



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

## **Edición Semanal**

**Semana del 26 de junio al 02 de julio de  
2023**

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





## Elecciones Infantiles: niños y jóvenes ejercieron su derecho de voto

Ataques de Tiburón son poco frecuentes



## Elecciones 2023: Sandra Torres de la UNE y Bernardo Arévalo de Semilla van a segunda vuelta



## Niñas, Niños y Jóvenes también acudieron a los centros de elecciones infantiles a ejercer su voto

Este lunes, 26 de junio, El Tribunal Supremo Electoral (TSE) Infantil informó los resultados electorales de las Elecciones Infantiles que se llevaron a cabo este domingo, en donde niños, niñas y jóvenes acudieron a las urnas para elegir a presidente y vicepresidente. Y donde el candidato Edmond Mulet, candidato del partido Cabal, fue electo por los menores de edad con poca ventaja sobre Zury Ríos, candidata de la coalición Valor/Unionista y de Sandra Torres, presidenciable de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE).

El TSE proporcionó estos datos de los resultados de las Elecciones Infantiles:

**Edmond Mulet: 13.55%**

**Zury Ríos con el 12.45%**

**Sandra Torres con el 11.91%**

El proyecto de las Elecciones Infantiles es realizado por la Fundación Elecciones Infantiles, con el apoyo de empresarios y cubre la mayor parte del país. Su objetivo es inculcar en los niños, niñas y adolescentes los conceptos democráticos de Guatemala.



El Tribunal Supremo Electoral también proporciona los datos relacionados con este ejercicio, con él se busca inculcarle a la niñez, conocimientos respecto a la democracia y lograr que en ellos la cultura democrática de elegir y ser elegidos democráticamente

### Estos son los Datos:

120 mil niños, niñas y adolescentes acudieron a ejercer su voto. Significando el 71% del padrón infantil.

Los votantes infantiles que acudieron están en el rango de 6 a 14 años, haciendo el 78.15% del total. Este año existió una leve baja de participación de niñas, en relación a ediciones anteriores, pero aun así el porcentaje de niñas es un poco mayor al de niños votantes, representando el 50.47% del total. El 35.42% de los votantes corresponde al departamento de Guatemala

## TSE. Oficializa segunda Vuelta entre Une y Semilla



Los candidatos Sandra Torres del partido UNE y Bernardo Arévalo del partido Movimiento Semilla pasan a la segunda vuelta de las elecciones Guatemala 2023.

Según los últimos datos, el TSE informó que la UNE ostenta el 15.78 % con 868 mil 124 votos y el Movimiento Semilla 11.80 % con 649 mil 80 sufragios.

La segunda vuelta de las elecciones presidenciales en Guatemala está prevista para el 20 de agosto próximo y, según ambos candidatos están listos para afrontar el reto. El voto nulo:

El ganador silencioso fue el voto nulo con 877 mil 287 (17.40%) es decir, más de 113 mil votos que los que obtuvo Sandra Torres.

Los votos en blanco suman 351 mil 359, mientras que el abstencionismo es de 40.32%, similar a los comicios de 2019, marcando la señal de desconfianza en la clase política según analistas.

## Consejos para realizar Running



Vas a empezar el running entonces, es muy importante que sigas ciertos consejos para empezar a correr, que te ayudarán a reducir el riesgo de lesiones y a alcanzar tus objetivos de manera progresiva.

Ten en cuenta estas recomendaciones y ¡disfruta de forma segura de todas las ventajas que tiene este deporte!

**Calienta y estira antes de entrenar.**

**Aumenta progresivamente la intensidad.**

**Evita sobre exigir tu cuerpo.**

**Mantente hidratado.**

**Elige unas buenas zapatillas para correr.**

**Utiliza medias de compresión.**

**Consulta a tu médico.**

**Descansa que no eres una máquina.**

## Ricardo Quiñonez logra la reelección de la Municipalidad de Guatemala



Según los datos del Tribunal Supremo Electoral (TSE), con el 98.55% de los votos escrutados, la coalición VALOR – Unionista logró 106,178 votos que equivalen al 22.9060% del total de votos emitidos, este resultado da la victoria de Quiñonez para la reelección y continuar al frente del Palacio de la Loba. Mientras que González tuvo 105,527 votos para un total de 22.76%.

**Roberto “Canela” González**, principal opositor y candidato a la alcaldía de la ciudad capital por el partido CREO, emitió su voto en la Escuela Miguel García Granados, en la zona 1 capitalina, acompañado por sus familiares y equipo de campaña.

### Ninotchka Matute

de la coalición Foppa X la Ciudad (Winaq, Movimiento Semilla y URNG), se posicionó en tercer lugar con 74.400 votos, 17 %. Asegurando un lugar en el concejo municipal.

## Mantenimiento básico de tu bicicleta

Andar en bici es una de las actividades recreativas más saludables y emocionantes, ya sea para recorrer la ciudad o para practicar alguna disciplina en específico. Y esta es una de las razones por las cuales algunas personas las utilizan de manera constante

Consejos básicos para cuidar tu bicicleta de una manera sencilla, rápida y que se puedan hacer sin causar ninguna molestia o que requieran de conocimientos de expertos en el área.

Mantén limpia tu bicicleta. ...  
Limpia y lubrica la transmisión a conciencia. ...  
Comprueba la presión de los neumáticos. ...  
Asegúrate de que tuercas y pernos estén apretados. ...  
Revisa los frenos. ...

Reemplaza los componentes desgastados y estropeados



## Las endorfinas hormonas de la felicidad

Las endorfinas son usualmente conocidas como hormonas de la felicidad debido al efecto que tienen sobre el estado de ánimo.

Las endorfinas son un tipo de hormonas producidas en la glándula pituitaria y en el hipotálamo del cerebro. Es una hormona que se genera como respuesta a ciertas situaciones y, normalmente, se relaciona con sensaciones de felicidad, amor o alegría.

Las endorfinas son pequeñas proteínas que tienen una estructura química muy parecida a la morfina, por eso se denominan como “morfina endógena”, es decir, producida por nuestro organismo. Éstas, funcionan como neurotransmisores, estimulando receptores especializados en el sistema nervioso central, produciendo así la sensación de bienestar.

### ¿Cuáles son sus efectos?

Tener un alto nivel de endorfinas es muy positivo para la “felicidad” de las personas, son similares a los opiáceos en su efecto analgésico y de sensación de bienestar, pero no tienen contraindicaciones.

Las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, como: mejorar el estado de ánimo, entregar un efecto antidepresivo y otras acciones conocidas por los deportistas, como son la disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar, además de la analgesia y sedación antes mencionada.



## Ataques de Tiburón, una causa de muerte poco frecuente

Los seres humanos no formamos parte de la dieta de los tiburones. Algunos se alimentan de otros peces, moluscos, crustáceos o plancton, y los más grandes cazan mamíferos marinos. De las casi 400 especies de tiburón que existen, solo tres son responsables de la mayoría de incidentes con personas: el blanco, el tigre y el toro.

Los ataques de tiburones a humanos son hechos aislados y extremadamente raros. Tal vez por eso siempre se convierten en noticia y generan alarma social. Este animal, cuya longitud puede variar desde 17 centímetros (eso mide el tiburón más pequeño del mundo, el linterna) hasta 20 metros (en el caso del tiburón ballena), tiene una mala reputación que está lejos de ajustarse a la realidad.

Sin embargo, las probabilidades de ser atacado por un tiburón son de 1 entre 11,5 millones, y las de morir en estos ataques son de 1 entre 264,5 millones. En el año 2022, cinco personas en todo el mundo fallecieron en encuentros con tiburones. Mientras que una acción cotidiana como, conducir un patinete eléctrico ocasiona, 385 accidentes, de los cuales 13 terminan en muerte.



## Copa Oro 2023: Panamá gana a Costa Rica en su debut

La selección de Panamá debutó con victoria 2-1 ante Costa Rica en el duelo de la fase 1 de la Copa Oro 2023 con anotaciones de José Fajardo y Édgar Yoel Bárcenas. A primera hora, Martinica sorprendió a El Salvador al vencerlo 2-1. Los caribeños marcaron por medio de Patrick Burner y Kevin Fortune, Bryan Támara marcó para la Selecta.



## Copa Oro 2023

### Guatemala vs. Cuba

Guatemala vs Cuba este encuentro será el día martes 27 de junio del año 2023 el juego está programado para que iniciar a partir de las 06:45 horario de Guatemala y toda Centroamérica el escenario deportivo encargado de albergar este juego será el El DRV PNK Stadium en Florida.

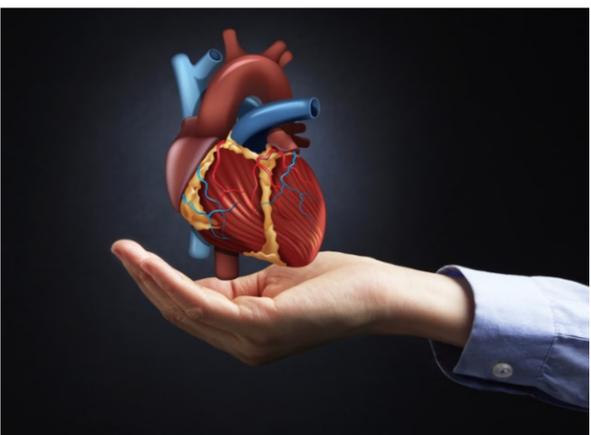


## **Islandia suspende su caza anual de ballenas**

**Gen antienvjecimiento  
retrasa edad del corazón  
10 años**



## **la Tierra estará a salvo de asteroides devastadores en los próximos mil años**



## Guatemala impulsa la innovación agropecuaria en Centroamérica

Guatemala es sede de la reunión anual del Programa Cooperativo Centroamericano para el Mejoramiento de Cultivos y Animales (PCCMCA), donde la comunidad agropecuaria tendrá la oportunidad de hacer un intercambio científico en esta materia.

El objetivo de este programa, es integrar los criterios para mejorar los cultivos e intercambiar estrategias que permitan ejecutar un mejor trabajo en la región. Esta colaboración entre países, está basada en la asesoría, el intercambio de información y de material genético. Uno de los mayores impactos, es la acción de redes de intercambio científico. La actividad se desarrolla en la Antigua Guatemala, del 27 al 30 de junio,

con la participación de expertos en temas agropecuarios de distintos países que ofrecerán conferencias, foros y pequeños cursos en temas como: el uso de la biotecnología para el mejoramiento de los sistemas agroalimentarios de pequeños productores, experiencias de proyectos de cooperativas y asociaciones para la reactivación económica.

El ministro de Agricultura, Ganadería y Alimentación, Edgar De León, tras dar la bienvenida a los participantes, resaltó los programas que el MAGA impulsa para la reactivación económica de la agricultura nacional, entre ellos, en el presente 2023 se apoyará a 100 mil agricultores con semilla certificada de maíz y frijol en siete departamentos priorizados.



A través de Agrocadenas, a la fecha, se atienden a más de 3.5 millones de productores a nivel nacional, tanto hombres y mujeres, dedicados a la siembra, distribución y venta de productos agropecuarios.



## la Tierra estará a salvo de asteroides devastadores en los próximos mil años



Un equipo de la Universidad de Colorado logra predecir que la Tierra estará a salvo de asteroides devastadores en los próximos mil años, astrónomos habían podido predecir las orbitas hasta unos 100 años a futuro.

### Buenas noticias para la Tierra

La buena noticia es que ningún asteroide conocido de más de 140 metros de tamaño tiene posibilidades significativas de chocar con la Tierra en los próximos 100 años, según la NASA.

Gracias a este nuevo método, el equipo científico pudo descartar que la mayoría de los objetos cercanos a la Tierra chocaran contra nuestro planeta en los próximos mil años.

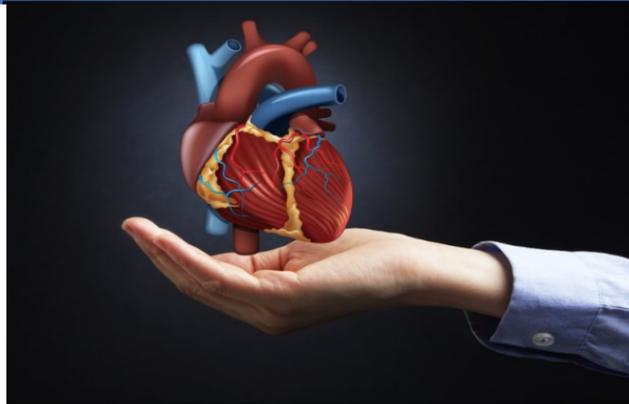
Evaluar el riesgo de impacto a escalas de tiempo más largas es un reto, ya que la incertidumbre en torno a las órbitas crece. Para superar esta limitación, analizamos la evolución de la Distancia Mínima de Intersección Orbital (MOID en inglés), que limita los posibles encuentros más cercanos entre el asteroide y la Tierra, explica el equipo en su artículo.

Evaluar el riesgo de impacto a escalas de tiempo más largas es un reto, ya que la incertidumbre en torno a las órbitas crece. Para superar esta limitación, analizamos la evolución de la Distancia Mínima de Intersección Orbital (MOID en inglés), que limita los posibles encuentros más cercanos entre el asteroide y la Tierra, explica el equipo en su artículo. La evolución de la MOID pone de relieve los objetos cercanos a la Tierra que están en las proximidades de la misma durante períodos de tiempo más largos, y proponemos un método para estimar la probabilidad de un encuentro profundo con la Tierra durante estos períodos.

La probabilidad de que nos alcancen antes del año 3000 parece bastante baja, ya que el objeto con más probabilidades de chocar contra la tierra es, el 7482 (1994 PC1), sólo tiene un 0,00151 por ciento de posibilidades de un encuentro cercano, acercándose a la Tierra más que la órbita.

## Un gen antienvjecimiento retrasa la edad del corazón en 10 años

Un grupo de científicos ha descubierto un nuevo gen que retrasa la edad del corazón en hasta 10 años. Se ha demostrado que un gen antienvjecimiento descubierto en personas centenarias retrocede diez años en la edad biológica del corazón. Científicos de la Universidad de Bristol.



El Grupo MultiMedica en Italia afirman que el avance podría ofrecer una posible forma de tratar a los pacientes con insuficiencia cardíaca.

Asociados con una longevidad excepcional, los portadores de genes mutantes saludables, como los que viven en las «zonas azules» del planeta, a menudo viven 100 años o más y conservan una buena salud. Estas personas también son menos propensas a las complicaciones cardiovasculares. Los científicos creen que el gen ayuda a mantener sus corazones jóvenes al protegerlos contra enfermedades relacionadas con el envejecimiento, como la insuficiencia cardíaca.

Algunas de estas zonas azules están en Okinawa (Japón), Cerdeña (Italia), Icaria (Grecia) o Costa Rica, entre otras. Aquí, la gente suele llegar a vivir hasta los 100 años y existe una mejor incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Estos genes mutantes sanos, puede proteger las células de pacientes con insuficiencia cardíaca que requieren un trasplante de corazón. Descubrieron que una sola administración del gen antienvjecimiento mutante detuvo el deterioro se ha probado este gen que retrasa la edad del corazón en células humanas. Se administró el gen en células del corazón de pacientes ancianos que sufrían graves problemas de corazón, y los resultados se analizaron junto a los de pacientes sanos.

Al añadir el gen proteína de la longevidad al tubo de ensayo, se observó un proceso de rejuvenecimiento cardíaco: las células cardíacas de los pacientes ancianos con insuficiencia cardíaca volvieron a funcionar correctamente, demostrando ser más eficientes en la construcción de nuevos vasos sanguíneos

## Islandia suspende su caza anual de ballenas por incumplir la ley de bienestar animal

Islandia suspende su caza anual de ballenas por incumplir la ley de bienestar animal. El país suele recibir muchas críticas por permitir la caza de estos cetáceos. Pero este año ha decidido suspenderlas. Te contamos los detalles de esta buena noticia para la conservación de las ballenas.

La ministra de Alimentación, Agricultura y Pesca de Islandia, Svandís Svavarsdóttir, ha sorprendido estos días con esta noticia. A pesar de ser una práctica muy criticada en el país, la caza anual de ballenas se llevaba a cabo hasta ahora. Se ha decidido, de momento hasta agosto, suspender esta práctica. La razón, según explicó, tiene que ver con los resultados de un informe que había encargado el Gobierno para evaluar la caza de ballenas. Una evidencia más de que la práctica no está cumpliendo con la Ley de Bienestar Animal del país.

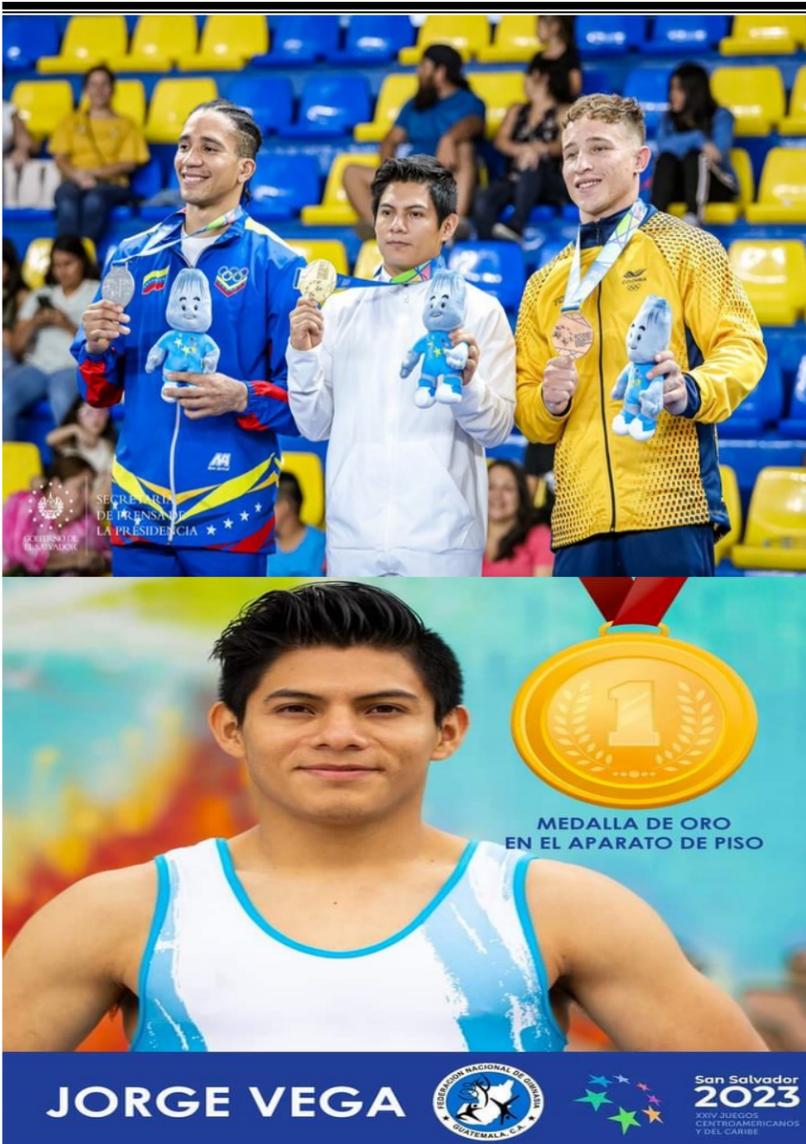
Un hito histórico para la conservación de la especie

Islandia, junto con Japón y Noruega, son los países que aún continúan cazando ballenas pese a las críticas. En el caso islandés, había una autorización para capturar 209 rorcuales comunes (*Balaenoptera physalus*), unos cetáceos que pueden llegar a medir hasta 20 metros.

La cuota permitía capturar 217 rorcuales menores. Sin embargo, en este momento solo una empresa llamada Hvalur tenía licencia para cazar y vence en 2023.

El director ejecutivo de Humane Society International para Europa, Ruud Tombrock a The Guardian, “no existe una forma humana de matar una ballena en el mar, por lo que instamos al ministro a que haga de esto una prohibición permanente». Las ballenas ya enfrentan tantas amenazas graves en los océanos por la contaminación, el cambio climático, el enredo en redes de pesca y las colisiones con barcos, que poner fin a la cruel caza comercial de ballenas es la única conclusión ética





## Jorge Vega gana medalla de oro en San Salvador 2023

Jorge Vega sube a lo más alto del podio por tercera ocasión consecutiva en unos Juegos Centroamericanos y del Caribe

Lo hizo en Veracruz 2014, en Barranquilla 2018 y ahora en San Salvador 2023. Jorge Vega es el amo y señor del piso en la gimnasia artística de los Juegos Centroamericanos y del Caribe.

hizo valer su condición de favorito para colgase la medalla de oro. Esta vez festejó en silencio, sin que el himno de Guatemala pudiera sonar y sin que la bandera ondeara debido a la suspensión que pesa sobre el Comité Olímpico Guatemalteco.

Jorge tuvo que competir bajo el amparo de Centro Caribe Sports como 'atleta independiente'. Consiguió el primer lugar con una puntuación de 14.050. La segunda posición fue para el venezolano Adickxon Trejo, con un punteo de 13.700, y le medalla de bronce se la llevó el colombiano Dilan Jiménez con una puntuación de 13.650.

Guatemala consigue su quinta medalla en la competición regional. El nadador Erick Gordillo suma tres oros y se suman al metal dorado conseguido por la dupla de Mabelyn Enríquez y Lucía Cordero en tenis de mesa.

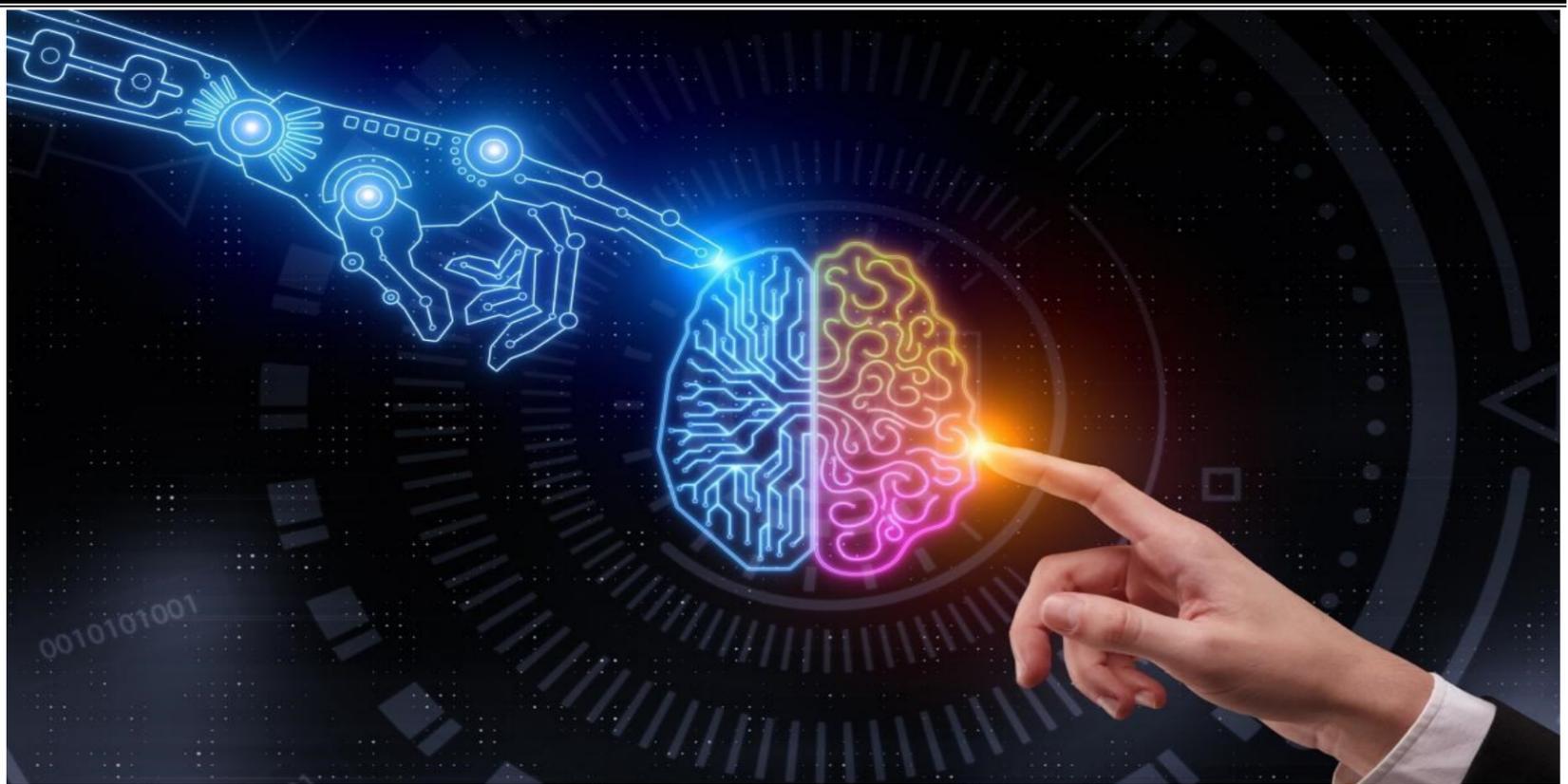


## Guatemala líder del grupo D

En 12 participaciones, Guatemala no podía ganar en un partido inaugural de copa oro con la victoria de hoy ante Cuba rompe la mala racha y se posiciona en lo alto de la tabla porque Canadá Y Guadalupe, las otras selecciones de su grupo no pasaron del empate.

Además, se dio el debut de Nataniel Méndez quien mostro un buen nivel futbolístico y fue quien dio la asistencia para el gol de Darwin Lom. También debutaron en selección nacional en partido oficial Aaron Herrera y Rubio Rubin que lamentablemente salió del juego por lesión al minuto '7.

En el primer partido del grupo D Canadá y Guadalupe empataron 2-2, en un partido con dos autogoles uno por cada bando.



## **Big Hug, la inteligencia artificial que detecta problemas de salud mental en las redes sociales**

**Sub-23 derrota a Costa Rica 1-0**



## **Guatemala participa en la 68ª reunión de la comisión regional de la OMT para las Américas en Ecuador**



## Guatemala participa en la 68ª reunión de la comisión regional de la OMT para las Américas en Ecuador



Representada por la directora general del INGUAT, Arquitecta Anayansy Rodríguez, quien junto a las autoridades de turismo del continente participa en la 68ª reunión de la Comisión Regional de la Organización Mundial del Turismo -OMT- para las Américas

La ciudad de Quito, escenario de este importante encuentro, el cual tiene lugar el 27 y 28 de junio. Discutiendo temas cruciales relacionados con el desarrollo del turismo de la región. El evento es clave para el turismo que reúne a líderes y representantes del sector público y privado de las Américas brindando una plataforma para el intercambio de ideas, experiencias y mejores prácticas en el ámbito del turismo sostenible.

En el marco de la reunión se forma parte del Seminario sobre inversiones sostenibles: “Una estrategia hacia la competitividad”. Abordando la importancia de las inversiones en turismo que fomenten el desarrollo económico y social, al tiempo que protegen y preservan el patrimonio natural y cultural de los destinos.

En la reunión, los representantes de los países miembros tienen la oportunidad de discutir y debatir diversos temas relacionados con el turismo, como: la gestión sostenible de los destinos, la promoción y marketing turístico, la innovación tecnológica y la conectividad, entre otros.

Se hace énfasis en que el área de las Américas alberga una gran diversidad de paisajes naturales, riqueza cultural y una amplia oferta turística. Por lo que el turismo desempeña un papel fundamental en el desarrollo económico y social de muchos países de la región, generando empleo, fomentando la inclusión y contribuyendo al crecimiento económico.

## ELECCIONES 2023

### La segunda vuelta de las elecciones 2023 en Guatemala cuando se realizara



Domingo 20 de agosto de 2023 es la fecha para celebrar la segunda vuelta de las Elecciones presidenciales en Guatemala.

Según información del Tribunal Supremo Electoral (TSE) el proceso para las elecciones generales y de diputados al Parlacen inicia con la convocatoria entre la segunda y tercera semana de enero del año en que se realizan los comicios. Para los comicios del 2023, el TSE eligió el 20 de enero para iniciar el proceso electoral en Guatemala.

Finalizada la primera vuelta el 25 de junio; y como no existió mayoría absoluta para presidente y vicepresidente (por lo menos la mitad más uno del total de votos emitidos) la segunda vuelta se realizará el 20 de agosto. Lo anterior, con base a lo que ordena el artículo 196 de la Ley Electoral y de Partidos Políticos (LEPP).

### Consejos para conducir durante la época de lluvia

La temporada de lluvia ya inició y es uno de los fenómenos que dificultan la conducción e incrementan los riesgos de sufrir accidentes. Conducir con lluvia, además de ser bastante complicado, implica ciertos riesgos, por lo que te compartimos una lista de consejos que serán bastante útiles para esta época.

- Aumenta la distancia entre carro y carro
- Revisa los limpiaparabrisas
- Vigila los neumáticos
- Conduce a una velocidad prudente
- Enciende las luces
- Evita los charcos

## Big Hug, la inteligencia artificial que detecta problemas de salud mental en las redes sociales



El proyecto Big Hug combina tecnologías del lenguaje con psicología para detectar trastornos mentales en la población joven a través de sus interacciones en las redes sociales

Big Hug está centrado en el diseño de algoritmos que permiten identificar los comportamientos que alertan sobre la existencia de trastornos relacionados con la salud mental a partir de los textos publicados en las redes sociales.

Su desarrollo se apoya en el procesamiento del lenguaje natural, una rama de la inteligencia artificial basada en una estrategia denominada “aprendizaje supervisado”, que consiste en discriminar e identificar patrones de conductas relacionados con acoso, trastornos alimentarios, depresión, ansiedad, ideas suicidas, adicción, etc.

La combinación de la inteligencia artificial con la psicología permite detectar, de manera temprana y automática,

La existencia de determinadas patologías o trastornos mentales, lo que posibilita abordar el problema de manera más eficaz.

La creciente problemática de la salud mental, agravada por el uso desmedido de las redes sociales a partir de la pandemia del Covid-19. Psicólogos, psiquiatras y expertos advierten que la adicción a las redes sociales es un problema cada vez más frecuente, y sus consecuencias son las mismas que las de cualquier otra adicción: ansiedad, depresión, problemas de autoimagen, irritabilidad, falta de autocontrol, etc.

Por ello, es importante desarrollar estrategias y herramientas efectivas que permitan velar por la salud mental de la población más joven, para que puedan seguir disfrutando los medios de comunicación sociales con seguridad y privacidad. Proyectos como Big Hug suponen un gran avance en esta dirección.



## El BBQ Challenge llega a Condado Concepción

Degustadores de la parrilla se reunirán nuevamente para participar por primera vez en el BBQ Challenge de Condado Concepción. Organizado por el Club Rotario Guatemala de la Ermita y patrocinado por Cerveza Cabro

El evento se llevará a cabo el 9 de septiembre de 2023 a partir de las 12:00 horas en Condado Concepción y el 100% de los fondos recolectados se donarán a las obras sociales de dicho club, tales como: jornadas de prótesis, becas escolares, construcción de arrecifes artificiales y programa de erradicación de la Polio.

Estarán 20 equipos parrilleros. Estos se disputarán el reconocimiento de la mejor receta en cinco diferentes categorías: carne de res, pollo, cerdo, costillas de cerdo y queso. Los asistentes podrán degustar más de 80 recetas diferentes, lo que convierte a este evento en una cita con la sazón y cocina de cientos de parrilleros.

Las entradas se podrán adquirir en [www.tikkilife.com](http://www.tikkilife.com) o bien en la taquilla el día del evento;

El acceso tendrá un costo de Q190.00 para adultos y de Q75.00 para niños de 6 a 12 años. Con esta donación se podrán degustar todas las recetas y diferentes actividades de convivencia tales como música en vivo por artistas nacionales, área de juego para niños, entre otros.

Para Cerveza Cabro es una razón de mucha alegría patrocinar este evento. A través de esta actividad contribuimos a la convivencia de familias y amigos, a la creación de espacios de entretenimiento sano, apoyamos el talento nacional en lo gastronómico, pero, también en lo artístico pues se presentarán bandas guatemaltecas y, sobre todo, colaboramos con una gran causa que es ayudar a otros”, comentó Marco Morales, gerente de marca Cerveza Cabro.



## Juegos Centroamericanos y del Caribe 2023 Guatemala derrota a Costa Rica



Grupo B en el fútbol de los Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023. El encuentro se jugó en el Estadio Las Delicias.

La delegación nacional no participa como Guatemala debido a la suspensión que el Comité Olímpico Internacional le impuso al Comité Olímpico Guatemalteco. El himno no se entonó, se jugó con un uniforme no tradicional y la Bicolor figuró como Centro Caribe Sports.

El nuevo jugador de Comunicaciones FC, Anderson Ortiz fue el anotador del gol del triunfo al minuto 80, al aprovechar un centro de Vidal Paz desde la banda derecha.

Fue un merecido triunfo para Guatemala, a pesar que no tuvo la pelota, si más opciones de gol y convirtió en el momento justo. Erick Lemus en el primer tiempo falló en dos ocasiones, primero desde un tiro libre y luego al perder un mano a mano ante el guardameta costarricense Byron Mora.

Con el triunfo Guatemala es líder de su grupo con tres puntos, luego que a primera hora Jamaica y Honduras empataran 1-1.

**“Tata” Martino dirigirá a Messi en el Inter de Miami de la MLS**



El Tata Martino es el nuevo DT del Inter Miami. El entrenador argentino vuelve a la MLS, donde tuvo éxito con el Atlanta United.

El ‘Tata’ Martino, de 60 años, jugó y entrenó al club argentino Newell’s Old Boys, donde Messi inició su carrera en las categorías infantiles, antes de trasladarse al Barcelona a los 12 años.

El club del sur de Florida también espera fichar a otro excompañero de Messi en el Barcelona, el volante español Sergio Busquet. “Estoy muy emocionado de unirme a un gran club como Inter Miami y sé que juntos podemos lograr muchas cosas maravillosas”, señaló Martino.



## 30 de junio día del Ejército

Selección femenina de  
futbol derrota a Haití



**Los abrazos nos  
aportan bienestar y  
felicidad**



## Los abrazos nos aportan bienestar y felicidad

Abrazar nos hace más felices el contacto físico afectivo puede mejorar nuestra autoestima, reducir el estrés y proporcionarnos felicidad a lo largo de nuestra vida.

Abrazar es un instinto. Desde el nacimiento, y sin tener todavía conciencia sobre los consensos sociales, los bebés se elongan desesperadamente en busca del calor de los brazos de su madre, para refugiarse. Más tarde, tanto el sufrimiento como la satisfacción se consuelan o se reafirman, respectivamente, con afecto y contacto físico. Y esto no solo ocurra entre humanos.

Abrazar es un acto atravesado por la cultura. En el mundo occidental, los hombres suelen preferir el apretón de manos, mientras que las mujeres prefieren el abrazo entre ellas. En los países africanos de cultura islámica los abrazos solo se dan entre humanos del mismo sexo. Y en ciertas regiones de Europa del Este es común el abrazo entre hombres seguido de beso en la mejilla. Cada cultura lo hace a su manera, pero todas lo hacen. A pesar de las mínimas diferencias, recibir un abrazo atenúa el estado de ánimo negativo y reduce la percepción de conflicto personal.

En las personas mayores de 65 años que reciben abrazos "todos los días", "la mayoría de días" y "algunos días" fueron más longevas que aquellas cuya disponibilidad de contacto físico era nula.



la Organización Mundial de la Salud recomendó a los centros médicos ofrecer la oportunidad del contacto inmediato de piel con piel para lograr la supervivencia de los bebés pequeños y prematuros, en vez de separarlos de su madre tras el nacimiento para introducirlos en la incubadora

## La tecnología como habilitador de negocios y motor de la innovación



Las oportunidades que representa el uso de la tecnología para el país van desde la transformación digital en las personas, los procesos y las tecnologías; así como favorecer el emprendimiento tecnológico y el desarrollo de infraestructura, aunque aún se presentan desafíos sobre la brecha digital, infraestructura, educación en tecnología, así lo explicó Yuri Castro, de la Secretaría Nacional de Ciencia y Tecnología (Senacyt) en el Tech Day Guatemala, organizado por IT NOW y Connecta B2B

El evento constituye un encuentro regional en donde más de 40 especialistas realizarán conferencias en las cuales abordan temas como inteligencia artificial, telecomunicaciones y conectividad.

En el desarrollo de la conferencia "Desafíos y oportunidades en tecnología para Guatemala en 2023" la ingeniera Yuri Castro, afirmó que el uso de la tecnología favorece la industria 4.0 con la automatización y robótica;

y las energías renovables y sostenibilidad.

Existen desafíos que deben ser solventados para poder hacer un uso adecuado de las tecnologías que se ofrecen hoy en día, como la inteligencia artificial. Ya que se requiere una inversión y modernización tecnológica, la capacitación y formación.

Mientras que en el tema académico se requiere la actualización curricular, capacitación docente, acceso a la tecnología y por el lado del gobierno se necesita de la infraestructura tecnológica, un cambio de cultura y ciberseguridad.

Esta es la segunda jornada que realiza el Tech Day 2023, ya que su gira por Centroamérica inició en mayo en Costa Rica y luego de Guatemala se realizará en El Salvador, Nicaragua, Panamá y República Dominicana.

## 30 de junio Día del Ejército en Guatemala



El viernes 30 de junio se realizará el desfile cívico militar en conmemoración del 152 aniversario de la gesta revolucionaria de 1971 y del Día del Ejército. La actividad recorre las principales calles y avenidas de la ciudad de Guatemala.

El evento empieza a las 8:30 horas en la Plaza Berlín, ubicada en la zona 13 capitalina, el recorrido será sobre la avenida Las Américas y la avenida Reforma en el carril que se dirige de sur a norte.

En Guatemala el 30 de junio se celebra el Día del Ejército, esto con el objetivo de recordar la importancia que tiene esta institución para el contexto cultural, histórico y económico de nuestro país. Actualmente el ejército es un pilar de la democracia, soberanía, seguridad y paz social en Guatemala. La conmemoración tiene su origen debido a que, en el año de 1871, los generales Miguel García Granados y Justo Rufino Barrios.

se declararon victoriosos tras una batalla en contra del gobierno de Vicente Cerna. El origen del Ejército data del periodo colonial donde el territorio guatemalteco, al ser una capitanía general, requirió una mayor presencia militar organizada.

El ejército se fundó el 30 de junio de 1871. Según lo indica el artículo 244 de la Constitución Política de la República de Guatemala: "El Ejército es una institución destinada a mantener la independencia, la soberanía y el honor de Guatemala, la integridad del territorio, la paz y la seguridad interior y exterior".

En la actualidad 24 mil personas integran las fuerzas militares, divididas en fuerzas de aire, tierra y mar. Las de aire pertenecen a la Fuerza Aérea Guatemalteca (FAG); las de mar, a la Marina de la Defensa Nacional y las de tierra que están desplegadas en todo el territorio nacional.

## TSE Iniciaron las audiencias de revisión de escrutinio a nivel nacional

Del 26 al 30 de junio se realizan las audiencias de revisión, que de acuerdo con el Decreto No. 1-2023 del Tribunal Supremo Electoral, durante ese periodo es el proceso de revisión de escrutinios definido en el artículo 238 de la Ley Electoral y de Partidos Políticos (LEPP).

El artículo 238, refiere que, una vez recibidas las actas por la Junta Electoral Departamental (JED), de haber alguna impugnación por parte de los fiscales de los partidos políticos se deberá programar una audiencia de revisión dentro de los cinco días hábiles después de los comicios. La JED debe tener organizado el cuerpo de revisores de acuerdo con la cantidad de mesas electorales y volumen de trabajo que se anticipe.

En las audiencias de revisión participan las Juntas Receptoras de Votos (JRV), el delegado del Registro de Ciudadanos, el delegado de Inspección General y el fiscal departamental o la persona designada por el secretario departamental o nacional del partido político, según sea el caso.

En el reglamento de la LEPP en los artículos del 109 al 111 se define el proceso de revisión y quienes serán los revisores. Por ejemplo, el artículo 109 detalla que: "Los revisores deberán ser residentes en el respectivo departamento o distrito, deberán ser de reconocida honorabilidad y de preferencia abogados. Desempeñaran su cometido ad-honorem".

Las impugnaciones tendrán trámite si los fiscales la presentaron ante la respectiva JRV y se ratifique en la revisión de lo contrario se desestimarán, aprobándose las actas. según refiere el artículo 110 del realmento.



El mecanismo de la revisión se explica en el artículo 111, se explica que la JED designará el lugar y hora para realizar en una sola audiencia la que podrá prorrogarse a dos días más en casos debidamente calificados. Se revisa el estado de las bolsas electorales y se da lectura de las actas suscritas en cada mesa que sea sujeto de la revisión.

El Tribunal Supremo Electoral (TSE) proporcionará formatos para las actas finales de revisión de las JED, así como instrucciones para que dichas actas sean enviadas a la sede de la Institución, así como de las actas faccionadas por las Juntas Electorales Municipales y de las bolsas que contengan los padrones y actas elaboradas por las JRV.



## Selección femenina de futbol derrota a Haití 3-1

La Bicolor derroto 3-1 a Haití, en la primera jornada del Grupo A en el fútbol femenino, en los Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023.



El estadio Nacional Las Delicias de Santa Tecla fue el escenario donde las cuatro selecciones integrantes del grupo A debutaron en esta disciplina deportiva: Costa Rica, Venezuela, Guatemala y Haití.

En el primer encuentro Venezuela goleó a Costa Rica 4-0. En el segundo partido de la jornada, Guatemala, dirigida por Karla Alemán, debutó ante Haití

Se jugaba el 13 cuando una falta contra Ana Lucia Martínez derivó en un tiro libre, el cual fue ejecutado magistralmente por Ana Lucia para dar el 1 – 0. Pero al 76, en una jugada sorpresiva y en las pocas oportunidades de las haitianas encontraron el empate gracia a Chloe Ameli Joseph.

Pero en el minuto 79 Ana Lucia tomó el esférico por la banda izquierda y encaró a la portera y tras un driblín quedó a puerta abierta y anotó el 1-2, y en el 90 con un tiro de larga distancia sentencio el juego anotando el 3 tercer gol para su cuenta personal.

Guatemala y Venezuela, suman tres puntos. Por mejor diferencia de gol, las venezolanas son líderes y las guatemaltecas sublíderes.

**Guatemala se enfrentará a Canadá el próximo 1 de julio en la segunda jornada del Grupo "D".**



La Selección de Guatemala entrenó este jueves en Houston, en donde prepara su segundo partido en la Copa Oro 2023.

La Selección de Guatemala está en Houston, Texas, Estados Unidos, en donde se enfrentará a Canadá, en la segunda jornada.

Los tres puntos logrados contra la selección cubana le inyectaron una dosis de motivación a Guatemala que, aunque no jugó su mejor partido, está trabajando para mejorar y darle pelea a Canadá.

El partido entre Guatemala y Canadá se disputará el próximo sábado 1 de julio a las 19.30 horas, en el BBVA Compass Stadium de Houston, Texas.



## Errores que se comenten al adquirir las plantas

Consejos para evitar el desperdicio de alimentos



## Oportunidad de inteligencia artificial para América Latina y el Caribe



## Oportunidad de inteligencia artificial para América Latina y el Caribe

Para fortalecer la capacidad de desarrollar, consolidar y supervisar los sistemas inclusivos de ciencia, tecnología e innovación y proporcionar información de CTi para la toma de decisiones, Ana Chan, secretaria nacional de Ciencia y Tecnología, participó en el Foro Abierto de Ciencias de América Latina y el Caribe (CILAC) en donde expuso sobre las acciones que la Senacyt realiza para abordar la inteligencia artificial. El encuentro virtual fue dirigido por la Oficina Regional de la UNESCO en Montevideo, Uruguay.

En el encuentro participaron las máximas autoridades nacionales de ciencia, tecnología e innovación de los países miembros, quienes fueron convocados a través de la Secretaría Ejecutiva que ejerce UNESCO.

La inteligencia artificial ha demostrado su potencial transformador en diversos ámbitos, desde la salud y la educación hasta la industria y la gobernanza. Su capacidad para mejorar la eficiencia, la toma de decisiones basada en evidencia y datos; y su impacto potencial en la calidad de vida de las personas es innegable. Pero su implementación trae desafíos y riesgos.

Se coincidió con los países participantes que en Latinoamérica se cuenta con recursos naturales, talento humano, costos competitivos, datos abundantes y desafíos específicos que pueden convertirse en ventajas competitivas para la adopción efectiva de los beneficios de la inteligencia artificial.

Al aprovechar estas ventajas y superar los desafíos, la región puede avanzar hacia un futuro impulsado por la innovación y la tecnología, mejorando la calidad de vida de sus habitantes y fomentando el desarrollo sostenible.



## Errores que se comenten en el cuidado de las plantas sin saberlo

El cuidado de las plantas es toda una ciencia. con un poco de práctica, se puede mejorar día a día. estos son algunos errores que deberías evitar.

El cuidado de las plantas es una verdadera ciencia, aunque muchas veces lo consideramos algo menor. Es cierto que hay algunas especies que son más fáciles de mantener sanas que otras, pero la verdad es que todas necesitan atención para poder vivir.

Errores más comunes que no se deben de cometer para tener plantas mas fuertes y sanas

### No comprar la planta solo porque se ve bonita

Si una planta te parece muy bonita, preguntar primero por el nombre de la especie, averiguar los cuidados que necesita, cuánta luz y agua.

### Cambiar la planta de lugar

Si una de tus plantas se ha adaptado bien a cierto espacio, es porque las condiciones allí son buenas para ella. No la muevas, pues puede que no responda igual en otro sitio.

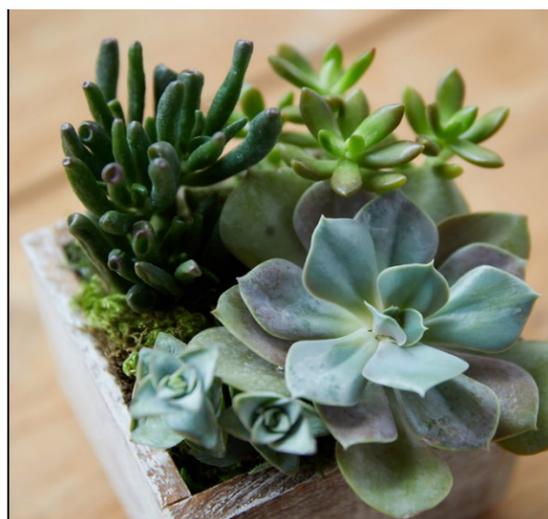
### Regar todas las plantas de la misma forma

No todas las plantas tienen las mismas necesidades de riego. Las plantas de interior, por lo general, llevan mucha menos agua que la que están expuestas al sol. Debes conocer cada planta y saber qué necesidades de agua tiene, de otro modo puedes pudrirles o secarlas.

No darles la luz que necesitan

Cada planta tiene diferentes necesidades lumínicas. Algunas necesitan estar expuestas directamente al sol, mientras que otras viven más si solo son expuestas a la luz de forma indirecta.

Cercionarse de que cantidad de luz necesita la planta al comprarla.



### Utilizar fertilizantes

Es muy importante para que las plantas crezcan sanas y fuertes que utilizar diferentes fertilizantes para la tierra.

Limpiarlas Las plantas necesitan aseo para estar saludables y libres de plagas. Esto implica quitar las hojas secas, usar abrillantadores naturales y limpiarle las hojas con agua.

No solo se verán hermosas, sino que también estarán saludables

## Consejos para evitar el desperdicio de alimentos



La crisis sanitaria producida a nivel mundial ha hecho que las familias deban cambiar sus hábitos de desplazamiento, educación, trabajo y uno muy urgente: la alimentación. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), al menos 1300 millones de toneladas de alimentos al año se pierden o desperdician. Casi un 40% de toda la comida que se produce termina desechada.

Por eso te dejamos unos consejos para que no desperdices los alimentos y los utilices de una forma más eficiente.

**Revisa las frutas y verduras:** Si las hojas de las verduras están algo oscuras o lacias, se pueden utilizar para realizar sopas o guisos. Las frutas se pueden usar para hacer jugo, postres cocidos o mermeladas.

**Congelar porciones:** Una forma de hacer durar más tiempo los alimentos es congelándolos. Una forma eficiente de hacerlo, es crear porciones de vegetales que podrían servir para una preparación o guardar un plato para días posteriores. Hay muchas cosas que se pueden congelar.

**Compartir o intercambiar:** si tienes mucho de un alimento, consulta con tus pares si lo necesitan e intercámbialo por otros. Organizar tu despensa con la ayuda de tus vecinos, podría significar un ahorro de dinero y reforzar los lazos de comunidad de tu barrio.



**Clima:** Insivumeh pronóstica lluvia para el fin de semana y aviso sobre la tormenta Beatriz

EL Insivumeh informó cuál es el pronóstico de clima para este fin de semana, entre el 1 y 2 de julio de 2023.

Según el boletín, durante los primeros dos días de julio seguirán presentándose las lluvias de la temporada y adelantó que estas condiciones podrían extenderse a inicio de la próxima semana debido al paso de una nueva onda del Este.

También informó que el ambiente en la mayor parte del territorio nacional seguirá entre cálido en horas de la mañana, registrando nubosidad y lluvias con descargas eléctricas, en horas de la tarde y noche.

Respecto a la tormenta tropical Beatriz, informó que, en la noche del jueves 29 de junio, se ubicaba sobre el Pacífico, cerca de las costas de México y su trayectoria era en dirección al Oeste.

## Adiós al papel higiénico; esta es la nueva alternativa que se está empezando a utilizar

En la vida diaria, el papel higiénico juega un papel fundamental al proporcionar higiene y bienestar personal. Aunque a veces no le prestamos mucha atención, es un invento práctico que ha mejorado nuestra calidad de vida, pero en los últimos años este se ha visto sustituido por otras alternativas.

El papel higiénico actual está hecho de materiales suaves y resistentes que aseguran una limpieza efectiva y cómoda. Es importante tomar en cuenta que el papel higiénico se fabrica principalmente a partir de pulpa de madera, que proviene de árboles cultivados especialmente para este propósito. Estos árboles crecen rápidamente y se cosechan de manera sostenible para garantizar la conservación de los bosques. Además de la pulpa de madera, algunos fabricantes también utilizan fibras recicladas de papel y cartón en la producción del papel higiénico.

### La nueva alternativa al papel higiénico el bidé.

Este artefacto se ha convertido en una opción que cada vez más personas utilizan. Al igual que el papel, está diseñado para limpiar la zona después de usar el baño haciendo uso de una corriente de agua dirigida a través de boquillas. Este enfoque proporciona una limpieza profunda y una sensación de frescura revitalizante.

Al brindar una higiene más completa, el bidé ofrece una alternativa más eficiente al papel higiénico tradicional. Su popularidad se debe a los beneficios que proporciona en términos de comodidad, limpieza efectiva y frescura duradera.



El uso del bidé tiene ventajas para aquellos que tienen piel sensible o condiciones cutáneas. Al contrario del papel higiénico, el bidé no causa fricción ni irritación en la piel, lo que lo convierte en una opción más suave y delicada.

tiene un impacto positivo en el medio ambiente al reducir el consumo de papel higiénico. Al optar por el bidé, se disminuye la necesidad de utilizar grandes cantidades de papel, lo que a su vez reduce la cantidad de residuos generados. Esta reducción en el uso de papel contribuye a conservar los recursos naturales, como los árboles y el agua, que se utilizan en la producción de papel higiénico.



## ¿Cuántos refrescos podemos tomar a la semana sin dañar nuestra salud?

El consumo excesivo de refrescos ha sido motivo de preocupación en la salud pública debido a sus efectos negativos en el organismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido advertencias sobre los riesgos asociados con el consumo de refrescos, y ha hecho recomendaciones para limitar su ingesta.

Los refrescos, especialmente los que contienen altos niveles de azúcar, contribuyen a un consumo excesivo de calorías, lo que puede llevar al aumento de peso y a la obesidad.

La obesidad, a su vez, está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La OMS recomienda limitar la ingesta de azúcares libres, incluidos los presentes en los refrescos, a menos del 10% de la ingesta calórica diaria total. Para una dieta de 2000 calorías al día, esto equivale aproximadamente a 50 gramos de azúcares añadidos.

Sin embargo, es importante destacar que los refrescos a menudo contienen mucho más azúcar de lo recomendado en una sola porción. Cuantos refrescos son recomendables beber a la semana

Es importante destacar que el contenido de azúcar en los refrescos puede variar entre marcas y tipos. Algunos refrescos pueden contener hasta 40 gramos o más de azúcar en una sola porción de 600 ml.

Considerando que la OMS y otras organizaciones enfatizan la importancia de reducir el consumo de azúcares añadidos, sería prudente limitar el consumo de refrescos a no más de 2 a 3 porciones por semana

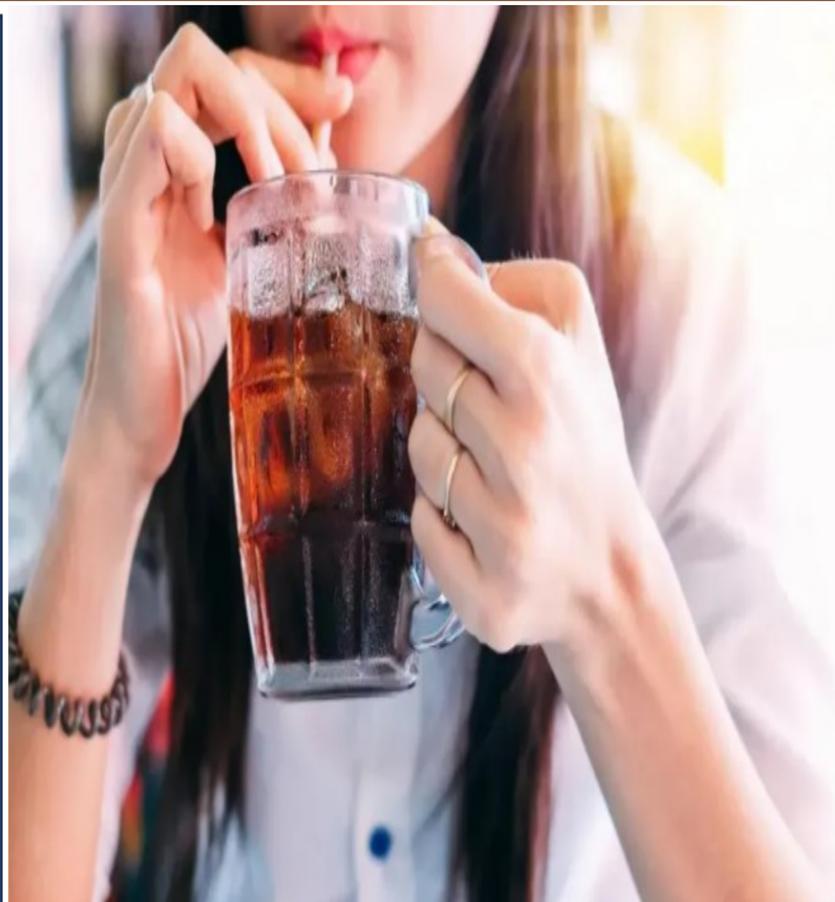
### ¿Qué le sucede a mi cuerpo si consumo refresco frecuentemente?

El alto contenido de azúcar en los refrescos provoca un rápido aumento de los niveles de glucosa en sangre, lo que lleva a una liberación excesiva de insulina por parte del páncreas.

el consumo regular de refrescos puede contribuir a la descalcificación de los huesos debido a la presencia de ácido fosfórico, lo que puede aumentar el riesgo de osteoporosis.

Hay una asociación entre el consumo de refrescos y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión y los niveles elevados de triglicéridos.

No solo los refrescos regulares son perjudiciales para la salud, s también los dietéticos que contienen edulcorantes artificiales.



## Copa Oro 2023

### Intenso final de partido

Panamá derrota 2-1 a Martinica con anotaciones de José Murillo (57') y Michael Murillo (69'). Los canleros sufrieron ante la tardía reacción caribeña, pero se llevaron el triunfo que los mantiene como líderes del grupo C.

Con este resultado, Panamá se aseguró su boleto a los cuartos de final de la Copa Oro. La selección panameña lidera el grupo C con seis puntos, seguida de cerca por Martinica con tres punto.

### Costa Rica y El Salvador empatan y complicando su pase a cuartos de Copa Oro

A segunda hora El Salvador y Costa Rica empataron sin goles en Nueva Jersey, complicando su pase a cuartos de final de Copa Oro, el beneficiado con este empate es Panamá, que asegura un boleto para la próxima ronda del torneo las selecciones

El Salvador y Costa Rica protagonizaron un empate sin goles que complicó sus aspiraciones de avanzar a los cuartos de final de la Copa Oro. Ambas selecciones se encuentran en la tercera y cuarta posición del grupo C, respectivamente, siendo superados por Panamá y Martinica.



## Bono 14: una prestación laboral obligatoria

Guatemala derrota a  
Costa Rica 2 - 1



## Hábitos diarios para ser más feliz



## Misión de Observación Electoral de la Unión Europea pide respetar los resultados de las Elecciones 2023 en Guatemala

La Misión de Observación Electoral de la Unión Europea (MOE UE) ha emitido un comunicado instando al respeto de la clara voluntad ciudadana expresada en las elecciones del domingo 25 de junio.

La MOE UE ha exhortado a los partidos políticos a cumplir con los procedimientos establecidos para impugnar los resultados en las mesas de votación. Y acatar las resoluciones emitidas por las autoridades electorales.

El pronunciamiento se da en medio de las controversias que giran alrededor de las elecciones generales. Luego de la presentación de dos acciones de amparo ante la Corte de Constitucionalidad por parte de 10 partidos políticos, con el objetivo de evitar la adjudicación de cargos.

También se pronunció sobre el tema. Y solicitó respeto a los resultados expresados por la voluntad popular. Esto porque observó una jornada electoral satisfactoria, en la cual, la ciudadanía expresó su voluntad



## BONO 14 aspectos que todo trabajador debe saber sobre esta prestación

En Guatemala Miles de trabajadores recibirán el Bono 14, en el mes de julio una prestación laboral a la que no pueden renunciar y que todo empleador está obligado a pagar.

El 15 de julio todos los trabajadores del sector público y privado deberán recibir el Bono 14, una prestación laboral de carácter irrenunciable y que todos los empleadores están obligados a pagar.

### Aspectos a saber:

Durante los últimos 12 meses, a partir del 1 de julio del año previo al 30 de junio del año actual. Si un trabajador tiene menos de un año de trabajar en la institución o empresa, el pago será proporcional al tiempo laborado.

El Bono 14 es una prestación laboral a la que los trabajadores guatemaltecos tienen derecho desde el 1992 y está regulado por el Decreto 42-92, Ley de Bonificación Anual Para Trabajadores del Sector Privado y Público.

La ley establece que el Bono 14 debe hacerse efectivo por parte del patrono durante la primera quincena del mes de julio de cada año, en un solo pago.

Los empleadores están obligados a pagar la prestación del Bono 14, y por ser un derecho irrenunciable, los trabajadores no necesitan solicitar su pago.

El Bono 14 es un pago equivalente a un salario completo, siempre y cuando el trabajador haya laborado en la empresa por más de un año. Si el trabajador no ha cumplido el año laboral, el pago será proporcional a los meses que haya estado en la empresa.

Este pago es deducible del Impuesto Sobre la Renta (ISR), en tanto que para el trabajador que lo recibe, este ingreso es exento de ese impuesto hasta un monto del 100%.

La bonificación incentivo mensual de Q250 no se toma en cuenta para el cálculo del Bono 14 y tampoco las jornadas extraordinarias (horas extras). Lo que se toma en cuenta es toda bonificación que exceda de los Q250, y las comisiones sobre venta.



Tanto los empleados del sector privado como los del sector público tienen derecho a esta prestación, sin importar si están o no inscritos en el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS).

Los trabajadores del campo o quienes no trabajan de forma continua (todos los días, semanas o meses) tendrán derecho al Bono 14 siempre que hayan trabajado 150 días o hecho 150 tareas como mínimo, independientemente del tipo de contrato que tengan.

En los casos en los que los empleados reciben el salario de forma diaria no llegan a recibir el salario mínimo, el empleador tendrá la potestad de decidir si pagar o no la prestación.

## Hábitos diarios para ser más feliz

¿Qué es la felicidad?" Es el resultado de satisfacer necesidades acumuladas que han alcanzado un nivel elevado de tensión, antes, Aristóteles consideraba que era del todo posible lograrla combinando los bienes externos, del cuerpo y del alma.

La felicidad se puede resumir en una fórmula que tiene en cuenta las temperaturas, la socialización, el contacto con la naturaleza y las vacaciones, entre otras cosas. la ciencia ha ido más allá y ha demostrado que las emociones tienen su origen en estímulos que provocan reacciones químicas en nuestro cerebro y, por lo tanto, pueden ser manejadas a pesar de las condiciones externas.

hay ciertos hábitos y acciones diarias que podemos realizar para segregar las hormonas que nos hacen sentir felicidad -la serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina-, o para, al menos, calmar los pensamientos destructivos que aparecen en nuestra mente.

### Ponerles nombre a las emociones

Etiquetar los sentimientos frena la actividad de la amígdala, la zona del cerebro que se activa cuando nos emocionamos. Por ello, los psicólogos recomiendan escribir o hablar sobre lo que nos sucede. Además, este hábito puede ayudarnos a tomar distancia de algunos problemas, mirarlos con perspectiva y gestionarlos mejor.

### Socializar

Los humanos somos animales sociales por naturaleza. No podemos evolucionar correctamente sin un entorno social que nos apoye. Es por ello que dedicar unas horas al día, o incluso minutos, a la socialización es una de las claves para irnos a dormir más felices. el denominador común entre aquellos individuos que son felices es la calidad de sus relaciones. Los expertos detectaron que las personas más vinculadas a sus amigos y su familia viven más, logran en mayor medida sus objetivos vitales y son físicamente más saludables.

### Hacer ejercicio físico

Realizar ejercicio proporciona más felicidad que la riqueza. aquellos que hacían ejercicio tuvieron un 43% de días menos de mala salud mental que las personas que no hicieron ejercicio. Y los resultados eran todavía mejores para quienes lo hacían en grupo.



#### Abrazar

El contacto físico reduce la segregación de cortisol en nuestro cerebro y ello permite que se libere oxitocina y serotonina.

#### Hablarse a uno mismo en positivo

Del mismo modo que las relaciones con los demás son fundamentales para desarrollar una vida feliz, el vínculo con uno mismo también lo es.



## Emprendedores como utilizar las redes sociales de forma segura

El comercio electrónico de Guatemala crecerá a un ritmo anual compuesto del 39% entre 2021 y 2025, de acuerdo con el último estudio de Americas Market Intelligence (AMI), y las redes sociales se han vuelto un espacio para este tipo de compras. Guatemala ha tenido un crecimiento impresionante (89%) en el volumen del comercio electrónico, y las redes sociales se han vuelto el canal de compra principal de los guatemaltecos, con un 85% de uso. Las plataformas digitales son una parte importante para los negocios del país.

Consejos que los emprendedores pueden aplicar al momento de usar las redes sociales.

### Revisar la configuración de privacidad.

Las redes sociales actualizan regularmente sus condiciones de uso, definir la privacidad en el nivel óptimo de seguridad y revisar regularmente a qué aplicaciones de terceros les ha permitido acceder a los datos.

### No dar clic en enlaces sospechosos.

Evitar hacer clic en los enlaces recibidos a través de las Redes Sociales, en especial si éstos ofrecen productos, ofertas y oportunidades muy buenas para ser verdad. Casi siempre son indicios de una estafa que tiene como objetivo convencer al destinatario de seguir un enlace que los lleva a un sitio web de suplantación de identidad (phishing).



### Usar contraseñas complejas.

Usar contraseñas complejas que se puedan recordar y combinar en lo posible letras mayúsculas, números y caracteres especiales. Configura la autenticación de dos factores para agregar ese nivel adicional de seguridad.

### No compartir demasiado.

Al ser una cuenta de negocios, considerar que la información vaya enfocada en ese ámbito, y analizar si la información que está dando a conocer podría ser utilizada en su contra o comprometer su seguridad personal.

### Usa alertas de notificación.

Muchas redes sociales permiten recibir alertas de notificación cada vez que se registra un inicio de sesión desde un dispositivo diferente. Tener esta configuración es vital, por lo que, si alguien no autorizado inicia sesión en su cuenta, puede actuar rápidamente para cambiar la contraseña y así impedirles el acceso.



## Guatemala está en semifinales y peleará por una medalla en los Juegos a Centroamericanos y del Caribe de San Salvador 2023

### Guatemala 2 – 1 Costa Rica

Guatemala derrotó 2-1 a Costa Rica y se clasificó a las semifinales del torneo de fútbol femenino de los juegos Centroamericanos y del Caribe de San Salvador 2023, esto con goles de Amanda Monterroso y la joya Álvarez.

Algo histórico que consigue la selección femenina, se metieron entre las cuatro mejores selecciones de los juegos Centroamericanos y del Caribe.

La Selección Femenina de Guatemala, Con un goles de María Monterroso y de Andrea Álvarez bajo el nombre de Centro Caribe Sports consiguió su clasificación a las semifinales del futbol al derrotar a Costa Rica 2-1 y alcanzar 6 puntos.

El partido se realizó en el Estadio Nacional Las Delicias de Santa Tecla y la selección que dirige la costarricense Karla Alemán se adjudicó preliminarmente con el liderato del Grupo A, esto a falta de conocer el resultado del encuentro entre Venezuela y Haití que programado para las 14:00 horas.



## Copa Oro 2023

### Guatemala 0 – 0 Canadá

La Bicolor se mantiene invicta en el Grupo D con cuatro puntos y definirá ante Guadalupe su clasificación a siguiente ronda de la Copa Oro.

La Selección Nacional de Guatemala terminó empatado 0-0 ante su similar de Canadá en la segunda fecha del Grupo D de la Copa Oro 2023, por lo que llega a cuatro puntos en la clasificación que lidera Guadalupe por diferencia de goles y ambas selecciones se medirán el próximo martes 4 de julio por la clasificación a los Cuartos de Final.



## Treedom: comprar árboles solidarios para plantarlos alrededor del mundo

Crean zapatos con sensores de movimientos para ciegos



## Banguat inyecta Q1,500 millones a la economía, por pago del bono 14

CELEBRA GUATEMALA-ISRAEL  
**ISRAEL** 75

## Banguat inyecta Q1,500 millones a la economía, por pago del bono 14

El Banco de Guatemala (Banguat) inició un programa de dotación adicional de efectivo y la emisión monetaria en julio alcanzará más de Q83 mil millones.

En el mes de julio se hace el efectiva la prestación del bono 14 a los trabajadores del sector público y privado, por lo cual se hará una inyección adicional de Q1 mil 500 millones para cubrir la demanda de circulante.

Álvaro González Ricci, presidente del (Banguat) indicó que la inyección adicional tiene como objetivo cubrir el fin de semana largo, que coincide con el fin de mes.

Las siguientes dos semanas se estará distribuyendo a las entidades bancarias para los requerimientos al pago del bono 14.



La inyección estaría finalizando el 13 de julio", expresó el funcionario.

El efecto comprende la última semana de junio y las primeras dos semanas de este, y se estima que la emisión monetaria estaría alcanzando los Q83 mil 500 millones, a pesar de lo cual, el incremento de liquidez no es inflacionario, porque se demanda solo durante este período.

También indicó que se cuenta con suficiente inventario de papel moneda para atender los requerimientos de los agentes bancarios, por lo que se garantiza el suministro.

Según las estadísticas, el billete de Q100 es el que más movimiento registra con 70%, seguido del de Q5, Q10 y Q20.

## Clima: Insivumeh: prevé abundante lluvia, viento, actividad eléctrica y posible caída de granizo para la próxima semana.

**Se avizoran fuertes precipitaciones por efecto de la entrada al país de una onda del Este.**

El Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (Insivumeh), prevé para mañana lunes 3 de julio tormentas, principalmente en sectores montañosos o volcánicos, debido al ingreso de una onda del Este.

"Los mayores acumulados pueden presentarse en boca costa, valles de Oriente, Caribe y Altiplano Central, sin descartar lluvias dispersas sobre el resto del país".

Según el Insivumeh, para los próximos días, del 3 al 9 de julio, se espera un aumento considerable en los acumulados de lluvia, principalmente en la zona central del país, debido al paso de la onda del Este 9, que ingresara al país el 3 de julio, por lo que a partir de la noche de este domingo 2 de julio podrían incrementar los nublados y lluvias al este del país.

el Insivumeh descartó por ahora la posibilidad de formación de sistemas meteorológicos sobre el océano Pacífico como en el Atlántico que pudieran afectar de forma directa o indirecta el territorio nacional. Insivumeh recomienda a la población mantener las precauciones necesarias ante las lluvias ya que pueden provocar lahares en la cadena volcánica, crecidas repentinas de ríos, inundaciones, movimientos en masa o daños a la red vial del país.



Para la próxima semana, el Insivumeh pronostica que los mayor cantidad de lluvia se registrará en el Occidente, la Boca costa, el Altiplano Central, la Franja Transversal del norte y los valles del Oriente.

La institución tampoco descarta la presencia de lluvias y tormentas locales severas en otras regiones del país.

## Treedom: comprar árboles solidarios para plantarlos alrededor del mundo

La plataforma web Treedom permite comprar árboles solidarios para plantarlos alrededor del mundo. Así, se pretende contribuir a la reforestación, disminuir el CO2 y financiar a los agricultores locales

Una de las ventajas de la digitalización es su gran poder para hacer el bien desde cualquier parte del mundo.

La compañía, fundada por Federico Garcea y Tommaso Speroni en 2010, ya ha sembrado casi dos millones de árboles. Esta plataforma permite plantar un árbol desde casa y seguirlo online y está presente en diecisiete países.

Miles de agricultores reciben el apoyo necesario para plantar y mantener los árboles durante los primeros años. Así, se financian los costes iniciales, se contribuye a la creación de ecosistemas sostenibles y al crecimiento de la economía local.

¿Como se puede ayudar a esta causa? Es muy cómodo y sencillo. Solo hay que acceder a su web, adquirir un árbol y dejar que los agricultores locales se encarguen del resto. Se puede seguir todo el proceso online, desde que se planta hasta que crece gracias a un sistema de geolocalización y fotografía.

Cada árbol tiene su ficha técnica con curiosidades, como la cantidad de CO2 que puede absorber, sus características o significado. Además, es posible conocer su nivel de impacto positivo en varias áreas como la economía o la alimentación local.



Este maravilloso proyecto también cumple con diez de los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por la ONU. Estos objetivos globales contribuyen a erradicar la pobreza, proteger el planeta y garantizar la prosperidad.

## Crean zapatos con sensores de movimiento para ayudar a los ciegos

Son zapatos con sensores de movimiento orientados a las personas ciegas o con discapacidad visual. Incluso, este invento podrá sustituir los bastones para ciegos, son capaces de detectar obstáculos ubicados en hasta cuatro metros de distancia.

Los zapatos llamados **Innomake** ayudan a invidentes y a personas con problemas de visión a circular por la calle. Cuando se encuentran con un obstáculo a menos de cuatro metros, estos zapatos avisan mediante vibración, sonido o a través de una aplicación del móvil. Y así le indica al usuario la dirección a seguir.

Los **Innomake** ya se pueden comprar en la web de la compañía, los zapatos con este dispositivo de cámaras están todavía en fase de prototipo.



### Cómo funcionan

Es una nueva tecnología que se acopla al zapato y que usa sensores y cámaras con IA para indicar el camino a los invidentes y avisarlos de los obstáculos que hay a su paso.

Para calcular la distancia con los objetos, el sistema tiene integrados unos sensores de ultrasonido que emiten señales. Estos sensores rebotan en los obstáculos y son recogidas de vuelta por el dispositivo.

No solo es relevante la advertencia de que me enfrente aun obstáculo, sino también la información sobre el tipo de obstáculo al que me enfrente. Porque es muy diferente si se trata de un muro, un coche o una escalera”, expreso Markus Raffer, uno de los creadores de este dispositivo.

Los investigadores han dotado a este aparato de cámaras y han desarrollado un algoritmo que analiza los datos detectados e interpreta el contenido de la imagen.



## Medalla de oro y récord para Alberto González en San Salvador 2023

Alberto González se consagró campeón de la media maratón en los XXIV Juegos Centroamericanos y del Caribe, San Salvador 2023, al completarla con un tiempo de 1:03.50. Estableciendo un nuevo récord en los juegos

cosechando la novena presea de la delegación guatemalteca que compite bajo el nombre de Centro Caribe Sports en territorio cuscatleco.

La competencia se realizó a tempranas horas de este domingo en el Circuito Urbano de la Avenida Olímpica, tomando desde el inicio el protagonismo de la competencia imponiéndose a los demás competidores de México, Colombia, Venezuela, República Dominicana Puerto Rico y El Salvador.

Además de adjudicarse la medalla de oro en la competencia, Alberto González estableció un nuevo récord en los Juegos Centroamericanos y el Caribe, por lo que cumplió con destacada actuación para subir a lo más alto del podio.

El atleta oriundo de Chimaltenango, cruzó la meta en primer lugar con tiempo de 1:03:50, tomando ventaja sobre José González de Colombia que cronometró 1:04:23, mientras que Juan Barrios de México hizo un tiempo de 1:05:13 para completar el podio en territorio cuscatleco.



El nadador guatemalteco Erick Gordillo ha sido hasta el momento el más destacado en los Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023 gracias a su triplete de oro en los 200 metros mariposa, 200 y 400 metros combinados. Además, fue quinto en 200 metros espalda.