de ajuste, donde las organizaciones priorizan la eficiencia, la especialización y la preparación de su talento para responder a los cambios tecnológicos y económicos que están redefiniendo el futuro del trabajo.

Para ver los resultados completos de la Encuesta de Expectativas de Empleo de ManpowerGroup del tercer trimestre de 2026 visite: blog.manpowergroupcca.com

La próxima encuesta se publicará en septiembre y se informarán las expectativas de contratación para el cuarto trimestre de 2026.



PROGRESO abre nuevamente la convocatoria al premio regional de periodismo en sostenibilidad



Vertiv lanza Consultant Portal para optimizar el diseño de infraestructura digital crítica

PAPÁ vive la fiesta del fútbol en primera fila sin salir de casa



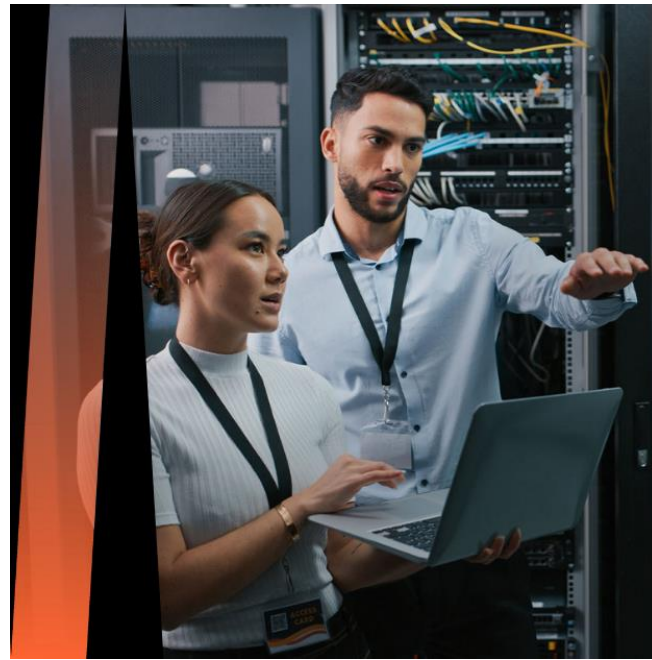
Vertiv lanza Consultant Portal para optimizar el diseño de infraestructura digital crítica

Líder global en infraestructura digital crítica, anunció hoy el lanzamiento del Vertiv Consultant Portal, una plataforma digital desarrollada para apoyar a ingenieros consultores en el diseño, la especificación y el desarrollo técnico de proyectos de infraestructura digital crítica.

El crecimiento de los centros de datos en América Latina está impulsando proyectos cada vez más complejos, con mayores exigencias en términos de disponibilidad, eficiencia y coordinación técnica. En este contexto, los consultores requieren acceso más ágil a documentación especializada, herramientas de diseño y soporte técnico que respalden el desarrollo de proyectos, particularmente en soluciones de enfriamiento, energía y servicios.

Disponible mediante registro, el Vertiv Consultant Portal centraliza contenido técnico y recursos especializados para respaldar las distintas etapas del ciclo de vida de los proyectos, a través del portafolio integral end-to-end de Vertiv, que incluye energía, enfriamiento, servicios y gestión de TI. La plataforma brinda acceso a archivos CAD, modelos Revit, contenido BIM, planos técnicos en 2D y 3D, especificaciones guía, manuales de instalación y documentación técnica que facilitan los procesos de diseño y planificación.

El portal también incorpora herramientas de



Adicionalmente, los usuarios registrados podrán participar en webinars, sesiones técnicas, programas de capacitación, visitas a fábrica y eventos educativos regionales, así como interactuar directamente con especialistas de Vertiv para recibir soporte técnico durante las etapas tempranas de planificación y diseño.

“Con el crecimiento de las inversiones en infraestructura digital en América Latina, los consultores necesitan herramientas especializadas y soporte técnico que les permitan responder con mayor agilidad a las necesidades de sus clientes”, señaló Felipe Vasco, director de aplicaciones tecnológicas de Vertiv en Latinoamérica. “El Vertiv Consultant Portal está diseñado para respaldar ese proceso desde las fases iniciales de planificación y diseño”.

Visa y OpenAI anuncian una alianza para impulsar la próxima generación del comercio con IA

Visa anunció hoy una colaboración estratégica con OpenAI para asegurar los pagos de Visa dentro de experiencias impulsadas por OpenAI, lo que permite un comercio fluido y confiable en toda la plataforma. Las compañías realizaron el anuncio durante el Visa Payments Forum en San Francisco. A través de esta alianza, Visa aportará su red global, sus capacidades de credencialización y su infraestructura de seguridad para respaldar experiencias emergentes impulsadas por IA, ayudando a consumidores y empresas a interactuar y realizar transacciones con confianza.

La colaboración forma parte de la iniciativa más amplia de Visa Intelligent Commerce o comercio inteligente de Visa, que se centra en extender capacidades de pago seguras a nuevos entornos digitales. En conjunto, Visa y OpenAI también explorarán una variedad de aplicaciones empresariales, incluidas experiencias orientadas a desarrolladores como Codex, así como flujos de trabajo más automatizados y conversacionales, a medida que la IA continúa evolucionando como una interfaz importante para las interacciones digitales.

Como parte de la alianza, las capacidades de pago de Visa se integrarán en experiencias de OpenAI, brindando a desarrolladores y comercios una forma simplificada de aceptar pagos con Visa iniciados por agentes de IA. Junto con OpenAI, Visa proporcionará la red subyacente, tokenización y las capacidades de gestión de riesgos que respaldan transacciones confiables y seguras.



Las transacciones operarán dentro de permisos, políticas y controles claramente definidos por el usuario, como límites de gasto, categorías de comercios o aprobaciones requeridas. Las transacciones utilizarán credenciales Visa tokenizadas, así como autorización en tiempo real y monitoreo de fraude, lo que ayudará a que las nuevas experiencias de pago habilitadas por IA mantengan estándares sólidos de seguridad y protección al consumidor.

“La IA transformará el comercio de manera más profunda que el Internet o la tecnología móvil”, afirmó Jack Forestell, Líder Global de Productos y Estrategia de Visa. “A medida que los agentes de IA se conviertan en participantes activos de la economía, el foco de Visa es asegurar que las transacciones sean confiables, seguras y fluidas. Esa es la infraestructura que estamos construyendo con socios como OpenAI.”

PROGRESO abre nuevamente la convocatoria al premio regional de periodismo en sostenibilidad

Progreso, una compañía líder en cemento, materiales y soluciones para la construcción, con unidades de negocio en los sectores de Construcción, Agro, Energía y Desarrollo Inmobiliario y reconocida por su enfoque en innovación y sostenibilidad en la región, anuncia la apertura de la convocatoria para la sexta edición del Premio Regional de Periodismo en Sostenibilidad, consolidando su alcance regional y su posicionamiento como una de las principales plataformas de reconocimiento al periodismo enfocado en desarrollo sostenible en América Latina.

Desde su creación, y a través de cientos de trabajos inscritos y evaluados, el premio ha reunido a periodistas y estudiantes de distintos países de la región, reconociendo propuestas que abordan, con enfoque crítico, los principales desafíos sociales, ambientales y económicos de nuestros países.

“El periodismo cumple un rol fundamental en la forma en que comprendemos los desafíos sociales y ambientales de nuestra región. A través de este premio, buscamos reconocer aquellos trabajos que, con rigor y profundidad, contribuyen a visibilizar realidades, generar análisis y promover una conversación más informada sobre sostenibilidad en América Latina”, expresó

Historias que generan impacto

A lo largo de sus distintas ediciones, el Premio Regional de Periodismo en Sostenibilidad ha reunido trabajos enfocados en temáticas como innovación social, economía circular, inclusión, educación ambiental y desarrollo comunitario. Estos contenidos han permitido amplificar historias provenientes de diversos territorios, aportando a una comprensión más amplia de los retos que enfrenta la región, así como de las oportunidades que surgen desde distintos sectores para abordarlos.

La convocatoria para esta sexta edición estará abierta del 10 de junio al 14 de agosto de 2026. Podrán participar periodistas y estudiantes de Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica, Panamá, Colombia y República Dominicana. Los postulantes podrán presentar trabajos en formato escrito, audiovisual o radiofónico, siempre que respondan a estándares de calidad periodística y evidencien un tratamiento responsable, investigativo y contextualizado de la información.

El periodismo que transforma

Los trabajos serán evaluados por un jurado de primer nivel conformado por profesionales en los ámbitos del periodismo, comunicación y sostenibilidad en América Latina, quienes analizarán cada propuesta con base en criterios como calidad narrativa, rigor de investigación, diversidad de fuentes, relevancia temática e innovación en formatos.

Los ganadores podrán hacerse acreedores a distintos premios, de acuerdo con lo siguiente:

Categoría periodista:
Primer lugar: Premio en metálico de \$5,000

Segundo Lugar: Dron Flip
Tercer Lugar: Apple Ipad Mini

Categoría estudiante:
Premio: AirPods 4



“Creemos en el poder del periodismo para generar conciencia, abrir conversaciones necesarias e inspirar acciones que transformen nuestro entorno. Este premio reconoce a quienes, desde la comunicación, contribuyen a construir una región más sostenible y humana”, afirmó María Andrea Salvadó, Gerente de Comunicación Corporativa, de Progreso.

Con esta sexta edición, Progreso reafirma su compromiso con el fortalecimiento del periodismo como motor de transformación social y como un aliado estratégico en la promoción de una cultura de sostenibilidad en América Latina. A través de esta iniciativa, la compañía continúa impulsando espacios que promueven el análisis, el diálogo y la generación de conocimiento en torno a los desafíos que enfrenta la región.

El Premio Regional de Periodismo en Sostenibilidad continúa consolidándose como una plataforma pionera en impulsar historias con propósito, capaces de inspirar reflexión, incidir en la conversación pública y contribuir a la construcción de una región más informada, consciente y sostenible.

Para conocer las bases del concurso y participar, visite:

[Premio Regional de Periodismo en Sostenibilidad](#)

Almacenes Tropigas desata una avalancha de ofertas con el “Finde Kong Descuentos”

¡Prepárate para renovar tu hogar! Almacenes Tropigas tira la casa por la ventana con el lanzamiento oficial de su esperada promoción “Finde Kong Descuentos”. Del 17 al 21 de junio de 2026, Almacenes Tropigas se convertirá en el epicentro del ahorro, permitiendo a los guatemaltecos llevarse lo último en tecnología, celulares, línea blanca, muebles, camas, motocicletas y productos innovadores para el hogar a precios nunca antes vistos.

La fiesta del ahorro arranca con un banderazo de salida muy especial: el **miércoles 17 de junio** será un día exclusivo para compras en línea y al crédito, donde los clientes digitales y de financiamiento podrán asegurar sus productos favoritos con descuentos de hasta el 45%.

Almacenes Tropigas invita a las familias de toda Guatemala a no quedarse fuera de esta gran temporada de precios especiales. Los interesados pueden realizar sus compras a través de tres canales completamente accesibles:

1. Tiendas físicas: Visitando cualquiera de las sucursales en todo el territorio nacional.
2. Plataforma digital: Ingresando a la tienda en línea www.almacenestropigas.com.gt, activa las 24 horas con todo el catálogo disponible.
3. Compra express: Recibiendo atención 100% personalizada y directa a través de su canal oficial de WhatsApp al 2420-2970 para un proceso fácil y rápido. Posteriormente, del 18 al 21 de junio, la locura de ofertas se traslada a todas las tiendas físicas del país con beneficios diseñados para cuidar el bolsillo:

- Rebajas gigantes: Hasta 45% de descuento, en productos seleccionados.
- Se va sin enganche: 0% de enganche en todas las compras al crédito.
- Respiro financiero: Recibe 60 días de gracia para comenzar a pagar en la categoría de línea blanca (beneficio exclusivo para los días 17 y 21 de junio de 2026).



¡A rodar se ha dicho! El "Finde Kong Motos" ruge con fuerza

Para quienes sueñan con moverse sobre dos ruedas, la promoción se vuelve aún más atractiva. El Finde Kong Motos extenderá sus beneficios del 18 al 28 de junio, ofreciendo una oportunidad inigualable para adquirir motocicletas de las marcas más prestigiosas del mercado:

Beneficio sobre ruedas: Los apasionados del motociclismo tendrán 60 días para comenzar a pagar su nueva moto (promoción válida únicamente el 19 y 21 de junio de 2026).

Almacenes Tropigas invita a las familias de toda Guatemala a no quedarse fuera de esta gran temporada de precios especiales. Los interesados pueden realizar sus compras a través de tres canales completamente accesibles:

1. Tiendas físicas: Visitando cualquiera de las sucursales en todo el territorio nacional.
2. Plataforma digital: Ingresando a la tienda en línea www.almacenestropigas.com.gt, activa las 24 horas con todo el catálogo disponible.
3. Compra express: Recibiendo atención 100% personalizada y directa a través de su canal oficial de WhatsApp al 2420-2970 para un proceso fácil y rápido.

PAPA vive la fiesta del fútbol en primera fila sin salir de casa

Este Día del Padre coincide con la gran fiesta del fútbol, una ocasión perfecta para reunirse en casa y compartir una pasión que pasa de generación en generación. Para muchos, fue papá quien enseñó a vivir la emoción de cada partido. LG acompaña esos momentos con tecnología diseñada para disfrutar el fútbol con una verdadera experiencia de estadio en casa.

Para lograrlo, los televisores LG QNED y LG OLED incorporan tecnologías que optimizan la imagen y el sonido para que cada jugada se disfrute al máximo. Funciones como Modo Sport ajustan automáticamente la configuración para los eventos deportivos, mientras que Sport Alert mantiene a los aficionados informados sobre sus equipos favoritos, incluso cuando están viendo otro contenido.

La experiencia se complementa con las soluciones de audio LG xboom, que gracias a su conectividad Bluetooth y potencia de sonido permiten disfrutar la previa, el partido y la celebración después de cada encuentro. Modelos como LG xboom Stage 301 incluso incorporan funciones que convierten cualquier reunión en una verdadera fiesta.

Pero una jornada de fútbol también se disfruta alrededor de la mesa. Las refrigeradoras LG InstaView™ o Top Freezer ayudan a mantener bebidas y alimentos en óptimas condiciones para compartir con familiares y amigos. Por su parte, las estufas LG InstaView™, con su innovador sistema "toc toc" ofrecen la versatilidad y la potencia ideal para hacer más eficientes las preparaciones y disfrutar cada encuentro sin perderse ninguna jugada.

Y porque la emoción también eleva la temperatura, las soluciones de aire acondicionado LG, incluidas sus versiones portátiles, brindan el confort necesario para disfrutar cada encuentro en casa.

Las innovaciones impulsadas por Inteligencia Artificial (AI), los procesadores de última generación y las tecnologías de imagen y sonido desarrolladas por LG permiten optimizar automáticamente cada experiencia, ofreciendo colores más precisos, movimientos fluidos y un audio envolvente pensado para las transmisiones deportivas.



En una temporada donde el fútbol vuelve a unir los corazones, LG invita a transformar el hogar en el mejor estadio del mundo. Es el momento perfecto para celebrar a papá, dándole el asiento de primera fila que se merece y creando recuerdos inolvidables con cada gol que se grita en familia.

Como parte de esta temporada, la marca invita a los consumidores a visitar sus tiendas y distribuidores autorizados a nivel nacional y sus páginas web, donde encontrarán promociones y dinámicas especiales recordando que con LG ¡Life's Good!



Finaliza la VII Copa Cementos Progreso con la consagración del nuevo Campeón Nacional



Ecolfiltro XVII aniversario una trayectoria de impacto y pureza 17 datos que debes conocer

INGUAT celebra el despegue de la nueva ruta de TagAirlines entre Guatemala y San Salvador



Finaliza la VII Copa Cementos Progreso con la consagración del nuevo Campeón Nacional

La Séptima Copa Cementos Progreso, llegó a su gran final en el Estadio Cementos Progreso, donde los equipos clasificados de distintas regiones del país se reunieron para disputar el título nacional de uno de los torneos más representativos para el gremio de la construcción en Guatemala.

La jornada final puso el cierre a un recorrido que durante varias semanas llevó la emoción del fútbol a distintas comunidades del país, conectando a maestros de obra, albañiles y trabajadores del sector construcción a través de una experiencia que combinó sana competencia, convivencia familiar y orgullo por el oficio.

Desde Ciudad de Guatemala hasta Quetzaltenango, Mazatenango, Chiquimula, Cobán y Puerto Barrios, la Copa reunió a cientos de participantes que encontraron en el deporte una oportunidad para representar a sus comunidades, fortalecer vínculos y compartir la pasión por el trabajo en equipo.

Cementos Progreso, marca insignia de Progreso compañía con unidades de negocio en los sectores de Construcción, Agro, Energía y Desarrollo Inmobiliario, ha impulsado esta iniciativa como parte de su vínculo histórico con el sector construcción, fortaleciendo espacios de integración que reconocen el valor del trabajo en obra. La gran final reflejó el esfuerzo acumulado durante todo el torneo. En la cancha, los equipos demostraron entrega, disciplina y determinación para alcanzar el campeonato, mientras que, en las gradas familiares, amigos y aficionados acompañaron una celebración que trascendió el resultado deportivo para convertirse en un reconocimiento al trabajo diario de quienes contribuyen al desarrollo del país.



Resultados de la gran final nacional

La edición 2026 de la Copa Cementos Progreso concluyó con el reconocimiento a los equipos y jugadores que destacaron durante la fase final del torneo.

- **Campeón nacional: Uspanteco F. C. Premio: Q80,000.00**
- Subcampeón nacional: Gigantes de Acero
- Tercer lugar nacional: El Golazo de Javi
- Goleador del torneo: Marlon Arriola, de Golazo de Javi
- Portero menos vencido: Daniel Orozco, de los Gigantes de Acero



Un torneo que une al gremio constructor

Más allá de la competencia, la Séptima Copa Cementos Progreso reafirmó su propósito de reconocer el esfuerzo, la dedicación y el compromiso de quienes construyen el país desde cada obra.

A lo largo de siete jornadas regionales y una gran final nacional, el torneo recorrió distintas comunidades de Guatemala, creando espacios donde el deporte se convirtió en un punto de encuentro para trabajadores, familias y aliados del sector construcción.

“Esta séptima edición nos permitió recorrer el país y encontrarnos con cientos de personas que comparten la misma pasión por el deporte y por construir. La Copa es una forma de agradecer su esfuerzo, reconocer su aporte al desarrollo de Guatemala y fortalecer los lazos que nos unen como comunidad. Cada equipo, cada familia y cada participante forman parte de una historia que va mucho más allá del fútbol”, afirmó Liliana Padilla, gerente de Marca de Cementos Progreso.

Con esta nueva edición, Cementos Progreso, reafirma su compromiso de seguir impulsando iniciativas que reconozcan el valor de quienes transforman ideas en obras, fortalecen sus comunidades y contribuyen todos los días al progreso y desarrollo de Guatemala.

INGUAT celebra el despegue de la nueva ruta de TagAirlines entre Guatemala y San Salvador

El Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) saluda el inicio de operaciones de la ruta aérea Guatemala-San Salvador de TagAirlines, una conexión que fortalece la movilidad entre ambos países y contribuye a ampliar las opciones de viaje en uno de los corredores turísticos, comerciales y culturales más importantes de Centroamérica.

La nueva conexión aérea comenzará operaciones el próximo 13 de julio, con cuatro frecuencias semanales, los días lunes, miércoles y viernes.

Los costos

Los boletos tendrán un **costo aproximado de US\$200** por viaje redondo, alternativa que facilitara la movilidad de turistas, viajeros, empresarios y turistas frecuentes en Centroamérica.



Para Guatemala, El Salvador tiene una importancia estratégica. Durante 2025, el país recibió 1,539,419 visitantes residentes salvadoreños, lo que representó un crecimiento de 11.5% respecto a 2024, cuando ingresaron 1,380,784 visitantes. Con estos resultados, El Salvador se consolidó como el principal mercado emisor de visitantes hacia Guatemala. De enero a mayo de 2026, Guatemala registró el ingreso de 537,073 visitantes residentes de El Salvador, frente a los 613,904 reportados en el mismo período de 2025. Cerca del 98% de los visitantes salvadoreños ingresa a Guatemala por vía terrestre, y el 2% lo hace por vía aérea. Por ello, el inicio de esta operación contribuye a ampliar las alternativas de viaje, especialmente para segmentos que valoran rapidez, comodidad y conexiones eficientes, como turismo de negocios, escapadas de fin de semana, congresos, eventos, turismo gastronómico, compras y viajes familiares.

El INGUAT reconoce que una mayor conectividad favorece la competitividad turística del país, permite acercar los destinos guatemaltecos a mercados prioritarios y fortalece la integración regional.

17.º aniversario una trayectoria de impacto y pureza 17 datos que debes conocer de Ecofiltro

Durante 17 años, Ecofiltro ha trabajado con un propósito claro: Acercar agua segura a más familias guatemaltecas y contribuir al bienestar de las comunidades a través de una solución sostenible y de bajo impacto ambiental.

Hoy Ecofiltro comparte 17 datos para conocer más de su historia, impacto y evolución:

1. *El Ecofiltro fue inventado por el científico guatemalteco Fernando Mazariegos a principios de la década de los 80.*
2. *La tecnología fue desarrollada para brindar acceso a agua segura en comunidades rurales con recursos limitados.*
3. *El filtro está elaborado con materiales naturales como barro, carbón activado y plata coloidal.*
4. *Ecofiltro funciona sin electricidad ni baterías, utilizando únicamente el proceso natural de filtración por gravedad.*
5. *La Asociación Familias de las Américas adoptó la tecnología en 1992 e inició su producción.*
6. *En 2009, Ecofiltro se transformó en una empresa social liderada por Philip Wilson (Actual CEO).*
7. *Su modelo de negocio utiliza las ventas urbanas para ayudar a financiar el acceso al agua purificada en comunidades rurales.*
11. *Ecofiltro comenzó a exportar a México y Centroamérica en 2015.*
12. *Actualmente la marca tiene presencia internacional en más de 22 países.*
13. *En 2020 obtuvo la certificación como Empresa B, reconociendo su impacto social y ambiental.*
14. *En 2021 alcanzó la certificación ISO 9001:2015 para sus procesos de calidad.*
15. *En 2023 ya exportaba a más de 15 países, incluyendo destinos en África.*
16. *En 2024 construyó un laboratorio fisicoquímico y microbiológico propio para fortalecer sus controles de calidad.*
17. *En 2025 inició la implementación de una planta de producción con capacidad superior a 500,000 filtros al año.*



Black Bull consiente a papá en su día con el poder de los aceites 100% naturales

Encontrar un regalo útil, diferente y pensado especialmente para papá puede ser todo un reto. Por ello, Black Bull, la línea de cuidado masculino de Exotik Nat, presenta una amplia variedad de productos elaborados con aceites 100% naturales, diseñados para acompañar la rutina de cuidado personal de los hombres modernos.

La línea ha sido desarrollada para atender las necesidades específicas del cuidado masculino, ofreciendo productos para la barba, el bigote, el cabello, la piel y el afeitado. Gracias a sus ingredientes naturales, Black Bull brinda alternativas que ayudan a hidratar, nutrir y proteger, promoviendo una apariencia saludable y un mayor bienestar en el día a día.

Entre las opciones disponibles para sorprender a papá este Día del Padre se encuentran kits de cuidado para barba, aceites nutritivos, bálsamos, shampoos especializados, productos para el afeitado y soluciones para el cuidado integral de la piel y el cabello. Cada producto ha sido formulado para brindar practicidad y resultados efectivos, convirtiéndose en una excelente alternativa para quienes valoran el autocuidado y el uso de ingredientes naturales.

Los aceites naturales presentes en las fórmulas de Black Bull aportan beneficios que contribuyen a la hidratación de la piel, el fortalecimiento del cabello y la barba, así como al cuidado posterior al afeitado, ayudando a mantener una apariencia saludable y bien cuidada.

Además de ser una opción práctica para regalar, los productos Black Bull responden a una tendencia creciente en la que los hombres buscan alternativas más naturales para el cuidado personal, priorizando ingredientes de origen vegetal y rutinas sencillas que se adapten a su estilo de vida.



Los productos de Black Bull pueden encontrarse en la tienda en línea <https://blackbullmencare.com/> y Cemaco. En esta temporada, Black Bull invita a celebrar a los padres con un regalo pensado para ellos, que promueva su bienestar y les permita disfrutar de una experiencia de cuidado personal respaldada por el poder de los ingredientes naturales.

Más de 300 participantes celebran el Día del Padre en la carrera "Corre con papá"

300 corredores participaron en la carrera "Corre con papá" una actividad especial realizada en Ciudad Cayalá para celebrar el Día del Padre y fortalecer los lazos familiares a través del deporte y la sana convivencia.

Para esta actividad se coordinaron dos rutas de 2 y 4 kilómetros, diseñadas para que personas de todas las edades disfrutaran una experiencia única, promoviendo hábitos saludables, recreación y tiempo de calidad en familia.

EPA se sumó a esta celebración que convirtió cada paso en una oportunidad para crear recuerdos memorables.

"En EPA creemos que los espacios y experiencias compartidas fortalecen los vínculos familiares. Por eso nos llena de alegría formar parte de iniciativas como "Corre con papá", que promueven la unión, el bienestar y la convivencia familiar", expresó Guillermo Blanco, gerente general de EPA Guatemala.



La carrera se desarrolló en un ambiente festivo, en donde cruzar la meta en familia se convirtió en un símbolo de trabajo en equipo, esfuerzo, amor y disciplina.



Así suena “Shape of You” en la voz de los alumnos de la Escuela de Música Carlos F. Novella



Supermercados La Torre y Fundación Margarita Tejada lanzan campaña de becas para la inclusión

Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G, la experiencia de cámara nivel profesional



Supermercados La Torre y Fundación Margarita Tejada lanzan campaña de becas para la inclusión

La campaña se realizó en todas las tiendas La Torre, Express y Econosuper, gracias al apoyo de miles de guatemaltecos que adquirieron su cuponera

Con el firme compromiso de promover la inclusión y el desarrollo de la niñez, Fundación Margarita Tejada y Supermercados La Torre anunciaron el cierre exitoso de su campaña de recaudación, realizada del 1 de marzo al 31 de abril 2026.

Gracias al apoyo de miles de guatemaltecos, la campaña logró motivar a los clientes de las cadenas La Torre, Express y Econosuper a sumarse a la causa adquiriendo una cuponera solidaria de Q25.



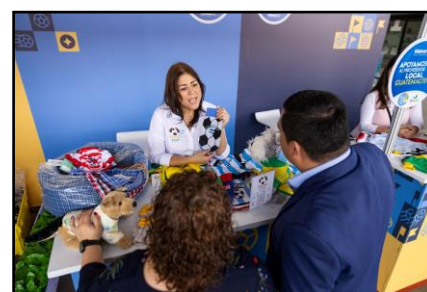
Este gesto no solo representó un respaldo directo a la Fundación Margarita Tejada, sino que también brindó a los compradores acceso a descuentos especiales en comercios y restaurantes aliados.

Este año, la campaña logró **una recaudación de Q 2,422,482**, gracias a la venta de más de 90,000 cuponeras. Estos fondos permitirán financiar más de 600 becas para los programas de desarrollo integral que ofrece la Fundación Margarita Tejada a personas con síndrome de Down.

"La respuesta de la gente nos llena de alegría y nos motiva a seguir adelante. Cada cuponera de Q25 que los guatemaltecos llevaron a casa se convirtió en una beca para el futuro de nuestros niños. Gracias a esta solidaridad, hoy contamos con becas que transformarán vidas, brindando herramientas esenciales para su autonomía e inclusión. Estamos profundamente agradecidos con Supermercados La Torre y con cada cliente que creyó en el potencial de nuestra niñez y decidió ser parte de este cambio positivo." Comenta Tere de Basterrechea, Directora ejecutiva de la Fundación.

"En Supermercados La Torre creemos firmemente en la responsabilidad compartida de construir un mejor país. Nos emociona enormemente haber sido el puente entre la solidaridad de las familias guatemaltecas y la labor de la Fundación Margarita Tejada, porque sabemos que, cuando nos unimos por causas tan nobles, logramos resultados maravillosos. Además, estamos profundamente agradecidos con nuestros clientes, quienes una vez más demostraron su compromiso y generosidad al apoyar esta causa." Puntualiza la Gerente de Mercadeo de Supermercados La Torre.

Walmart promueve el desarrollo de sus proveedores locales a través de "Mercaditos PyMEs"



En conmemoración del Día Internacional de la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (PyME), que se celebra el 27 de junio, Walmart reafirma su compromiso con el desarrollo económico del país a través de la ejecución de los **"Mercaditos PyMEs"**, el cual tiene como objetivo apoyar a los proveedores que forman parte de su programa de valor compartido, "Una Mano para Crecer" (UMPC).

Este programa, impulsado por Walmart, promueve el desarrollo de proveedores pyme mediante acompañamiento técnico, capacitación especializada y herramientas para fortalecer su competitividad, impulsar su crecimiento y ampliar sus oportunidades de negocio.

Con el propósito de acercar la oferta local a los consumidores, la compañía facilita sus instalaciones para que las pequeñas empresas presenten sus artículos. Como muestra de este esfuerzo continuo, **los días 12 y 13 de junio se realizó una edición de este mercadito en Walmart Norte, la cual se suma al evento realizado durante el mes de mayo en Walmart Naranja.**

Asimismo, los próximos serán en las siguientes **fechas: 17 y 18 de julio en Walmart Villa Nueva, el 11 y 12 de septiembre en Walmart Puerta Parada; y el 27 y 28 de noviembre en Walmart Roosevelt.**

Para asegurar un beneficio directo a los productores, Walmart asume el 100% de los gastos asociados al espacio físico, el montaje de los stands y la logística. Además, coordina actividades de entretenimiento para los visitantes. De esta manera, las empresas participantes pueden concentrar sus recursos y esfuerzos en dar a degustar sus productos, interactuar con los compradores y compartir la historia de sus marcas.

Así suena “Shape of You” en la voz de los alumnos de la Escuela de Música Carlos F. Novella

Con motivo de la presentación de Ed Sheeran el 27 de mayo en el Estadio Cementos Progreso, uno de los artistas más influyentes de la música contemporánea, e inspirados por la emoción que ha generado el esperado concierto, alumnos y docentes de la Escuela de Música Carlos F. Novella presentaron una versión especial de “Shape of You”, una propuesta artística que celebra el talento, la creatividad y la pasión por la música.

Esta interpretación nace como un homenaje lleno de energía y entusiasmo, en el que jóvenes músicos y maestros unieron esfuerzos para transformar una canción reconocida a nivel mundial en una experiencia con identidad propia.



Al ritmo de marimba y violines

En este cover del músico inglés, cada nota refleja el compromiso de la Escuela con la formación artística y el impulso de espacios donde el talento puede crecer, expresarse y conectar con nuevas audiencias.

Esta producción representa la fuerza de la educación musical como una herramienta capaz de inspirar, unir y abrir oportunidades para las nuevas generaciones. La combinación de instrumentos, voces y arreglos musicales demuestra cómo el arte puede convertirse en un lenguaje universal que transmite alegría y emoción.

La participación conjunta entre estudiantes y docentes también evidencia el espíritu colaborativo que impulsa a la Escuela de Música Carlos F. Novella, promoviendo experiencias que fortalecen la confianza, la disciplina y la creatividad de cada integrante. El resultado es una propuesta fresca, dinámica y auténtica que invita a disfrutar la música desde una perspectiva cercana y llena de entusiasmo.

Con este proyecto, la Escuela reafirma su compromiso con el desarrollo cultural y artístico de Guatemala, creando espacios donde la pasión por la música se convierte en una oportunidad para aprender, compartir y soñar en grande.

Los participantes

Esta producción contó con los arreglos musicales de Anderson Culajay, del Programa Elemental, y Antony Solórzano, del Programa Popular. Las voces estuvieron a cargo de Camila Carrera Fajardo y Valentina Cabrera Sobrique, bajo la dirección del maestro Guillermo Chocojay. En el arpa participó Mariandré Carrera Fajardo, acompañada por la maestra Brendy Boj.

La camerata estuvo integrada por Dafne Antillón, Andrea Catalán y Kaitlin Hernández en Violín I; mientras que Iris Vásquez, Eunice Tenas, Nathaly García y Shadia Nájera conformaron Violín II. El acompañamiento y la formación musical estuvieron a cargo de los maestros Yasmín Díaz, Delcy Boror y Pablo Coy, bajo la dirección de Geraldina González.



En marimba y piano participaron Daniela Trujillo Chután, Walter Xol Orellana, Jesús Alejandro Pérez Felipe, Ian Obed Herrera González y Matheo Javier Ramírez García, bajo la guía del maestro Anderson Culajay.

La banda estuvo conformada por Anthony Daniel Monroy García en guitarra eléctrica 1, José David Sánchez Sacayón en guitarra eléctrica 2, Kristian Gabriel de Jesús en guitarra acústica y Anthony Solórzano Boror en bajo. En la percusión participaron Jonathan Emanuel Ramírez Morataya en cajón peruano y Mario Isaí Nájera Morales en batería, bajo la dirección del maestro Isaac Imul.

La coordinación general de la Escuela de Música estuvo a cargo de Anna Lima. La coordinación del Programa Elemental y producción estuvo a cargo de Marisol Chay, mientras que la coordinación del Programa Popular y la producción general fue liderada por el maestro Beto Hidalgo.

Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G, la experiencia de cámara nivel profesional

Capturar buenos momentos no siempre ocurre en condiciones ideales de iluminación. Una cena con amigos, un concierto, una caminata nocturna, un viaje en familia o incluso una escena espontánea en interiores pueden representar un desafío para la cámara del smartphone. En este contexto, funciones como Nightography cobran relevancia, ayudando a los usuarios a capturar fotos y videos con mayor nitidez, brillo equilibrado y colores naturales, incluso en escenarios con poca luz.

En los Galaxy A57 5G y Galaxy A37 5G, la experiencia de cámara fue desarrollada para acompañar diferentes situaciones del día a día. Los modelos cuentan con un sistema de triple cámara liderado por un sensor principal de 50 MP, que contribuye a obtener imágenes más detalladas en distintas condiciones de iluminación. Esto permite capturar desde paisajes urbanos nocturnos hasta fotografías grupales en espacios cerrados, sin necesidad de realizar ajustes manuales complejos.

La experiencia también destaca por su versatilidad. El lente ultra gran angular ayuda a incluir más elementos en una sola imagen, favoreciendo la captura de paisajes, arquitectura o grupos numerosos de personas. La cámara macro permite explorar detalles de cerca, como texturas, objetos y pequeños elementos que normalmente pasarían desapercibidos. Para quienes crean contenido para redes sociales, documentan viajes o simplemente desean conservar recuerdos con mayor calidad, estas funciones hacen que la captura sea más intuitiva y adaptable a diferentes estilos de uso.

Otro aspecto importante es la estabilización óptica de imagen (OIS), que ayuda a reducir las vibraciones en fotos y videos, incluso durante movimientos cotidianos. Esta función contribuye a obtener capturas más estables durante caminatas, grabaciones rápidas o escenas registradas en movimiento, ampliando la sensación de fluidez y naturalidad.



Las funciones de Galaxy AI también trabajan para optimizar los resultados de forma automática. Herramientas inteligentes ayudan en el reconocimiento de escenas, el equilibrio de colores, la separación del fondo y la optimización de retratos, reduciendo el esfuerzo necesario para obtener imágenes más definidas y listas para compartir. En la práctica, la cámara deja de ser únicamente un recurso técnico y se convierte en una aliada para registrar momentos cotidianos de manera más simple y consistente.

Asia: nuevo horizonte de crecimiento para el aguacate de Guatemala

Corea del Sur y Taiwán forman parte de los mercados estratégicos a futuro para el sector aguacatero nacional. El Comité de Aguacate de AGEXPORT trabaja para abrir nuevas rutas comerciales a Asia, una región donde el consumo de alimentos saludables crece y donde Guatemala ve una oportunidad para diversificar mercados y fortalecer su economía. Como parte de su plan de trabajo es integrar a más productores a la exportación de aguacate, como también impulsar el cumplimiento de normativas internacionales, mejorar la calidad para ser competitivos y fortalecer conocimientos a través de la realización del 6to Congreso Nacional de Aguacate.

Corea del Sur y Taiwán se perfilan hoy como dos mercados estratégicos para una industria que busca diversificar destinos y ampliar su presencia internacional, mientras Japón y otros países asiáticos continúan bajo análisis porque también representan un alto porcentaje de consumidores de aguacate en Asia.

¿Por qué Asia?

Corea del Sur y Taiwán solamente forman parte de un grupo de mercados clave para el aguacate de Guatemala, el proceso de admisibilidad nos podría llevar años, sin embargo, la dinámica del comercio internacional cada vez es más cambiante y estratégicamente debemos buscar alternativas y actuar en tiempo para lograr la diversificación de mercados y visualizar el cumplimiento de las demandas de fruta.

Congreso Nacional de Aguacate 2026, el espacio para mirar hacia el futuro

La apertura de mercados y los retos que enfrenta la industria serán parte de la discusión del Congreso Nacional de Aguacate 2026, organizado por el Comité de Aguacate de AGEXPORT este 18 y 19 de junio en la Escuela Nacional Central de Agricultura (ENCA). El encuentro busca actualizar y fortalecer las capacidades técnicas y comerciales de productores, exportadores y profesionales del sector, a través del intercambio de experiencias y tendencias provenientes de países líderes en esta industria.



El Congreso Nacional de aguacate llega en un momento relevante, busca no solo actualizar conocimientos, sino ampliar la visión de los actores de la industria para identificar las oportunidades comerciales tanto en los mercados actuales como en los que podrían ser bien aceptado su producto, como lo es Asia. Para ello, estos dos días tendremos especialistas de Guatemala, Colombia, México, Chile y Perú quienes compartirán conocimientos sobre productividad, nutrición vegetal, sostenibilidad, manejo fitosanitario y acceso a mercados internacionales.

Esta 6ta edición ha crecido en todo sentido, hemos recibido a 500 productores, exportadores, técnicos, así como, más de 40 proveedores y casas comerciales que buscan fortalecer y hacer más competitiva la cadena de exportación. Aseguró el Presidente del comité organizador, Maco Quilo.



Hábitat para la Humanidad Guatemala y medios se alían para impulsar el derecho a la vivienda adecuada



El Festival de la Barbacoa de Poptún impulsará el turismo y la economía en Petén

Coca-Cola Los Volcanes expande su operación con un nuevo Centro de Distribución en Mazatenango



El Festival de la Barbacoa de Poptún impulsará el turismo y la economía en Petén

Este acontecimiento, investido con la distinción de Patrimonio Cultural Intangible Municipal, se erige como una de las plataformas de diplomacia gastronómica más relevantes de la región, orientada a la protección y difusión de una técnica de cocción subterránea cuyos orígenes se remontan a la época prehispánica.

La alcaldía local ha estructurado este encuentro como un eje estratégico de desarrollo que proyecta la movilización de más de 10,000 visitantes y la preparación regulada de 30,000 libras de producto alimenticio, consolidando un modelo de turismo sostenible de alto impacto para beneficio directo de las comunidades locales.

El origen de esta festividad se remonta a la técnica ancestral del "pi'ib" o "pib", un vocablo maya que significa "enterrado" o "cocido bajo tierra". Esta tradición posee raíces profundas en las culturas Maya Itzá, Mopán y de influencia yucateca, practicada activamente desde la década de 1950 para conmemorar las fechas más importantes de la comunidad. Las actividades comenzarán formalmente el viernes 26 de junio con un recorrido guiado junto a las familias tradicionales para documentar el místico proceso de elaboración y el entierro de la carne. El sábado 27 de junio, en la Zona 4, Barrio El Porvenir, en el municipio de Poptún, Petén, se llevará a cabo el evento estelar con la apertura de los hornos subterráneos, venta de platillos y presentaciones culturales.

El ritual implica marinar carnes de res, cerdo, pollo, pato o peligüey en un adobo o recado tradicional de tomate, achiote y naranja agria, para luego envolverlas en hojas de maxán. Todo se deposita en fosas de tierra con leña y piedras calientes, sellándolas por 6 horas.

Los comensales podrán adquirir platos individuales a Q35.00 o tamales de cinco libras a Q250.00, cuyos ingresos serán administrados directamente por las 23 familias participantes, promoviendo una inyección financiera local directa. La experiencia culinaria se complementará con tamalitos de masa, chirmol con chiles locales, tortillas hechas a mano y bebidas tradicionales como fresco de rosa de Jamaica y atol de maíz.



Durante la jornada, los asistentes también disfrutarán de música de marimba, conciertos y danzas folklóricas como el tradicional baile de la Chatona. Al mismo tiempo, la Municipalidad de Poptún invita al turismo a explorar los tesoros naturales del sur de Petén. Quienes asistan al festival podrán planificar recorridos al imponente Cerro de las Tres Cruces, el Mirador El Recuerdo, el histórico Parque Central Juan Francisco Rivera Juárez o refrescarse en las aguas del Río Machaquilá en balnearios como La Esmeralda, Las Pozas y El Bosque.

INAB PAGARÁ 680 MILLONES EN PROYECTOS FORESTALES PROBOSQUE

El Instituto Nacional de Bosques (INAB) a través de un acercamiento con el sector cafetalero nacional, promueve la participación en incentivos forestales dentro de los sistemas agroforestales. Impulsando la recuperación de la cobertura forestal, la protección de los recursos naturales y el fortalecimiento de las economías rurales.

PROBOSQUE tiene una duración de 30 años, por lo que estará vigente hasta 2046, lo que garantiza una visión de largo plazo para la conservación, manejo y desarrollo sostenible de los recursos forestales del país, además de generar beneficios sociales y económicos. En tal sentido, para el año 2026, más de 43 mil proyectos forestales, equivalentes a más de 317 mil hectáreas de bosque estarán fomentando el manejo sostenible en todo el país, los cuales generarán el equivalente a más de 52 mil empleos en el área rural, y beneficiará a más de 46,600 familias, dando como resultado un aporte de 680 millones de quetzales a la economía de los guatemaltecos.

Los sistemas agroforestales, permiten combinar árboles forestales con cafetales en una misma parcela, generando múltiples beneficios para los productores y para el ambiente. Un productor en un sistema agroforestal de café por 1 hectárea puede acceder a incentivos forestales por un monto total de Q.19,600.00 a una densidad inicial de 450 árboles, durante la vigencia del proyecto.

El INAB promueve la participación de pequeños, medianos y grandes productores interesados en implementar proyectos forestales, orientados a la protección de fuentes de agua y el manejo sostenible de bosques asegurando beneficiar a más familias y comunidades en todo el territorio nacional.



"Con PROBOSQUE estamos creando oportunidades económicas para las familias guatemaltecas, hoy a los caficultores les comentamos como mejorar las condiciones productivas de sus fincas. El incentivo no sustituye los ingresos del café; se suma a ellos, mientras generan beneficios, ambientales y sociales y aumentan la producción en sus tierras." Indico el Ing. Hilton, gerente en funciones del INAB.

GALARDÓN INTERNACIONAL

La Iniciativa 20x20, una iniciativa para la restauración del paisaje forestal impulsada por World Resource Institute, reconoce al programa PROBOSQUE confirmando el impacto positivo de los incentivos forestales en la restauración y protección de los bosques.

Este galardón posiciona al país como un referente regional en manejo sostenible de los recursos naturales y demuestra que invertir en los bosques genera beneficios ambientales, sociales y económicos para miles de familias. PROBOSQUE es un ejemplo de cómo los incentivos forestales contribuyen al desarrollo rural y a la construcción de un futuro más sostenible.

Hábitat para la Humanidad Guatemala y medios se alían para impulsar el derecho a la vivienda adecuada

La organización busca convertirse en una fuente de información y análisis para periodistas, promoviendo conversaciones sobre vivienda, desarrollo comunitario y soluciones que transforman vidas.

La vivienda es mucho más que una estructura; es la base desde donde las familias construyen oportunidades, salud, bienestar y un mejor futuro. Con esta visión, Hábitat para la Humanidad Guatemala realizó un encuentro con periodistas y representantes de medios de comunicación para fortalecer la colaboración y promover una conversación más amplia sobre el impacto de la vivienda adecuada en el desarrollo del país.

Bajo el enfoque “Juntos, construimos historias que transforman Guatemala”, el espacio permitió compartir con los medios el trabajo que Hábitat realiza en el país, así como las formas en las que la organización puede contribuir al ejercicio periodístico mediante información especializada, datos, historias de impacto y voceros expertos en temas relacionados con vivienda, desarrollo comunitario y resiliencia.

“Desde Hábitat creemos que una vivienda adecuada es el punto de partida para transformar realidades. Queremos ser aliados de quienes cuentan las historias de Guatemala, poniendo a disposición nuestra experiencia y conocimiento para visibilizar los retos y oportunidades que existen alrededor del acceso a un lugar digno para vivir”, expresó Delorean Randich, Director Nacional de Hábitat para la Humanidad Guatemala.

Actualmente, Guatemala enfrenta importantes desafíos relacionados con el acceso a vivienda adecuada. Esta realidad no solo representa una necesidad habitacional, sino también un tema vinculado directamente con áreas clave como salud, educación, desarrollo económico y calidad de vida.



Durante más de 47 años, Hábitat para la Humanidad Guatemala ha trabajado junto a familias, comunidades, voluntarios y aliados para construir soluciones habitacionales que respondan a las necesidades del país, impulsando el acceso a viviendas dignas, seguras y asequibles.

El encuentro también abrió la puerta para fortalecer una relación permanente con las redacciones, brindando acceso a:

- Voceros especializados en vivienda y desarrollo comunitario.
- Datos y contexto sobre el panorama habitacional en Guatemala.
- Historias humanas que muestran el impacto de una vivienda adecuada.
- Información sobre proyectos e iniciativas que generan soluciones reales.

Para Hábitat, cada historia representa una oportunidad de visibilizar cómo el acceso a un hogar adecuado puede generar un efecto multiplicador en las familias y comunidades. Juntos, construimos vivienda, comunidad y esperanza.

Coca-Cola Los Volcanes expande su operación con un nuevo Centro de Distribución en Mazatenango



La compañía refuerza su presencia en el suroccidente con la apertura de un nuevo Centro de Distribución en Mazatenango, impulsando su alcance y eficiencia operativa en la región

Coca-Cola Los Volcanes fortalece su operación en el suroccidente de Guatemala a través de su nuevo Centro de Distribución (CEDI) en Mazatenango, lo que le permite ampliar su capacidad logística y acercarse aún más a sus clientes, negocios y comunidades. El centro tiene una extensión de 12,500 metros cuadrados, de los cuales 3,000 se destinan a bodega, con capacidad para más de mil tarimas y un área de parqueo para camiones.

“El nuevo Centro de Distribución en Mazatenango fortalece nuestra operación en el suroccidente del país y nos permitirá estar más cerca de nuestros consumidores, optimizar la distribución y continuar mejorando nuestra eficiencia logística, al tiempo que generamos un impacto positivo en las comunidades donde estamos presentes”, expresó Rodrigo Anzola, en representación de Coca-Cola Los Volcanes.

Con esta apertura, Coca-Cola Los Volcanes amplía su cobertura en el suroccidente del país para atender a más de 4,000 clientes, generar 123 empleos directos y crear nuevas oportunidades de desarrollo en la zona. Asimismo, reafirma su compromiso de mantenerse cerca de las familias y negocios guatemaltecos, contribuyendo al crecimiento económico de las comunidades donde opera.

La tecnología de Henkel respalda la finalización de las torres centrales de la Sagrada Familia

La construcción de las torres centrales de la Sagrada Familia representa el desafío estructural más complejo en la historia de la basílica. Una solución avanzada de Loctite de Henkel ha sido fundamental para superar este desafío y ha contribuido de manera decisiva a este hito arquitectónico. Durante más de una década de colaboración, Henkel ha aportado no solo su adhesivo estructural de alto rendimiento, Loctite EA 9497, sino también exhaustivas pruebas y validaciones que superan los requisitos estándar, experiencia técnica especializada y un suministro continuo adaptado a las necesidades cambiantes del proyecto.

El adhesivo que une la piedra y el acero

Detrás de la imponente apariencia de las torres se esconde un elemento crucial, aunque invisible: el adhesivo que une los componentes de piedra y acero, permitiéndoles funcionar como una sola unidad estructural. Aplicado en estado líquido, el adhesivo se adapta a las superficies de unión, rellena las cavidades y crea una conexión duradera entre la piedra y el acero. Posteriormente, se somete a un proceso de curado de aproximadamente 24 horas, durante el cual los paneles se mantienen en condiciones térmicas estables.

Se utilizaron 24 toneladas de adhesivo Loctite, con una media de unos 30 kilogramos aplicados por panel. Las seis torres centrales constan de 826 paneles y más de 2100 elementos de piedra.

Diseñado para condiciones exigentes

Loctite EA 9497 ha demostrado un rendimiento fiable y una combinación cuidadosamente equilibrada de rigidez y flexibilidad en condiciones muy exigentes: Situada a unos 2,5 kilómetros del mar Mediterráneo, la Sagrada Familia está continuamente expuesta a un ambiente salino que favorece la corrosión. Los altos niveles de humedad relativa en Barcelona, que suelen oscilar entre el 65 % y el 75 %, aumentan aún más la tensión ambiental.



Resistencia excepcional a gran escala

La estructura unida puede soportar cargas equivalentes a hasta 100 000 personas por metro cuadrado. Este nivel de resistencia ha sido fundamental para sostener la cruz que corona la Torre de Jesucristo, la estructura más alta del complejo.

Innovación que respalda el legado de Gaudí

La colaboración de Henkel con la Sagrada Familia demuestra cómo la ingeniería moderna puede integrarse a la perfección en un proyecto que comenzó hace más de 140 años, preservando la visión original de Gaudí al tiempo que permite su realización mediante tecnologías avanzadas.

150 años de innovación

El hito coincide con el 150 aniversario de Henkel, reforzando su compromiso con la innovación bajo el lema «¿Futuro? ¡Preparados!». La aplicación de la tecnología Loctite en la Sagrada Familia pone de manifiesto la capacidad de la empresa para llevar a cabo proyectos de construcción complejos y vanguardistas.

La Curacao y RadioShack transforman el mercado de gama alta con el nuevo Motorola Signature

La Curacao y Radioshack, cadenas líderes y referentes en el sector de tecnología y electrodomésticos, anuncian con orgullo la llegada de uno de los smartphones más esperados del año: el Motorola Signature. Este dispositivo de gama alta promete redefinir la experiencia premium de los usuarios que buscan la máxima potencia, elegancia y vanguardia en su día a día.

Con este importante lanzamiento, La Curacao y Radioshack, se distinguen una vez más en el mercado por brindar a sus clientes las mejores, más innovadoras y disruptivas propuestas tecnológicas. La cadena reafirma su posición como el destino preferido de quienes buscan actualizar su estilo de vida con lo último en conectividad y entretenimiento.

Para garantizar la comodidad y accesibilidad de todos los consumidores, el nuevo Motorola Signature ya se encuentra disponible a través de los canales digitales, en las tiendas en línea de La Curacao y Radioshack, permitiendo compras rápidas y seguras desde cualquier lugar.

Asimismo, para aquellos usuarios que desean vivir la experiencia táctil, interactuar con el dispositivo y recibir asesoría experta y personalizada, el teléfono estará disponible de manera física y exclusiva en la emblemática tienda La Curacao Plazuela.



La Curacao se consolida como el referente en innovación tecnológica, mientras que RadioShack reafirma su compromiso de brindar las mejores herramientas tecnológicas y gadgets, con un importante stock y alta calidad.

El dispositivo ultra premium de Motorola ya está disponible en las plataformas digitales de ambas cadenas y, de forma física y exclusiva, en la tienda La Curacao Plazuela, zona 9.

"En La Curacao y Radioshack nos apasiona conectar a los usuarios con la innovación que transforma vidas. La llegada del Motorola Signature a nuestros canales digitales y a la tienda física de Plazuela es el reflejo de una alianza sólida orientada a superar las expectativas de nuestros clientes, ofreciendo lo último en tecnología con el respaldo y la confianza de siempre", señaló Juan Manuel de León, Gerente de Mercadeo de Grupo Unicomer de Guatemala.



Dos Pinos llega a los 2,500 millones de vasos de leche distribuidos en la región



Los beneficios para la salud de reducir el tiempo frente a las pantallas

Las Ventajas de utilizar la Inteligencia artificial



Dos Pinos llega casi a los 2,500 millones de vasos de leche distribuidos en la región

En el marco del mes de la leche y en un contexto donde la seguridad alimentaria, la nutrición y el acceso a alimentos de calidad continúan siendo desafíos prioritarios para la región, Dos Pinos reafirma el papel de la leche como un motor de desarrollo humano y social para millones de personas en Centroamérica y el Caribe.

Solo durante el año 2025, la empresa distribuyó casi 2,500 millones de vasos de leche en la región, alcanzando una población estimada de más de 58 millones de personas y llegando a cerca de 100 mil puntos de venta, consolidando una operación regional enfocada en acercar productos de alto valor nutricional a más hogares.

De acuerdo con cifras de la Cámara de Productores de Leche de Guatemala, el consumo per cápita de leche es de unos 60 litros por persona al año, cifra mucho menor a la recomendación de la OMS de consumir 140 litros por persona al año.

Actualmente, Dos Pinos mantiene presencia activa en más de 10 mercados internacionales, incluyendo países de Centroamérica, el Caribe y Estados Unidos, mediante un modelo que combina producción local, inversión regional y estándares internacionales de calidad.

Compromiso con Guatemala

Este compromiso con la nutrición y el bienestar también se refleja en Guatemala, donde Dos Pinos impulsa iniciativas que buscan generar un impacto positivo más allá de la comercialización de alimentos. La empresa trabaja junto a autoridades locales y aliados estratégicos para promover la seguridad alimentaria, la educación nutricional y el desarrollo integral de poblaciones en condición de vulnerabilidad.



Como parte de estos esfuerzos, destaca el programa “Un vaso de leche al día”, desarrollado desde 2023 en conjunto con la Municipalidad de Fraijanes y dirigido a niños con desnutrición aguda. La iniciativa ha beneficiado a 472 familias mediante la entrega de 52,750 vasos de leche y ha alcanzado un porcentaje de recuperación del 67.7%, evidenciando el impacto positivo de una adecuada nutrición durante la primera infancia y el crecimiento sostenido del programa.

De igual forma, Dos Pinos participa en el proyecto “Salud Integral Urbano Madre-Niño”, en alianza con la Municipalidad de Guatemala, una iniciativa que combina educación nutricional, estimulación temprana y acceso a alimentos nutritivos durante los primeros 1,000 días de vida. El programa beneficiará a 400 binomios madre-hijo y contempla la donación de 38,400 kilogramos de leche durante dos años, contribuyendo al desarrollo saludable de madres e hijos en una etapa determinante para su futuro.

La empresa reafirma así su compromiso de continuar impulsando iniciativas que contribuyan al bienestar integral, la seguridad alimentaria y el desarrollo social de la región, alineado con su propósito de cuidar lo que más importa: el bienestar integral, hoy y mañana.

¿Cuales son los alimentos ayudan a blanquear los dientes?

Utilizar remedios caseros para blanquear los dientes puede ayudarte a obtener resultados temporales y muy poco visibles. En cambio, un blanqueamiento dental realizado por un profesional te dará resultados más eficaces y duraderos.

Además, hay algunos remedios caseros que pueden resultar dañinos para tu salud bucodental y que, a la larga, tienen más desventajas que beneficios.

A todos nos gusta tener una sonrisa bonita y, por eso, queremos saber cómo hacer que nuestros dientes luzcan más blancos. Hay hábitos que nos pueden ayudar:

Mantener una buena higiene bucodental.

Utilizar hilo dental y colutorio para profundizar más en la limpieza de nuestros dientes.

Consumir con moderación alimentos que pueden manchar nuestros dientes.

Ingerir alimentos que blanquean los dientes por sus propiedades.

Evitar los remedios caseros que pueden resultar dañinos.

Realizar una limpieza en profundidad por parte de tu higienista dental de forma periódica.

Recurrir a algún tratamiento de estética dental como el blanqueamiento.

Los alimentos que ayudan a blanquear los dientes son:



3. Uvas

Las uvas son una fruta perfecta para blanquear los dientes naturalmente. Su consumo permite disminuir las manchas y decoloraciones de los dientes. Y también contienen antioxidantes que eliminan las bacterias, lo que previene ciertas enfermedades bucales.

4. Zanahoria

Las propiedades de la zanahoria hacen de éste un alimento que permite blanquear los dientes de manera natural. Su consumo en crudo es muy beneficioso para limpiar la boca en profundidad, combatir las bacterias y dar brillo a la dentadura.

5. Fresas

Son otra fruta que ayuda a blanquear los dientes de forma natural. El contacto con el diente justo antes del cepillado puede ofrecer resultados sorprendentes.

Proyecto San Cristóbal un modelo integral de educación y deporte que avanza con el apoyo del BCIE

Autoridades del BCIE recorrieron las obras del complejo que se desarrolla en Mixco, el cual integrará educación escolar, universitaria e infraestructura deportiva de nivel olímpico, así como un programa de becas para deportistas federados.

El Campus San Cristóbal continúa consolidando su desarrollo como un proyecto que integra educación, deporte e inclusión en un mismo ecosistema. Como parte del seguimiento al desarrollo de las obras, el director por Guatemala ante el BCIE, Mario Jacobs; el Gerente de Países y Proyectos, Manuel Torres; y el Gerente en Guatemala, Otto Gutiérrez, junto a equipo técnico de la institución, realizaron un recorrido por el complejo ubicado en el municipio de Mixco



Actualmente, el Proyecto Educativo y Deportivo Campus San Cristóbal registra cerca del 60% de avance físico y financiero, con obras en desarrollo en sus principales componentes. El complejo contempla la construcción de un colegio para los niveles de preprimaria, primaria y secundaria, un complejo universitario y un campus deportivo de nivel olímpico, además de áreas académicas, administrativas y espacios comunes desarrollados bajo criterios modernos de funcionalidad y sostenibilidad. En conjunto, esta infraestructura permitirá ampliar las oportunidades de formación para más de 11 mil estudiantes y miles de deportistas.

Uno de los componentes distintivos del proyecto es su infraestructura deportiva federada para disciplinas como natación, atletismo, fútbol, hockey sobre césped, entre otros; diseñada para promover estilos de vida saludables y fortalecer el desarrollo del talento deportivo nacional. Asimismo, incorpora un programa de becas educativas dirigido a atletas federados, que beneficiará al 10% del cuerpo estudiantil, brindándoles acceso a una formación académica de calidad mientras continúan desarrollando su potencial deportivo.

Gracias a esta visión integral que articula educación, deporte e inclusión, el proyecto fue reconocido recientemente en los LatinFinance Project & Infrastructure Finance Awards 2025 en New York, como "Financiamiento de Infraestructura del Año en Centroamérica", destacando su innovación, impacto social y solidez financiera.

Con un financiamiento total de US\$37.2 millones, el proyecto se desarrolla mediante un esquema sindicado entre el BCIE, BID Invest y el Fondo Canadiense C2F, reflejando el respaldo de organismos multilaterales a iniciativas que amplían el acceso a infraestructura educativa moderna a la niñez y juventud guatemalteca y promueven el desarrollo de espacios deportivos en el país.

Las Ventajas de utilizar la Inteligencia artificial

La Inteligencia Artificial ofrece ventajas fundamentales que optimizan nuestro tiempo y recursos. Destaca por su capacidad para automatizar tareas repetitivas, analizar grandes volúmenes de datos (Big Data), reducir el error humano, mejorar la toma de decisiones y personalizar la experiencia del usuario. Las principales ventajas operativas de la IA son:

Automatiza los procesos

La Inteligencia artificial permite que robots desarrollen tareas repetitivas, rutinarias y de optimización de procesos de una manera automática y sin intervención humana.

Potencia las tareas creativas

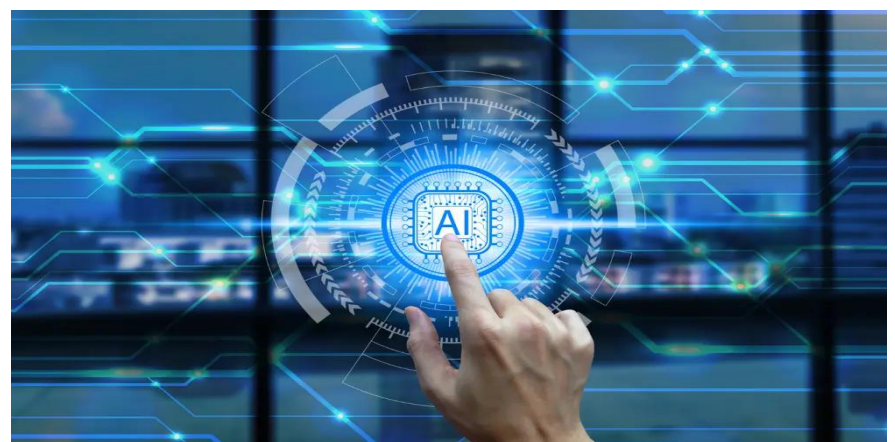
La IA libera a las personas de tareas rutinarias y repetitivas y permite que estas puedan destinar más tiempo a desarrollar funciones creativas.

Aporta precisión

La aplicación de la IA es capaz de aportar una precisión mayor que el ser humano, por ejemplo, en entornos industriales, las máquinas pueden llegar a tomar decisiones que antes sin la IA se tomaban de manera manual o monitorizada.

Reduce el error humano

La IA reduce los fallos provocados por las limitaciones del ser humano. En algunas cadenas de producción la IA se utiliza para detectar mediante sensores de infrarrojos, pequeñas fisuras o defectos en piezas que son indetectables por el ojo humano.



Mejora en la toma de decisiones tanto a nivel de producción como de negocio

Al disponer de más información de una manera estructurada, permite a cada uno de los responsables tomar decisiones de una manera más rápida y eficiente.

Control y optimización de procesos productivos y líneas de producción

A través de la IA se consiguen procesos más eficientes, libres de errores, obteniendo mayor control sobre las líneas de producción en la empresa.

Aumento de la productividad y calidad en la producción

La IA no sólo incrementa la productividad a nivel de maquinaria, sino que también hace que incremente la productividad de los trabajadores y la calidad del trabajo que realizan. El poder gozar de más información, les permite tener una visión más focalizada de su trabajo y tomar mejores decisiones.

Los beneficios para la salud de reducir el tiempo frente a las pantallas

Reducir el tiempo frente a las pantallas mejora significativamente tu bienestar general. Al disminuir el uso de dispositivos, logras un mejor descanso nocturno, reduces la fatiga visual, disminuyes el estrés y la ansiedad, y fomentas un estilo de vida más activo que combate el sedentarismo.

Muchas personas sienten que falta algo en sus vidas. Tal vez sea un deseo aún no identificado de vivir la vida más plenamente. Reducir el tiempo frente a las pantallas libera más tiempo para conectarse con familiares y amigos. Sentirse conectado con otras personas puede ayudar a evitar los síntomas del estrés, depresión y ansiedad. A menudo nos perdemos la diversión y la belleza que ocurren a nuestro alrededor por culpa de las pantallas. Al estar presente y vivir el momento dejando de lado su

Reducir el tiempo frente a las pantallas aporta muchos beneficios para el bienestar, entre ellos:

Mejora su salud física

Usted ya sabe que la actividad física es buena para la salud, pero el uso excesivo de dispositivos puede reducir su tiempo de ejercicio. Mantener hábitos saludables puede ser difícil cuando se pasa mucho tiempo frente a las pantallas. Los beneficios incluyen:

Prevenir la obesidad y condiciones relacionadas con el sobrepeso, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas. Los niños que ven más televisión tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso.

Liberar más tiempo para hacer ejercicio y jugar. Puede completar los nuevos espacios en su calendario con actividad física.

Aumentar la cantidad de sueño. Los niños que ven mucha televisión tienden a tener más dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormidos. Esto puede hacer que estén cansados y coman con más frecuencia para compensar la falta de descanso.

Tener tiempo libre para divertirse jugando y explorando

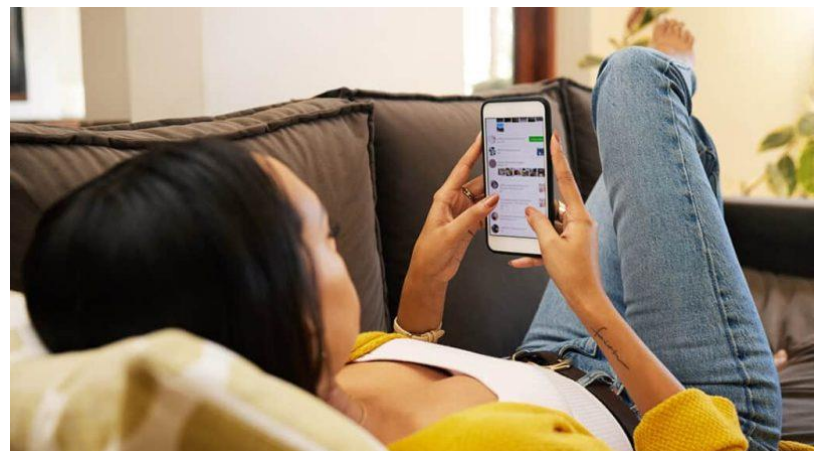
Explorar y aprender sobre el mundo es una parte esencial de la vida. Los niños son naturalmente curiosos, pero los adultos también pueden explorar. En lugar de pasar tiempo frente a los dispositivos, usted y su familia pueden probar nuevas actividades. Anden en bicicleta, caminen, visiten un parque, conozcan un museo o exploren un sendero natural cercano a ustedes. Las actividades que no involucran el uso de pantallas pueden ser tan emocionantes como las que aparecen en ellas. Intente colorear, leer, hacer manualidades u otras actividades que estimulen la imaginación. Reducir el tiempo frente a las pantallas permite más tiempo para juegos y actividades creativas.

Establecer conexiones sociales

Conectarse con otras personas es esencial para sentir que somos atendidos. Los niños buscan en sus cuidadores este sentido de pertenencia; los adultos pueden encontrarlo en sus familias y amigos. Los dispositivos pueden dañar estas relaciones.

Cuando los padres están atentos a las pantallas, los niños pueden sentir que necesitan competir por la atención. Al dejar de lado su dispositivo, usted se vuelve más disponible emocionalmente y puede ayudar a fortalecer los lazos familiares.

Un estudio reveló que los niños que pasaron cinco días sin dispositivos electrónicos fueron más capaces de reconocer emociones faciales y leer señales no verbales que aquellos que continuaron su uso habitual. Menos tiempo frente a las pantallas puede resultar en mejores habilidades sociales presenciales. Tener el televisor encendido, incluso como ruido de fondo, puede desviar su atención de lo que está ocurriendo a su alrededor.



Mejora su estado de ánimo

Dejar el teléfono y salir al aire libre o hacer una actividad placentera puede mejorar su estado de ánimo. Esto puede hacer que se sienta más realizado y mejorar su bienestar. La depresión y la ansiedad pueden llevar a una persona a alejarse y aislarse de los demás. Participar en actividades sociales ayuda a conectar con los demás y a reducir los síntomas de estas condiciones. Los niños que pasan más tiempo frente a las pantallas tienen más probabilidades de desarrollar problemas de comportamiento y dificultades de atención; reducir el tiempo frente a pantallas puede mejorar su capacidad de concentración. La violencia en los medios puede provocar ansiedad y depresión en los niños, e incluso hacerles pensar que la violencia es una forma aceptable de resolver problemas.

Aunque la tecnología es una excelente herramienta, también puede perjudicar su bienestar y hacerle sentir desconectado de quienes le rodean. Tomar un descanso de los dispositivos le libera más tiempo para mantenerte activo y disfrutar de momentos con sus seres queridos.



Tecnología y la Sustentabilidad en las Transformaciones del Hogar



**¿Porque es
necesario tener
Celular o Laptops?**

**La Ansiedad epidemia de
salud mental en la
actualidad**



La Ansiedad epidemia de salud mental en la actualidad

Los trastornos de ansiedad son la epidemia silenciosa más común del siglo XXI, afectando a cientos de millones de personas en todo el mundo. Se caracterizan por un miedo o preocupación excesiva y, junto a la depresión, han experimentado un aumento histórico desde la pandemia de COVID-19.

La ansiedad es una emoción humana normal que puede ser adaptativa en ciertas situaciones, pero cuando es excesiva, persistente o interfiere con la vida diaria, se considera un trastorno de ansiedad. Se manifiesta como sentimientos de preocupación, temor o inquietud, y puede afectar tanto la mente como el cuerpo, causando síntomas físicos como sudoración, tensión muscular y palpitaciones.

Dimensiones del problema

La ansiedad ha trascendido la experiencia humana normal para convertirse en un problema de salud pública de primer nivel.

Prevalencia global: Más de 350 millones de personas en el mundo viven con un trastorno de ansiedad.

Escenario regional: América Latina y el Caribe reporta cifras particularmente altas, superando el promedio global con más del 7% de su población afectada.

Impacto demográfico: Los jóvenes y la Generación Z son un grupo altamente vulnerable, enfrentando niveles extremos de estrés y falta de atención médica

Causas principales

La tormenta perfecta de esta crisis se alimenta de diversos factores que impactan la vida moderna:

Hiperconectividad y redes sociales: La exposición constante a noticias y la presión por la validación digital aumentan la vulnerabilidad psicológica.

Incertidumbre económica: Las dificultades financieras crónicas y la presión laboral generan un estado de alerta prolongado.

La crisis post-pandemia: El aislamiento inicial y los cambios drásticos en la rutina diaria cambiaron permanentemente los niveles de estrés comunitario.



Recursos de apoyo y diagnóstico

Ejercicio Físico: Puede ayudar a reducir la ansiedad al liberar endorfinas, que son químicos naturales que mejoran el estado de ánimo. Puedes intentar caminar, correr o nadar.

Hablar con Alguien: Hablar con un amigo, familiar o terapeuta sobre tus sentimientos de ansiedad puede ayudarte a sentirte escuchado y comprendido, y a encontrar soluciones para manejar la ansiedad.

Limitar el Uso de la Tecnología: El uso excesivo de la tecnología, puede contribuir a la ansiedad. Puedes intentar limitar el tiempo que pasas en línea o establecer horarios específicos para revisar tus dispositivos.

cada persona es única, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Es importante encontrar las técnicas que mejor se adapten a tus necesidades y estilo de vida.

¿Porque es necesario tener Celular o Laptops?

Tener un celular es vital para la comunicación inmediata y la movilidad (mensajería, bancos, GPS, y llamadas de emergencia). Una laptop es indispensable para trabajar y estudiar a fondo (navegación completa, edición, multitarea y escribir documentos)

Hoy día, el acceso a la información necesaria con Internet y las herramientas digitales facilitan la búsqueda y el intercambio de conocimiento, lo que empodera a las personas y fomenta la educación como es el caso de las laptops.

La tecnología ha revolucionado la forma en que nos comunicamos, nos permite tener conexiones instantáneas a nivel mundial. Esto ha transformado las relaciones personales y profesionales en este caso nos referimos al celular.

La tecnología también juega un papel importante en la creación y distribución de contenido cultural y de entretenimiento, lo que enriquece nuestras vidas a continuación, te explicamos sus beneficios.

Celulares (Smartphones)

Comunicación constante: Mantienen el contacto en tiempo real mediante llamadas o apps de mensajería desde cualquier lugar.

Gestión rápida diaria: Permiten realizar pagos rápidos, revisar cuentas bancarias y usar mapas o GPS para movilizarte en el día a día.

Portabilidad: Por su tamaño y peso, caben en un bolsillo y te acompañan a todas partes, sirviendo como cámara, agenda y reproductor de música portátil.

Seguridad: Incluyen rastreo por GPS y permiten compartir tu ubicación en caso de emergencias

Laptops (Ordenadores Portátiles)

Productividad y creación: Cuentan con teclado físico y pantallas grandes. Son necesarios para editar fotos o videos, programar y redactar documentos largos de manera eficiente.

Multitarea real: Permiten abrir varias ventanas y programas a la vez, como comparar información entre un PDF y un documento de Word.

Software de escritorio: Muchos programas de trabajo, diseño o contabilidad complejos no existen en versiones completas para el celular y requieren la potencia de un equipo portátil.

Educación e investigación: Escribir ensayos, tomar clases virtuales o investigar en múltiples pestañas web es mucho más cómodo y rápido que en la pantalla táctil de un móvil



Las formas en las que el cortisol alto afecta tu apariencia física (y cómo solucionarlo)

Tener el cortisol alto crónicamente **hipercortisolismo** mantiene al cuerpo en un constante estado de "lucha o huida". Esto provoca síntomas como grasa acumulada en abdomen y rostro (cara de luna llena), fatiga, insomnio, ansiedad, presión arterial alta y, en casos más severos, la aparición de estrías moradas

el estrés y el cortisol pueden tener consecuencias físicas, afectando tu peso y tu apariencia. Esto debes saber.

Lo primero que hay que saber es qué es el cortisol exactamente. **El cortisol es una hormona que producen y liberan las glándulas suprarrenales. Es un glucocorticoide, un tipo de hormona esteroide. Su producción sí está conectada con el estrés, pero es una hormona importante que "afecta a casi todos los órganos y tejidos del cuerpo.**

Por ejemplo, el cortisol ayuda a que tu cuerpo use la glucosa para crear energía, a regular la presión arterial y a mantener tus patrones de sueño bajo control, pero, cuando hay estrés, los niveles de cortisol se vuelven más altos y eso es cuando empiezas los problemas.

El cortisol alto afecta tu apariencia física

Muchas cosas pueden afectar a tu apariencia, y el estrés es una de ellas. La Cleveland Clinic explica que, cuando tus niveles de cortisol son altos en conexión con el estrés, esto se puede manifestar de forma física.

Aumento de peso, especialmente en la cara y el abdomen.

Depósitos de grasa entre los omóplatos.

Estrías anchas y moradas en el abdomen.

Debilidad muscular en la parte superior de los brazos y los muslos.

Hiperglucemia, que a menudo se convierte en diabetes tipo 2.

Hipertensión arterial.

Huesos débiles (osteoporosis) y fracturas óseas.

Aparición de moretones fácilmente en la piel.

Además, hay quienes dicen que, cuando tienes cortisol alto, sucede un fenómeno al que llaman Cortisol Face o cara de cortisol, lo que supuestamente causa que te vea inflamado, ojeroso, cansado, con más acné y otros problemas.



¿La "cara de cortisol" es real?

"No existe una condición médica llamada "cara de cortisol". Es un error pensar que la acumulación de cortisol causa hinchazón facial. Sin embargo, este rasgo facial se ha descrito en el ámbito médico y sin duda puede ser inducido por niveles altos de cortisol".

Pero para que esto pase, debes estar expuesto a niveles de cortisol altos por un periodo largo de tiempo, que se suele asociar más con el consumo de medicamentos con esteroides o cuando hay algún tumor en el cuerpo, y no tanto con el estrés.

No hay que culpar tanto al cortisol, sino entender qué es lo que puede estar causando los síntomas que estás viendo, y cuáles son las mejores formas de lidiar con eso. En cualquier caso, es buena idea mantener el estrés controlado, ya que la ciencia ha encontrado que te hace envejecer más rápido, hace que te salgan más canas, y empeora los signos de envejecimiento en la piel.



¿Cómo puedes reducir los niveles de cortisol de manera natural?

No siempre es necesario reducir los niveles de cortisol, pero, si tus niveles son altos, hay formas naturales que ayudan a que regresen a la normalidad, y que también ayudan con el manejo del estrés. Y esto es lo que debes de hacer:

Dormir suficientes horas cada noche (y en un ambiente que promueva la buena calidad).

Hacer ejercicio regularmente.

Una práctica de atención plena para reducir el estrés.

Realiza ejercicios de respiración en los momentos en los que te sientas estresado.

Busca momentos de diversión y risas.

Mantén relaciones sanas.

Lleva una alimentación saludable.

Si tienes una mascota, pasa tiempo con ella.

Apóyate de suplementos.

Tecnología y la Sustentabilidad en las Transformaciones del Hogar

En los últimos años, la tecnología sostenible ha ganado relevancia como una de las soluciones más eficaces para abordar los retos medioambientales que enfrenta el mundo. En el contexto doméstico, aplicar tecnología sostenible no solo ayuda a reducir el impacto ambiental, sino que también optimiza el consumo energético y reduce los gastos mensuales.

Desde la implementación de energías renovables hasta el uso de electrodomésticos de bajo consumo, las opciones para integrar tecnología sostenible en el hogar son diversas.



Adoptar tecnología sostenible en el hogar significa tomar decisiones conscientes que favorezcan tanto al medioambiente como a la economía familiar. En este sentido, la tecnología sostenible se convierte en una herramienta clave para reducir la huella de carbono de los hogares y contribuir al bienestar del planeta. A lo largo de este artículo, exploraremos cómo la tecnología sostenible está transformando los hogares, los beneficios de su implementación y las mejores opciones disponibles para hacerlo de forma efectiva.

¿Qué es la tecnología sostenible y cómo se aplica en los hogares?

La tecnología sostenible es un conjunto de innovaciones diseñadas para minimizar el impacto ambiental y optimizar el uso de los recursos naturales. Su aplicación en los hogares se ha convertido en una tendencia clave para reducir el consumo energético, disminuir la huella de carbono y promover prácticas responsables con el medioambiente. Desde electrodomésticos eficientes hasta sistemas de energía renovable, la tecnología sostenible transforma la forma en que las familias gestionan su consumo diario.

En los hogares, la tecnología sostenible se aplica a través de soluciones como iluminación LED, paneles solares y sistemas de reutilización de agua. Además, el uso de dispositivos inteligentes y automatización permite un mejor control del consumo energético, optimizando el uso de la electricidad. También se incorporan materiales ecológicos en la construcción y aislamiento térmico eficiente, lo que contribuye a una reducción del impacto ambiental.

Adoptar la tecnología sostenible en el hogar no solo mejora la eficiencia energética, sino que también genera ahorros económicos a largo plazo. Con el avance de la innovación, cada vez más personas integran estas soluciones en su vida cotidiana, promoviendo un estilo de vida responsable con el planeta.

Los principales beneficios de la tecnología sostenible en el hogar

La tecnología sostenible aplicada en los hogares trae consigo múltiples beneficios que impactan positivamente tanto en el medioambiente como en la economía familiar. Uno de los principales beneficios es la reducción del consumo energético. Gracias a dispositivos como electrodomésticos de bajo consumo, iluminación LED y paneles solares, los hogares pueden disminuir significativamente su gasto eléctrico, lo que se traduce en un menor impacto ambiental y un ahorro considerable en las facturas de energía.

Otro beneficio clave de la tecnología sostenible en el hogar es la optimización de los recursos naturales. Sistemas de captación de agua de lluvia, reutilización de aguas grises y electrodomésticos eficientes ayudan a reducir el desperdicio de agua, promoviendo un consumo más responsable. Además, el uso de materiales ecológicos en la construcción mejora el aislamiento térmico, lo que permite un menor uso de calefacción y aire acondicionado.

La tecnología sostenible también mejora la calidad de vida dentro del hogar. La automatización y los dispositivos inteligentes permiten un mayor control sobre el consumo de energía y agua, facilitando una gestión eficiente y cómoda para los residentes. Además, al reducir la contaminación del aire y utilizar materiales no tóxicos en la construcción, se crea un ambiente más saludable y seguro para las familias.

Implementar tecnología sostenible en el hogar no solo contribuye a la preservación del medioambiente, sino que también genera ahorros a largo plazo y mejora el bienestar de quienes habitan en él. Con cada avance tecnológico, las soluciones sostenibles se vuelven más accesibles, incentivando a más personas a adoptar hábitos responsables y eficientes en su día a día.

Eficiencia energética y tecnología sostenible en el hogar

La tecnología sostenible juega un papel fundamental en la mejora de la eficiencia energética dentro del hogar. Con la creciente preocupación por el cambio climático y el aumento de los costos energéticos, cada vez más personas están adoptando soluciones tecnológicas que no solo son respetuosas con el medioambiente, sino que también optimizan el uso de los recursos energéticos.



La eficiencia energética, como componente esencial de la tecnología sostenible, implica el uso de dispositivos y sistemas que reducen el consumo de energía sin comprometer el rendimiento. Un ejemplo claro de esto son los electrodomésticos de alta eficiencia, como lavadoras, secadoras y refrigeradores, que están diseñados para consumir menos electricidad, ayudando así a los hogares a reducir su huella de carbono. Además, la implementación de sistemas de iluminación LED, mucho más eficientes que las bombillas tradicionales, también contribuye significativamente a reducir el gasto energético.

Los paneles solares son aplicaciones clave de la tecnología sostenible que permiten a los hogares generar su propia energía y aprovechar al máximo la energía renovable. Estos sistemas no solo reducen la dependencia de la energía convencional proveniente de fuentes no renovables, sino que, a largo plazo, ofrecen un ahorro considerable en las facturas de electricidad.

En resumen, la tecnología sostenible aplicada a la eficiencia energética no solo beneficia al medioambiente, sino que también ofrece grandes ventajas económicas y confort para los hogares. Al adoptar tecnologías más eficientes, los hogares no solo optimizan su consumo de energía, sino que también contribuyen de manera significativa a la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero, impulsando un futuro más verde y responsable.