



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

## **Edición Semanal**

**Semana del 18 al 24 de septiembre de  
2023**

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





## ¡Tak'alik Ab'aj declarado Patrimonio Mundial de la Humanidad!

**Bam presenta el ahorro como hábito para alcanzar tus metas**



## Melocotón guatemalteco se abre mercado en México



## Tak'alik Ab'aj es inscrito Patrimonio Mundial por la Unesco

Hoy lunes 18 de septiembre 2023 es histórico para nuestro país ya que este importante sitio arqueológico ubicado en El Asintal, Retalhuleu fue reconocido por sus valores universales excepcionales. Así lo decidió el Comité del Patrimonio Mundial de la Unesco en su 45ª reunión en la ciudad de Riad (Arabia Saudita).

Tak'alik Ab'aj es testigo del cambio de dos de las más importantes culturas de Mesoamérica, la Olmeca y el inicio del mundo maya durante el periodo Preclásico (800 – 100 a.C.). A pesar del tiempo que ha transcurrido aún se siguen celebrando ceremonias mayas en este parque.

Los restos arqueológicos más antiguos de Tak'alik Ab'aj datan de hace casi 3 mil años, alrededor del 800 a.C. y hacia el final del periodo Preclásico.

Los habitantes de Tak'alik Ab'aj durante este periodo construyeron casas con suelos de piedra o zacatón, con techos de palma sostenidos por palos de madera del árbol Canoj y gran cantidad de ellas se mantuvieron en pie durante más de 2 mil años.

Las autoridades de Guatemala agradecieron este lunes a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) la inscripción del Parque Arqueológico Nacional Tak'alik Ab'aj, considerado la cuna de la cultura maya, como Patrimonio Mundial de la Humanidad.



## Melocotón guatemalteco se abre mercado en México



Guatemala realizó la primera exportación de melocotones de la variedad Salcajá, cultivados en el occidente del país, con destino a la ciudad de Tapachula, Chiapas, México. La oficialización de este importante logro se efectuó en la planta de Frutagru, en San Cristóbal, Tonicapán; con la participación del viceministro de Sanidad Agropecuaria y Regulaciones, Víctor Hugo Guzmán.

Esta primera exportación consta de 75 quintales; se prevé otros envíos en lo que resta del año hasta finalizar la cosecha. Juan Manuel Hernández, vicepresidente de la junta directiva de Frutagru, dijo que para el 2024, se proyecta enviar al vecino país, más de 5 mil quintales del fruto lo que representa alrededor de U\$3.5 millones.

Según los integrantes de la Asociación Nacional de Productores Frutales y Deciduos, el proceso de admisibilidad para este melocotón, hacia las ciudades fronterizas de México, representa una valiosa oportunidad de mercado para productores del occidente de Guatemala y permite el intercambio comercial con la región.

La actividad permitió conocer el proceso de acopio, selección y empaque de la fruta, como también la carga del transporte que trasladará este primer envío de fruta exportable, hacia México, cumpliendo con todas las medidas de inocuidad y alto estándar de calidad.

La variedad Salcajá, es un melocotón de pulpa firme, amarilla con mucha dulzura

Jorge Gómez de la Dirección de Sanidad Vegetal del MAGA, agregó que este paso fue posible gracias a un trabajo constante en campo que incluye trampeos y monitoreos para evitar la mosca de la fruta.

Los departamentos de Quetzaltenango, Totonicapán y Sololá, representan 71 mil hectáreas libres de mosca del mediterráneo, esto abre la oportunidad a otros productos como manzana y ciruela.



## Bam El ahorro como hábito para alcanzar tus metas

Los guatemaltecos se destacan por tener sueños y metas a lo largo de toda su vida, y en este viaje, muchos han descubierto que una de las herramientas más poderosas para alcanzarlos es el ahorro. En este contexto, Bam se enorgullece de compartir con los guatemaltecos los sueños y metas para su vida, y descubriendo que una de las herramientas más poderosas para alcanzarlos es el ahorro, y por eso como una forma de incentivar el ahorro Bam comparte estos valiosos consejos.

Para lograr con éxito tus metas financieras, Bam te ofrece las siguientes recomendaciones:

- Definir un presupuesto mensual: Organiza tus gastos en categorías como alimentación, artículos para el hogar, viajes, salidas con la familia, salud, pagos y, por supuesto, una asignación destinada al ahorro.
- Establecer una meta y priorizarla: No importa si esta es pequeña; lo esencial es que sea alcanzable. Esto podría ser la realización de una experiencia especial o la compra de algún bien deseado.
- Abrir una cuenta de ahorro: Fomenta una cultura de ahorro. Asegúrate de conocer todos los beneficios y plazos disponibles para el retiro de fondos, así podrás elegir la cuenta que mejor se adapte a tu plan.
- Para metas a largo plazo: Considera abrir una cuenta específica que ofrezca un rendimiento superior para tus ahorros.
- Banca Virtual: Realiza transferencias entre cuentas desde cualquier lugar con solo un teléfono celular o una computadora



Lourdes López, Gerente de Mercadeo de Bam, expresó: "Nuestros cuentahabientes Bam pueden seleccionar la cuenta que mejor se ajuste a sus necesidades. Contamos con diversas opciones de ahorro que facilitarán el logro de sus objetivos. Además, ofrecemos acceso a beneficios exclusivos a través de nuestra plataforma diseñada especialmente para aquellos que desean convertir el ahorro en un hábito".

## Banano para bajar de peso



El banano es muy rico en proteínas de buena calidad

Una de las frutas más consumidas en diferentes partes del mundo es el banano o plátano, como también se le conoce. "El plátano o banano es una fruta amarilla, de forma alargada, que encontramos en grupos de tres a 20, de forma similar a un pepino triangular, de color amarillo. Su sabor es más o menos dulce según la variedad.

Un alimento de origen vegetal como el banano acumula una gran cantidad de proteínas de buena calidad, fibras, vitamina B1, vitamina A, vitamina B2, folatos, vitaminas B3, vitamina C, vitamina B6, calcio, magnesio, potasio y hierro.

Los nutrientes que acumula el banano o plátano estimulan el correcto funcionamiento de diferentes órganos. Además, es uno de los alimentos de origen vegetal más recomendados para bajar de peso o adelgazar.

### Así se debe comer el banano para bajar de peso

El plátano, una fruta conocida por su sabor dulce y su textura suave, es rico en almidón. Esta característica es esencial, ya que el almidón es conocido por su capacidad para proporcionar saciedad. Esto significa que después de consumir un plátano en el desayuno, es probable que uno se sienta lleno y satisfecho por un tiempo prolongado.

Es indispensable que el consumo de banano, para poder bajar de peso o adelgazar, se acompañe con la práctica de actividad física regular. Los especialistas en el tema recomiendan hacer ejercicio como mínimo tres veces a la semana, en tiempos de 30 minutos. Lo recomendable es caminar a una alta intensidad, trotar, correr o nadar.



# Tabla de posiciones y resultados del Torneo Clausura 2023

## RESULTADOS JORNADA 8

Te compartimos los resultados del grupo A y B disputados en la jornada 8 de la segunda vuelta de la liga nacional de Guatemala.

Tabla de Posiciones después de 8 jornadas disputadas del Torneo Clausura 2023, del de la liga de futbol de Guatemala.

Mixco	1-0	Guastatoya
Antigua GFC	0-2	Municipal
Coatepeque	0-2	Malacateco
Achuapa	3-1	Zacapa
Cobán Imperial	2-1	Comunicaciones
Xinabajul	2-0	Xelajú MC

**TABLA GENERAL**

	JJ	G	E	P	GF	GC	DIF	PTS
1. MALACATECO	8	5	2	1	12	4	+8	17
2. ANTIGUA	6	4	1	1	8	4	+4	13
3. COBÁN IMPERIAL	8	3	2	3	9	13	-4	11
4. MUNICIPAL	6	3	1	2	8	5	+3	10
5. GUASTATOYA	7	3	1	3	9	8	+1	10
6. COATEPEQUE	8	2	3	3	12	10	+2	9
7. MIXCO	7	3	0	4	6	7	-1	9
8. ZACAPA	8	3	0	5	7	10	-3	9
9. XELAJÚ	7	2	2	3	5	7	-2	8
10. XINABAJUL	8	1	5	2	13	16	-3	8
11. COMUNICACIONES	7	1	4	2	8	9	-1	7
12. ACHUAPA	6	2	1	3	9	13	-4	7

@LIGAGUATE

# Uefa Champions League partidos de martes 19 de septiembre 2023



Este martes regresa la emoción de la Uefa Champions League con 8 encuentros, donde destacan el Psg, se enfrenta al Dortmund, así como el Milan contra el Newcastle, en el resto de encuentros, tanto el Barcelona como el City la tienen fácil. Y El otro encuentro que va a estar muy disputado es el Lazio contra el Atlético de Madrid, el balón regresa de nuevo a rodar en esta competición que es aun en fase de grupos para saber que equipos están para luchar y poder pasar a la siguiente ronda

Milan	Mañana 10:45	Young Boys	Mañana 10:45
Newcastle		RB Leipzig	
PSG	Mañana 13:00	Shakhtar	Mañana 13:00
Dortmund		Porto	
Manchester City	Mañana 13:00	Lazio	Mañana 13:00
Estrella Roja		Atlético Madrid	



## Jóvenes seleccionados de Robótica representarán a Guatemala en Singapur y México

Señales que indican  
que el Smart TV tiene  
un virus



## Cementos Progreso dona más de 40 mil árboles para reforestar la región Nororiental de Guatemala



## Jóvenes seleccionados de Robótica representarán a Guatemala en Singapur y México

Este martes 19 de septiembre se juramentó a la Selección Nacional de Robótica 2023 que representará a Guatemala el próximo mes de noviembre en Singapur y México, la juramentación fue realizada por la secretaria Nacional de Ciencia y Tecnología, Ana Chan; autoridades de la Universidad Galileo; la Facultad de Ingeniería de Sistemas, Informática y Ciencias de la Computación (FISICC) y el Grupo Intellecto Internacional.

Los 19 jóvenes seleccionados representan a los departamentos de Guatemala, Sacatepéquez, Quetzaltenango, Escuintla, Chimaltenango y Chiquimula. Todos comprendidos de 13 a 19 años.

Los jóvenes pondrán a prueba sus habilidades en electrónica, programación y ensamblaje de piezas, así como el trabajo en equipo, con el objetivo de poner en alto el nombre de Guatemala.

Se dividen en dos delegaciones 5 de los seleccionados participarán en First Global Challenge, una competencia mundial de tipo olímpico que se realizará en Singapur. Los otros 14 jóvenes participarán en la competencia de Robomatrix en México.



Los jóvenes integrantes de la Selección fueron elegidos por su destacada participación en el Encuentro Nacional de Robótica "Proyecto Balam", organizado por Universidad Galileo y Grupo Intellecto, quienes participaron en la competencia entre equipos en tres categorías: drones, minisumo y robofut.

## Cementos Progreso dona más de 40 mil árboles para reforestar la región Nororiental de Guatemala



Cementos Progreso, como parte de su compromiso con el medio ambiente, donó 42,800 árboles a la Regional de Nororiente del Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales (MARN) que abarca los Departamentos de El Progreso, Zacapa, Chiquimula e Izabal, para apoyar las actividades de reforestación en esta zona.

La donación, que ha sido gestionada por el Departamento de Gestión Ambiental de Progreso, surge como respuesta a una solicitud de la delegación de El Progreso, que requiere de árboles para recuperar la cobertura forestal en diferentes áreas de estos municipios.

Los árboles donados se distribuyen de la siguiente manera:

- 3,000 árboles de Madrecacao
- 10,200 árboles de Cedro
- 10,400 árboles de Caoba
- 3,200 árboles de Matiliguat
- 6,000 árboles de Pino oocarpa
- 10,000 de ciprés común

### Así serán usados los árboles donados a El Progreso

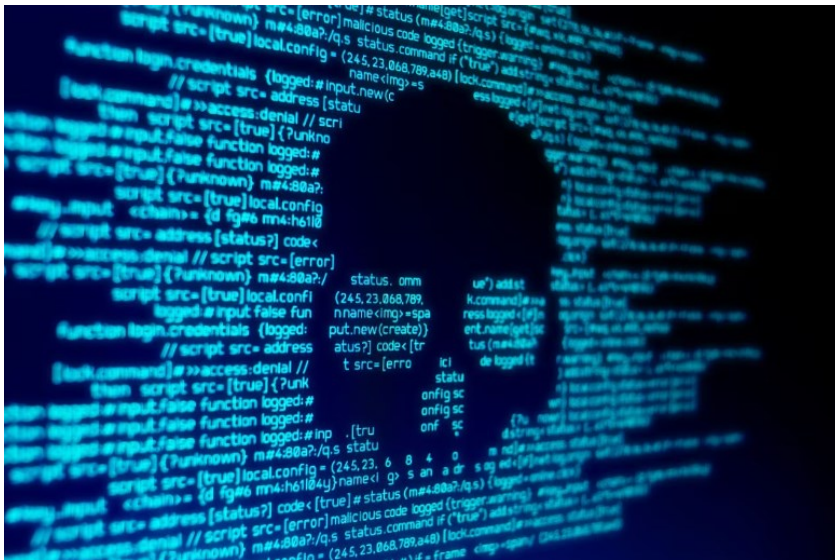
Estos árboles serán utilizados para recuperar 38 hectáreas en un sistema intensivo, beneficiando a la biodiversidad, el clima y las comunidades locales.

La entrega se realizó en la Finca San Miguel Río Abajo, con la participación de representantes de Cementos Progreso y del MARN.

Con esta donación, Cementos Progreso contribuye a la estrategia de reforestación que impacta directamente sobre el programa de restauración del paisaje, impulsado por el MARN con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población.

Cementos Progreso se posiciona a nivel local y nacional como un aliado importante del MARN en la recuperación de la cobertura forestal a nivel nacional. Y se fortalece como líder ambiental a nivel local y nacional, demostrando su responsabilidad social y su visión sostenible.

## Señales que indican que el Smart TV tiene un virus



Cuando algún dispositivo está siendo atacado por un virus, los síntomas comenzarán a manifestarse por sí solo, por ello, es importante que, si detecta algunos de estos compartimientos, prenda las alarmas.

1. El televisor se apaga o reinicia sus funciones inesperadamente.
2. Hay un comportamiento inusual. Atento si el Smart TV comienza a mostrar anuncios no deseados, cambia de canales, se ejecutan aplicaciones sin su intervención o se ajusta el volumen de la nada.
3. Hay un retraso en las funciones del dispositivo. Aquí puede experimentar errores al querer abrir una aplicación y abrir el menú.
4. Hay presencia de aplicaciones desconocidas que usted no recuerda haber instalado.
5. La red de internet se comunica con dominios sospechosos.

6. Cuando comienzan a aparecer mensajes de seguridad. Normalmente, esto sucede cuando el televisor detecta alguna actividad rara.

7. Hay un cambio en la calidad de la imagen y audio.

8. El sistema se ralentiza por completo, lo que impide que la persona pueda navegar tranquilamente.

¿Cómo eliminar un virus del televisor?

Todo depende del virus que tenga comprometido al televisor, sin embargo, la solución más efectiva para erradicar el problema es la restauración de fábrica, pero debe tener en cuenta que se pueden perder todos los archivos que allí tenga almacenados, de manera que tendrá que configurar las aplicaciones desde cero.

Una vez formateado el equipo, no olvide restablecer las contraseñas de sus cuentas para evitar que los ciberdelincuentes se puedan infiltrar nuevamente.

## Conmemorando los 175 años de relaciones diplomáticas Guatemala y México lanzan sello postal



Para la creación y la emisión de la estampilla colaboraron la Dirección General de Correos y Telégrafos de Guatemala y el Servicio Postal Mexicano, cuyas autoridades también estuvieron presentes en la actividad.

Con el lanzamiento de este sello conmemorativo, el Gobierno de Guatemala, a través del Minex, refrenda su compromiso de fortalecer las relaciones con el mundo, especialmente con los países hermanos como México.

El 18 de septiembre Los Gobiernos de Guatemala y México lanzaron un sello conmemorativo por los 175 años de relaciones diplomáticas entre ambas naciones.

La emisión postal es alusiva a las culturas milenarias de ambos países, pues el sello representa tanto a la ciudad maya de Tikal, ubicada en Guatemala, como el complejo arqueológico de Teotihuacán, en México, al igual que la Serpiente Emplumada, figura mitológica compartida por las civilizaciones de Mesoamérica.

En representación del ministro de Relaciones Exteriores, Mario Búcaro, la directora de Relaciones Internacionales Bilaterales del Minex, Michelle Bran, destacó que la conmemoración de los 175 años de amistad entre Guatemala y México también coinciden con el mes de septiembre en que las dos naciones celebran su independencia.





# Selección femenina de Futbol inicia su clasificación para la Copa Oro W ante Panamá



Bajo la dirección técnica de la costarricense Karla Alemán, comenzará este miércoles 20 de septiembre el camino para clasificar a la Copa Oro W que se realizará el próximo año en Estados Unidos.

El juego está programado para este miércoles a las 18:00 horas en el Estadio Pensativo, donde la afición podrá ingresar de forma gratuita, pero cumpliendo ciertos lineamientos establecidos por la Fedefut.

La Selección Femenina de Guatemala está en el Grupo B junto a Panamá y Jamaica o Canadá, el perdedor del repechaje olímpico que se disputará a finales de mes. Donde solo el primer lugar del bloque avanzará a la fase de grupos de la Copa Oro. El segundo lugar irá a la fase preliminar.

En el segundo juego Guatemala volverá a enfrentar a Panamá en territorio canalero el domingo 24 de septiembre, en el Estadio Universitario de Penonomé, a las 17:00 horas de Guatemala.

## Champions League: resultados tras la primera jornada

La acción de la Uefa Champions League 2023-2024 dio inicio este 19 de septiembre inicio la acción en la Uefa Champios League 23-24 jugándose 8 partidos en varias ciudades de Europa, donde el Barcelona inicio con buen pie goleando al Antwerp, la victoria del PSG sobre el Dortmund, y la remontada del actual campeón Manchester City sobre el Estrella Roja, gracias al gol de Rodri y el doblete de Julián Álvarez



	MILAN	0-0	NEWCASTLE	
	YOUNG BOYS	1-3	LEIPZIG	
	BARCELONA	5-0	ANTWERP	
	FEYENOORD	2-0	CELTIC	
	LAZIO	1-1	ATLÉTICO	
	MAN CITY	3-1	CRVENA ZVEZDA	
	PARIS	2-0	DORTMUND	
	SHAKHTAR DONETSK	1-3	PORTO	



## Inauguran Manufexport 2023 del 19 al 21 en Antigua Guatemala de Agexport

¿Con esta hierba se combate el insomnio



## Expo Becas Tour 2023 llegará esta semana a la región de Occidente



## Inauguran Manufexport 2023 del 19 al 21 en Antigua Guatemala de Agexport

Este miércoles 20, En Antigua Guatemala en Hotel Casa Santo Domingo se realizó la inauguración de Manufesport feria Regional manufactura para góndola en supermercados internacionales

Esta feria es organizada por empresario del sector de Manufacturas de Agexport, la cual cuenta con 7 sectores incluyendo en esta edición el pabellón Pharma, Participando más de 200 compradores de 14 países. Siendo esta es la presentación de la oferta regional con más de 100 mil productos que buscan estar en más 1.5 millones de puntos de venta a nivel internacional. Obteniendo un impacto positivo en los compradores internacionales que visitan esta MANUFEXPORT y la cual ser realiza del 19 al 21 de septiembre.

La Manufexport cuenta con gran variedad de productos ente ellos: platicos, alimentos y bebida, cosméticos, productos de higiene y cuidado personal, snacks, aderezos, café bebidas saborizadas, etc. siendo una gran variedad de productos exportables los que se representan en esta exposición.

Según los organizadores se estima que las ventas de Manufexport 2023 de Agexport sean de unos \$ 25 millones, ya que han logrado reunir a más de 200 compradores de distintos países de Latinoamérica, así como Francia y Canadá, previendo que los compradores internacionales realicen durante dos días más de 2500, citas de negocios, con las distintas empresas socias de Agexport



## Con esta vitamina que eliminan las bolsas debajo de los ojos



Debido a esta vitamina, se puede ayudar a disminuir los tonos oscuros que se forman debajo de los ojos y tensar la piel, haciendo que las bolsas debajo de los ojos disminuyan. Por si fuera poco, la vitamina K protege la barrera cutánea, reduce la inflamación, elimina el rojo de la piel, hidrata la piel y previene el acné”

Además, la vitamina K se puede encontrar en alimentos como; la col, la espinaca, el perejil, la lechuga.

Son comunes a medida que se envejece y los tejidos alrededor de los ojos se debilitan, incluidos algunos de los músculos que brindan apoyo a los párpados. La grasa que sirve de apoyo a los ojos puede luego dirigirse hacia los párpados inferiores, lo que hace que se vean hinchados. También la falta de sueño, las alergias, fumar en exceso y padecer una enfermedad como la dermatitis estimula la aparición de las bolsas en los ojos.

Es oportuno hacer hincapié que la falta de sueño, las alergias, fumar en exceso y padecer una enfermedad como la dermatitis estimula la aparición de las bolsas en los ojos. Es necesario consultar con un profesional de la salud si estas bolsas causan problemas en la vista. Para poder eliminar las bolsas de los ojos, la vitamina K es ideal, pues promueve el correcto flujo sanguíneo y reduce la flacidez del rostro.



## Como eliminar el insomnio naturalmente con esa sorprendente hierba

El descanso es una parte muy importante en todas la etapas de nuestra vida, mientras descansamos, nuestro cuerpo y sistema inmunológico se fortalecen y esto nos ayuda a que nuestras defensas se refuercen y se prevenga el desarrollo de enfermedades, también se recupera y se restaura nuestra memoria, la presión sanguínea baja, se mejora la concentración y se recupera energía.

Pero a veces no logramos descansar, por estrés, por el lugar en el que nos encontramos sonidos o luces que perturban nuestros sueño. Y es ahí donde poco a poco se presenta un situación llamada: insomnio.

### Existen tres tipos de insomnio:

Insomnio transitorio o agudo, dura menos de 4 semanas.

Insomnio a corto plazo o subagudo, dura más de 4 semanas, o de 3 a 6 meses.

Insomnio a largo plazo o crónico, esto es más de 3 a 6 meses sin poder dormir.

Si esta es tu situación en la que no puedas conciliar el sueño y sientas que es un tipo de insomnio no tan grave, te queremos recomendar este método natural, sin embargo, siempre ten en cuenta la opinión de un profesional de la salud y, antes que nada, que te relajes, pues con la ansiedad lo único que se logra es que la situación de no poder dormir se empeore.

La hierba que puede ayudarnos a ir reduciendo el insomnio es la valeriana, pues gracias a sus efectos sedantes y tranquilizantes ayudan a reducir el estrés y con ello a conciliar mejor el sueño, sin la necesidad de alterar su estructura.

El tratamiento prolongado con valeriana es altamente recomendable, pues los resultados positivos que llega a mostrar tienden a incrementarse después de las dos semanas.



También es excelente como un sedante natural, un antiinflamatorio y analgésico, sirve como un antidepresivo natural y ayuda a eliminar los síntomas de la ansiedad. Pero, a pesar de ser una gran opción natural, también tiene ciertas contradicciones, como que su uso no es recomendable en mujeres en estado de embarazo o de lactancia, tampoco debe ser usada en menores de 3 años y por quienes están pasando por un tratamiento con medicamentos que ayudan para la depresión o la ansiedad.

## Expo Becas Tour 2023 llegará esta semana a la región de Occidente



Del 21 al 24 de septiembre, en cinco departamentos de la región Occidente del país, se desarrollará Expo Becas Tour 2023, que acercará la oferta educativa a la población interesada en estudiar licenciaturas, maestrías, doctorados y cursos cortos de especialización.

En su segunda semana de ejecución, Expo Becas Tour 2023 se llevará a cabo en Quetzaltenango, Huehuetenango, San Marcos, Sololá y Totonicapán.

Como parte del evento, instituciones cooperantes nacionales e internacionales responderán dudas respecto de requisitos, tipos de becas disponibles, universidades y centros de estudio en las que pueden aplicar; así como otras cuestiones que necesiten ampliación de información.

### Giras departamentales

El Expo Becas Tour 2023 se desarrolla con el objetivo de dar a conocer la oferta educativa en todo el territorio nacional. La primera edición de esta iniciativa se ejecutó del 7 al 10 de septiembre en el área de oriente, en los departamentos de Chiquimula, Zacapa, Jalapa y Jutiapa. Como resultado, en los cuatro departamentos, se contabilizó la participación de 1,640 personas registradas de forma digital utilizando el código QR generado para el efecto.

Por ello, Expo Becas Tour se lleva a cabo en cinco regiones: oriente, occidente, sur, norte y centro.

Y para esta semana el tour Expo Becas Tour 2023 estara en los siguientes departamentos:

### Quetzaltenango

Jueves 21, viernes 22 y sábado 23: 7a calle 29-25 zona 3, Quetzaltenango, sede del Ministerio de Economía

Domingo 24: Casa Noj (7a. calle 12-12, zona 1, Quetzaltenango)

### Huehuetenango

Jueves 21 y viernes 22: Salón municipal de Huehuetenango

Sábado 23: Parque central de Huehuetenango

Domingo 24: Gobernación Departamental

### San Marcos

Jueves 21, viernes 22 y sábado 23: Salón de eventos de la Universidad Rural

Domingo 24: Parque central de San Pedro Sacatepéquez, San Marcos

### Sololá

Jueves 21 y viernes 22: Hotel y centro de convenciones Jardines del Lago, en Panajachel

Sábado 23 y domingo 24: Parque de Sololá

### Totonicapán:

Jueves 21 y viernes 22: Salón de convenciones Las Terrazas (centro comercial Los Altos de Totonicapán)

Sábado 23: Universidad de San Carlos (sede Totonicapán)

Domingo 24: Gobernación departamental

# Inter Miami derrota 4-0 a Toronto, pero Leo Messi sale lesionado

Inter Miami regreso al triunfo con un contundente 4-0 ante Toronto por la MLS, pero con la gran preocupación por el estado físico de Lionel Messi, siendo reemplazado en el primer tiempo.

Inter Miami gano con comodidad ante el colista de su conferencia, con goles anotados por Facundo Farías, Robert Taylor, y con doblete Benjamín Cremaschi.

Con los tres puntos, Inter Miami sigue escalando en la tabla y acumula 31 puntos, con 28 partidos disputados, cerca de las posiciones de wildcard, y con varios partidos pendientes.



Lionel Messi llegó al partido ante FC Toronto con duda hasta último momento. Finalmente, el futbolista rosarino pidió salir de cambio con solo 37 minutos. no se tiene mayor información sobre el motivo que llevó a Messi a pedir su cambio, pero por la forma en que se desplazaba dentro del terreno de juego hacia ver que el problema podría ser de un posible problema muscular.

## Resultados de la Uefa Champions League



La Selección Nacional Femenina de Guatemala enfrentó esta tarde a Panamá. Aunque la Azul y Blanco se había presentado con gran expectativa, terminó perdiendo con un contundente marcador de 0-3, en donde por Panamá anotaron Riley Tanner, Marta Cox y Carmen Montenegro.

Ambas selecciones centroamericanas se midieron en el primero de dos duelos que sostendrán, el segundo será el próximo domingo 24 de septiembre en tierras panameñas.



	GALATASARAY	2-2	COPENHAGEN	
	REAL MADRID	1-0	UNION BERLIN	
	ARSENAL	4-0	PSV	
	BAYERN	4-3	MANCHESTER UNITED	
	BENFICA	0-2	SALZBURG	
	BRAGA	1-2	NAPOLI	
	REAL SOCIEDAD	1-1	INTER	
	SEVILLA	1-1	LENS	



## Sistema Coca-Cola en Guatemala, realiza limpieza de playa el Paredón en Escuintla



**10<sup>a</sup> CARRERA**  
*San Martín*  
Los atletas que inspiran a todo un país

## 10<sup>a</sup> Carrera San Martín a beneficio de la Fundación Margarita Tejada



## Sistema Coca-Cola en Guatemala, realiza limpieza de playa el Paredón en Escuintla



El Sistema Coca-Cola realizó un año más la exitosa jornada de limpieza de playas con la colaboración de más de 300 participantes. Esta actividad se realizó en el área protegida del Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP), en el Paredón, Escuintla, uniéndose a la lucha de la conservación de los santuarios para tortugas marinas.

Recolectaron más de 850 libras de desechos que serán destinados para una adecuada disposición y reciclaje con el apoyo de la organización ambiental Semillas del Océano.

El Sistema Coca-Cola, realiza anualmente actividades de limpieza de playas en más de 100 países en el mundo, invirtiendo en proyectos con el objetivo de reducir la huella de carbono e impactar en el cuidado del medio ambiente. Con la iniciativa global "Un Mundo Sin Residuos", busca recolectar y reciclar el equivalente al 100% de los empaques colocados en el mercado para el año 2030, implementando una serie de proyectos de reciclaje como: Recíclalos, Casas Verdes, Limpieza Río de Las Vacas y las jordanas de Limpieza de Playas.

El compromiso de más de 300 voluntarios que participaron en esta actividad llevó un mensaje poderoso al involucrar a personas como el motor para transformar sus entornos en espacios más verdes, generando una conciencia social sobre la importancia del adecuado manejo de los desechos y las diferentes alternativas de reciclaje que existen en el país.

La jornada de voluntariado se realizó desde las primeras horas de la mañana en la playa El Paredón, Escuintla, en los alrededores del Tortugario del lugar, llegando a recolectar más de 850 libras de residuos. Este lugar fue seleccionado por la importancia que tiene para los santuarios de las tortugas marinas y la fauna del lugar.

## 10ª Carrera San Martín a beneficio de la Fundación Margarita Tejada

Regresa la Carrera San Martín en su décima edición, en conmemoración de los 25 años de la Fundación Margarita Tejada y sus programas para las personas con síndrome de Down.

Después de 3 años de ausencia, regresa la Carrera San Martín en su 10ª edición

Con un recorrido de 5 y 10 kilómetros, y con ello contribuyendo con los programas de la Fundación Margarita Tejada, que desde su inicio ha sido la motivación para continuar la tradición de este evento.

La 10ª Carrera San Martín se realizará el domingo 19 de noviembre, iniciando en la Plaza Bandera en el Obelisco a partir de las 7:00 a.m. Los corredores podrán participar en dos categorías: 5 y 10 kilómetros.

La expo de la carrera se llevará a cabo el sábado 18 de noviembre, en el Estacionamiento 3 (E3) lado Rooftop de Oakland Mall, de 8:00 a.m. a 7:00 p.m. en donde los asistentes inscritos podrán recoger su kit que incluye: número con chip, playera conmemorativa, medalla y bolsa con productos de las marcas patrocinadoras.

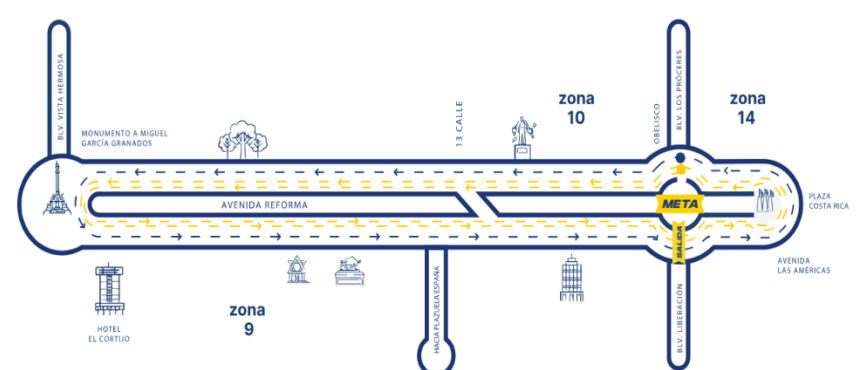
El valor del número Q125 y estarán disponibles en todas las tiendas San Martín de la Ciudad de Guatemala y en línea en <https://carrera.sanmartinbakery.com> a partir del 30 de septiembre

**¡Nos vemos el 19 de noviembre!**



**Los niños de la fundación son los atletas que inspiran a todo un país y los guatemaltecos la esperanza para correr juntos hacia la meta y transformar sus vidas.**

Recorrido de la carrera



## Presentan nuevo sistema informático dirigido al sector agropecuario



El Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) presentó el Registro Único de Agricultores (RUA). Este nuevo sistema de información es una nueva aplicación que funciona sin conexión a internet y permitirá recopilar datos de los agricultores familiares que, luego se presentarán en el sistema web y en tiempo real. Además, la aplicación RUA recopila información sobre parcelas, traspacios y actividades productivas.

A la fecha en Guatemala, se han formado 6 mil 822 grupos conocidos como Centros de Aprendizaje para el Desarrollo Rural (CADER). Los cuales son atendidos por las Agencias Municipales de Extensión Rural (AMER), registrando la cantidad de 173 mil 980 familias beneficiarias con capacitación, asistencia técnica y la dotación de insumos agropecuarios.

Estas acciones permitirán conectar las estrategias gubernamentales con las necesidades reales de los agricultores familiares, además de vincular a los agricultores con oportunidades de fortalecimiento productivo y comercial.

El desarrollo de este sistema de información ha contado con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

## Realizan deschatarrización de Lanquín, Alta Verapaz para prevenir el dengue



En recipientes de almacenamiento de agua y pilas para evitar la presencia de larvas de zancudos. También se imparten orientaciones para que en los hogares se evite el estancamiento de agua, uno de los factores que conlleva a los criaderos de zancudos.

Se insta a la población guatemalteca a seguirse sumando a estos esfuerzos a los cuales se han sumado diversas entidades gubernamentales, autoridades municipales, población, líderes comunitarios, estudiantes y personal docente, entre otros.

La lucha contra el dengue continúa en regiones de Alta Verapaz, en donde población y personal de Salud han reflejado que el trabajo conjunto permite impulsar acciones para contrarrestar esta enfermedad y proteger a todos.

Ante ello, en diversas comunidades de Lanquín se han desarrollado jornadas de des chatarrización que permiten prevenir los criaderos y proliferación de zancudos transmisores del dengue. Para ello, se realiza una programación para que el personal salubrista acuda a los poblados y lleve a cabo estas labores.

Aprovechando el acercamiento con las comunidades para ampliar información a las familias guatemaltecas sobre mantener entornos limpios en las viviendas, centros educativos y lugares de trabajo, entre otros.





## Consejos para evitar que clonen tu tarjeta de crédito o débito

Una de las formas más usadas por parte de los delincuentes para robar a las personas es clonando tarjetas bancarias. A pesar que cuentan con bastante seguridad, no están 100 % exentas de los ladrones.

La clave radica en el momento cuando los usuarios digitan sus datos en sitios poco confiables, lo cual permite que los criminales obtengan indebidamente esta información. La manipulación de los datos de los usuarios puede emplearse para varios propósitos, unos más peligrosos que otros. Los delincuentes pueden disponer a su antojo del capital de las personas o emplear esa información para ingresar los datos en bases de datos con propósitos negativos.

Cada vez son más creativas las formas de delinquir y robar datos de las tarjetas bancarias. Pero los expertos dan a conocer consejos que se deben tener en cuenta para no caer en esto:

No perder de vista la tarjeta en ningún momento. Las clonaciones se dan, no solo en dispensadores de dinero, sino también en locales comerciales, restaurantes y etc.

Solicitar una tarjeta de crédito con chip para realizar compras en tiendas físicas. Tenga una tarjeta con crédito limitado para compras por internet. Disponer de una tarjeta para facilitar el monitoreo de las compras en línea. O tarjetas virtuales.

Cuidar la clave secreta de cada tarjeta financiera o comercial. Sin ese dato a disposición, no podrán clonarla.

Luego de retirar dinero de algún cajero, guardar los comprobantes y revisar los saldos con periodicidad.

Utilizar una clave complicada, que se memorice sin problema no usar fechas o datos como direcciones o aniversarios, puesto que estos son fácilmente deducibles.



## Como aumentar la señal de wifi en teléfonos iOS y Android

El mundo que está cada vez más interconectado, es esencial contar con un router de wifi en casa que facilite la comunicación global, el acceso a la información y a las noticias del día a día. Sin embargo, es probable que en determinado momento usted experimente problemas de conexión que interfieran en la calidad de su experiencia.

Muchos usuarios se dedican a trabajar desde el teléfono, por ello requieren que el internet tenga buena cobertura y la señal funcione correctamente para que no vaya a afectar su productividad.

de los mejores tips que puede aplicar al momento de evidenciar que el wifi de su casa no está trabajando con normalidad.

Reinicie el router: a veces son fallas temporales, apague el dispositivo para dejarlo descansar por unos minutos y que vuelva a reactivar sus funciones.

Cambie la ubicación del router: hay electrodomésticos que sin usted saberlo están interfiriendo en la señal de wifi, como el microondas, el teléfono inalámbrico, las paredes y demás obstáculos físicos que minimizan la calidad del internet. El módem tiene que estar ubicado en una zona alta.



Acérquese al router: puede que el teléfono esté muy lejos de la ubicación del modem de wifi. Una opción es hacerse un poco más cerca para que haya una mejor captación de la señal.

Aplicaciones en segundo plano: hay 'apps' que no está usando y pueden estar consumiendo internet. Lo mejor es cerrar todas aquellas ventanas de las últimas aplicaciones que visitó para que pueda optimizar la red.

Libere la red: cuando hay muchos dispositivos conectados al tiempo, se pueden presentar dificultades para conectarse.

Optimice el celular: asegúrese que la función de wifi del móvil esté habilitada y se haya anclado a la red automáticamente.

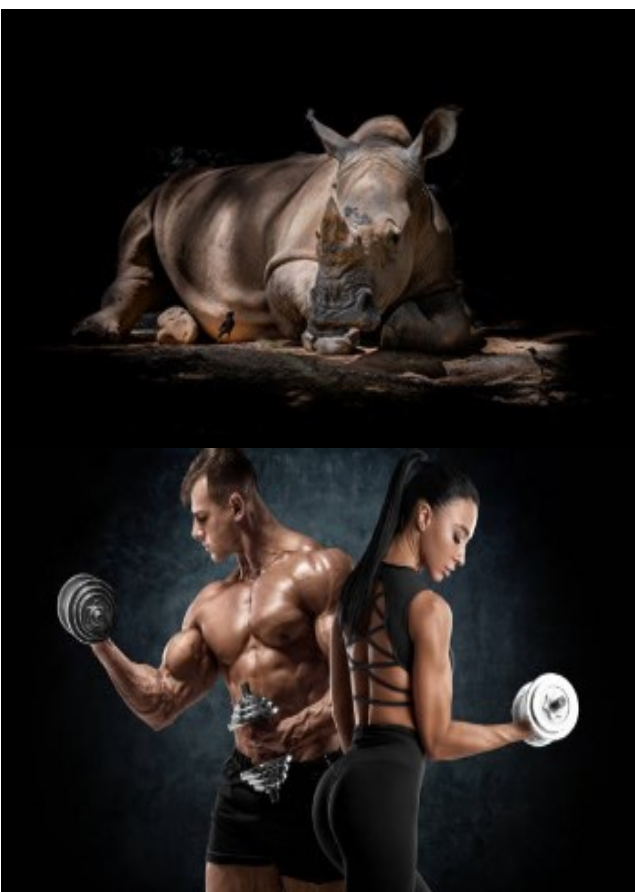
Reinicie el equipo: el celular se puede ralentizar en ocasiones, ya sea por exceso de aplicaciones, virus o porque el almacenamiento está lleno. en ese sentido, reiniciar el dispositivo para que el sistema arranque de nuevo.



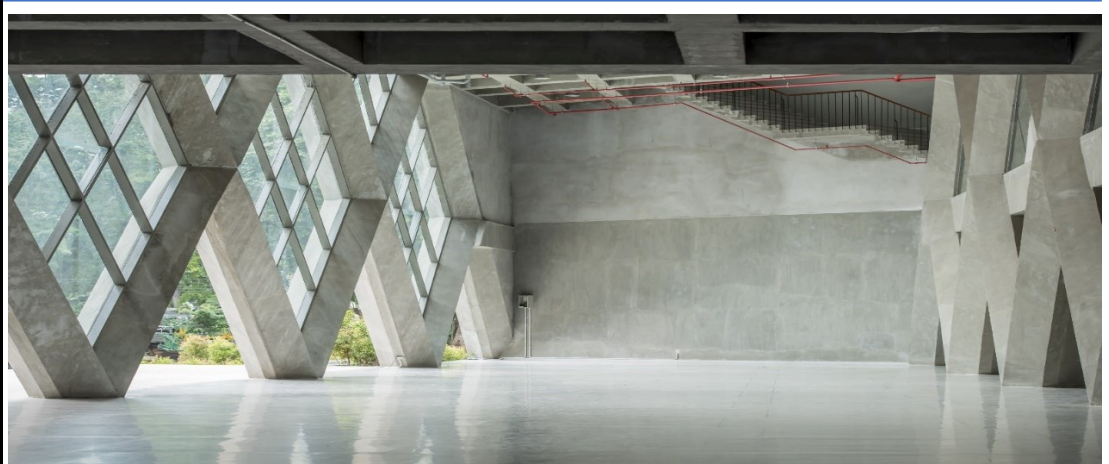
**Lanza  
“Golden  
Ticket BAC”  
para asistir a  
los mejores  
conciertos**



**22 de septiembre Día  
Mundial del  
Rinoceronte**



**Convocan a el  
concurso de  
fotografía  
“Concrete in Life”  
2023**



## Convocan el a concurso de fotografía “Concrete in Life” 2023

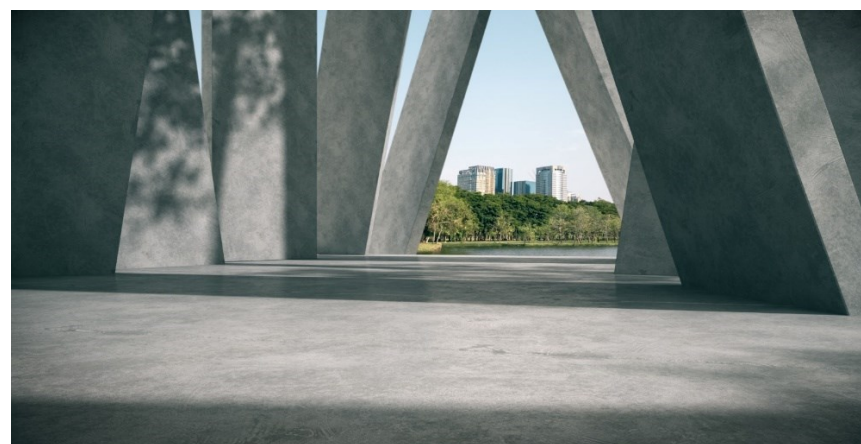
La Asociación Global de Cemento y Concreto –GCCA–, por quinto año consecutivo realizó la convocatoria internacional para participar en el 5to. Concurso Anual de fotografía “Concrete Life.

El concurso constara de cuatro categorías en donde los participantes podrán demostrar su creatividad, (Diseño y uso urbano, Infraestructura a base de concreto, Concreto en la vida diaria y Belleza y diseño) en los niveles profesional y amateur.

Premiando al primer lugar con 10 mil dólares, el segundo y tercer lugar tendrán un premio de 2 mil 500 dólares. La competencia internacional busca resaltar la belleza y la importancia del concreto para la humanidad y para la sostenibilidad de las sociedades.

El concurso atrae la atención de fotógrafos de todo el mundo y se ha convertido en un referente a nivel mundial de fotografía.

Los participantes tienen hasta el 15 de noviembre para enviar sus propuestas y para obtener mayor información se puede ingresar en el siguiente enlace: <https://gccassociation.org/concreteinlife2023/>



### El concreto en la vida de las personas

El concurso de fotografía “Concrete in Life” está abierto a fotógrafos aficionados y profesionales (o cualquier persona con un teléfono con cámara) de todo el mundo.

Busca realzar la importancia del concreto en la vida diaria de las personas y su relación con el diseño, el ambiente y la sostenibilidad.

Recordemos que el concreto ocupa un lugar indispensable en nuestra vida diaria, se encuentra en nuestras casas y oficinas; en las carreteras y aceras; en los puentes que nos conectan; los parques y en cada espacio que es utilizado en la sociedades modernas.

Como material de construcción sostenible proporciona estructuras seguras, duraderas y resilientes, además de proporcionar la base para una infraestructura de energía renovable.

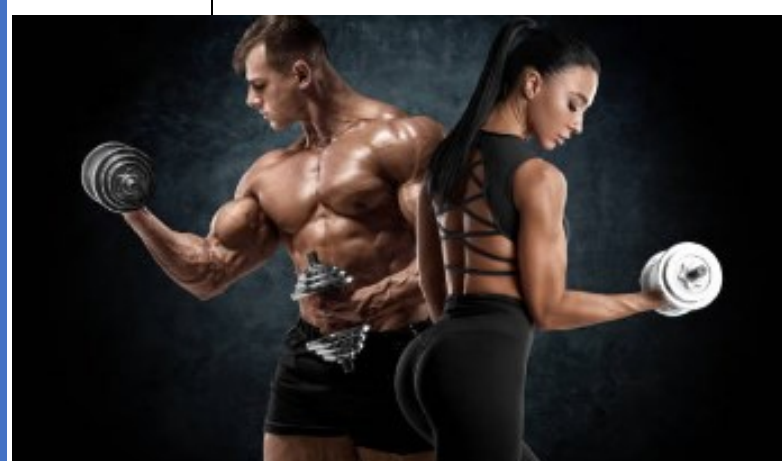
## Consejos para ganar masa muscular más rápido

Para ganar masa muscular más rápido es importante realizar actividad física de forma regular, siguiendo preferiblemente las orientaciones del entrenador, además de llevar una alimentación adecuada al objetivo a alcanzar, dando preferencia a los alimentos ricos en proteína.

Es importante también dar un tiempo para que el músculo descanse y pueda crecer, esto debido a que durante el ejercicio las fibras musculares se lesionan y envían una señal al cuerpo que indica que es necesario recuperar los músculos, y es durante este período que se gana masa muscular.

La alimentación también es parte fundamental en el proceso de ganancia de masa muscular, ya que proporciona los nutrientes necesarios para que el diámetro de las fibras musculares pueda aumentar, garantizando la hipertrofia. Aquí te dejamos consejos para lograr ese tan ansiado aumento muscular en el gimnasio:

1. Hacer cada ejercicio lentamente
2. No parar el ejercicio cuando se sienta dolor
3. Entrenar 3 a 5 veces por semana
4. Comenzar el entrenamiento con ejercicios de musculatura
5. Cambie la rutina cada 4 o 5 semanas
6. Cada ejercicio debe realizarse utilizando el 65% de la carga máxima
7. Ingerir alimentos ricos en proteínas
8. Consumir grasas y carbohidratos antes del entrenamiento
9. Cuando logre el objetivo que pretende, no deje de ejercitarse
10. Dormir bien



## Lanza “Golden Ticket BAC” para asistir a los mejores conciertos

Con el propósito de recrear la banca en Guatemala, BAC busca promover el entretenimiento en el país brindando experiencias innovadoras y diversión. Con el compromiso de continuar generando los mejores beneficios y momentos únicos para sus tarjetahabientes, el asesor financiero lanza la promoción “Golden Ticket BAC”. Del 8 de septiembre al 14 de noviembre, los clientes guatemaltecos tendrán la posibilidad de ganarse un NFT o bienes virtuales que dará acceso a los mejores conciertos o eventos de entretenimiento que sean patrocinados por la entidad bancaria en el 2024.

“Golden Ticket BAC” es una plataforma basada en la innovación y tecnología de los NFTs que permitirá a los tarjetahabientes seleccionar los conciertos o eventos a los cuales desean asistir con un acompañante y disfrutar, así, del mejor entretenimiento durante un año de manera gratuita. Los NFTs son bienes virtuales únicos que están innovando el sector del entretenimiento, al garantizar su originalidad y autenticidad.

Golden Ticket BAC ofrecerá a los guatemaltecos la oportunidad de vivir diversas experiencias de entretenimiento de alta calidad y talla internacional. Para participar en esta increíble promoción, los tarjetahabientes de BAC deberán inscribirse en el sorteo a través de los distintos canales de comunicación con los que cuenta el banco y consultar los términos y condiciones de esta promoción en: [www.baccredomatic.com](http://www.baccredomatic.com). Los participantes al realizar compras por Q.100.00 o más, con cualquier tarjeta de crédito/débito de BAC acumularán una oportunidad. Y si las compras se realizan con Tarjetas BAC en un POS BAC, acumularán dos oportunidades. Y si utilizas la tarjeta AMEX serán tres oportunidades acumuladas.



Los dos ganadores de la promoción “Golden Ticket BAC”, serán anunciados en las redes sociales de BAC el 27 de noviembre del año en curso. El primer ganador recibirá un NFT, que le dará acceso a un pase doble para primera localidad de 12 conciertos o eventos de entretenimiento, patrocinados por BAC. De su elección. El segundo ganador también recibirá un NFT que le otorgará acceso a un pase doble para la segunda localidad de 12 conciertos de entretenimiento a los que desee asistir.

## Apertura de tienda Chiviri4ta en El Salvador



Chiviri4ta, la tienda líder en productos para bebés y niños, anunció la apertura de su nueva sucursal en El Salvador. Esta expansión representa un importante paso para la marca en su compromiso de brindar el mejor apoyo a los padres en la etapa de crecimiento de sus hijos y llevar su oferta de productos a más países.

La nueva tienda 380<sup>2</sup> metros de venta y puede exhibir alrededor de cinco mil productos diferentes. Además del diseño característico de la marca, que ofrece espacios únicos con un toque divertido y moderno para que tanto los pequeños como los adultos disfruten de su visita y tengan una experiencia inolvidable. Además, cuenta con su programa de lealtad que permite la acumulación de puntos en cada compra para canjear en futuras adquisiciones.

Chiviri4ta ofrece una amplia gama de productos, sillas para carro, portabebés, carruajes, gimnasios para bebés, sillas de comer, utensilios para comer, cunas y sus accesorios, corrales y una gran variedad de juguetes.

La tienda en El Salvador está abierta al público desde septiembre y atenderá en horario de lunes a domingo de 10:00 am a 7:00 pm, ubicada en el primer nivel de Presidente Plaza, en la colonia San Benito, San Salvador.

## 22 de septiembre Día Mundial del Rinoceronte

El Día Mundial del Rinoceronte se celebra el 22 de septiembre de cada año con el fin de crear conciencia en la población mundial de la importancia de cuidar y proteger al rinoceronte, una especie que desempeña un rol fundamental en el equilibrio de los ecosistemas alrededor del mundo.

Se caracterizan por ser de gran tamaño, con una piel muy gruesa y poseedores de unos desafiantes cuernos, que, a muchos, causa verdadero temor.

Son animales muy longevos y en la actualidad existen cinco tipos distintos de especies, donde el rinoceronte blanco está considerado el segundo animal terrestre más grande del planeta. En las regiones de África y Asia.

**existen cinco clases distintas de rinocerontes:**

El rinoceronte Indio, que se ubica en la región de Nepal, Bután y la India. El rinoceronte de Sumatra, que habita la región de Indonesia y con alto riesgo de desaparecer.

El rinoceronte de Java, otra especie amenazada de extinción.

El rinoceronte Negro, ubicados en Namibia, Sudáfrica y Kenia.

El rinoceronte Blanco, es el que todavía conserva más esperanzas de preservación.

La principal causa de la desaparición de los rinocerontes es la caza furtiva, ya que los cuernos de este bello animal son extraídos para venderse en el mercado negro

Esto se debe a que los habitantes de regiones como la China y países del lejano oriente tienen la firme convicción de que el cuerno del rinoceronte posee verdaderas propiedades medicinales y afrodisíacas.

Son presa fácil para ser usada en el comercio debido a las guerras, la pobreza y la desigualdad en estas regiones del planeta.

Existen algunos santuarios y zoológicos donde esta especie es protegida y así poder evitar su extinción, pero hace falta mayor compromiso de los gobiernos y organizaciones para hacer respetar las leyes y penalizar a los responsables de esta abominable práctica que está acabando con la existencia del rinoceronte en la Tierra.

El rinoceronte es un animal que se distingue de otras especies terrestres, ya que posee un duro cuerno que está en constante crecimiento durante toda su vida, llegando a medir hasta 1.50 metros.



La piel del rinoceronte es tan gruesa, que puede convertirse en una verdadera coraza defensiva ante cualquier peligro, sin embargo, pueden ser muy sensibles a la exposición solar o a la picadura de insectos.

Es una especie bastante solitaria, que sólo se reúne en pequeñas manadas durante la época de apareamiento, siendo el rinoceronte blanco el más sociable de los cinco tipos que todavía existen.

Es muy común ver al rinoceronte acompañado de las aves llamadas búfalos y esto se debe a que las mismas se alimentan de las larvas, los parásitos y las garrapatas que están en el cuerpo de este animal, además resultan muy útiles ya que a través de un ruido muy particular que ellas emiten, advierten al rinoceronte de algún posible peligro.



## Que hacer cuando tu correo ya no tiene espacio

Gmail es un servicio de correo electrónico gratuito creado por Google que permite a los usuarios enviar, recibir, organizar y gestionar correos electrónicos en línea. Ofrece diversas funciones y se integra con otros servicios de Google como Drive y Calendar.

Gmail ofrece muchísimas ventajas, como lo es el amplio almacenamiento gratuito, búsqueda eficiente, integración con servicios de Google, seguridad sólida, filtrado de spam, etiquetado en lugar de carpetas, aplicación móvil y es de uso gratuito aunque cuenta con algunas limitaciones.

### ¿Cuáles son esas limitantes?

Las limitaciones principales de Gmail incluyen restricciones de almacenamiento y tamaño de archivo adjunto, filtros de spam, necesidad de acceso a Internet para su uso, y algunas limitaciones en personalización y características avanzadas en comparación con otros servicios de correo electrónico.

Todas las cuentas de Gmail cuentan con 15 GB gratuitos, estos podrían llenarse rápido



### Qué hago si se me acaba el espacio?

piensa en cómo deshacerte de todos esos datos basura, sigue leyendo para saber cómo.

Lo primero será identificar qué correos no son relevantes y cuáles son los más pesados para enfocarte en esos.

Abre tu correo electrónico Gmail.

Ve a la barra de búsqueda, al final de la barra hay una opción con tres rayas llamada "Opciones de búsqueda", da clic.

En el menú que dice Mayor que, coloca el número 20, para que busque archivos pesados.

Una vez completado la búsqueda, verás los correos que tienen este peso.

Seleccionalos y da clic en borrar o mover a la papelera, después vacía la papelera para borrarlos definitivamente.

Puedes seleccionarlos por carpeta, esto podría tardar un poco más pero también es súper efectivo.



## 23 de septiembre Día Internacional de las Lenguas de Señas

Cómo evitar que tu perro pelee con otros perros



### La Curacao presenta a Jero Freixas y su nuevo show de "Stand Up Comedy"

#### LOS 6 SÍNTOMAS MÁS COMUNES DEL DENGUE



FIEBRE ALTA



DOLOR DE CABEZA



DOLOR MUSCULAR O ARTICULAR



FATIGA



VÓMITOS, NÁUSEAS, DIARREA



ERUPCIÓN CUTÁNEA



## 23 de septiembre Día Internacional de las Lenguas de Señas

El Día Internacional de las Lenguas de Señas es una oportunidad única para apoyar y proteger la identidad lingüística y la diversidad cultural de todas las personas sordas y otros usuarios de la lengua de signos.

Durante la celebración del Día Internacional de las Lenguas de Señas 2023, el mundo volverá a resaltar la unidad que generan nuestras lenguas de señas y los esfuerzos colectivos de las comunidades sordas, los gobiernos y la sociedad civil para fomentar, promover y reconocer las lenguas de señas nacionales como parte de los paisajes lingüísticos vibrantes y diversos de sus países.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 5 por ciento de la población en el mundo padece de pérdida auditiva lo cual equivaldría a 466 millones de personas de la cuales 432 millones son adultos y 34 millones son niños. En Guatemala, aproximadamente 249 mil personas padecen de algún tipo de sordera, es por ello que este día tiene como objetivo informar a la población al respecto de ese aquejamiento y su prevención.

La mayoría de gente con ese padecimiento no se da cuenta, pues el deterioro ocurre de forma progresiva y los soportan en silencio durante meses o años, los primeros en percatarse suelen ser los familiares o las personas cercanas, pues la comunicación empeora y hay cambios en su personalidad y estado de ánimo.



Las lenguas de señas son idiomas naturales a todos los efectos, estructuralmente distintos de las lenguas habladas. Existe también un lenguaje de señas internacional que es el que utilizan las personas sordas en reuniones internacionales y, de manera informal, cuando viajan y socializan. Este lenguaje internacional se considera una lengua pidgin, es decir, una lengua mixta creada a partir de una lengua determinada más otros elementos de otra u otras lenguas. En el caso de la lengua de señas internacional es menos compleja que la lengua naturales de señas y tiene un léxico limitado

## Cómo evitar que tu perro pelee con otros perros

La idea de que tu perro ataque a otros perros no es agradable y supone una importante fuente de estrés para cualquier dueño de mascotas. Si notas que tu perro se pone agresivo ante la presencia de otro, debes tomar medidas cuanto antes. Y la técnica para conseguir cambiar su conducta pasa por modificar su comportamiento con atención y con una buena educación.

Y para eso te dejamos estos consejo para evitar este problema y hacer a tu perro mas conviva con otros perros sin pelear.

1 Observar detenidamente a tu perro para saber qué es lo que desencadena su comportamiento agresivo. Puede que sea agresivo con perros grandes o pequeños, e incluso solo cuando se le acercan. Puede estar demostrando agresividad por dominio, por miedo o por marcar territorio.

2 Cuando comienzas un tratamiento de educación para modificar el comportamiento agresivo de tu perro, debes evitar el contacto de tu mascota con otras, salvo que haya supervisión. Cuando salgas de paseo, no le quites nunca la correa a no ser que sepas con total seguridad que no se cruzará con ningún otro perro.

3 Ponle un bozal para que no pueda morder a otro perro. Podrá respirar y ladrar sin problema. Sal de paseo a alguna zona donde sepas que se encontrará con otros perros y lleva contigo sus golosinas favoritas. Antes de que te acerques bastante a otros perros y tu perro se ponga algo agresivo, debes pararte y mantenerlo a tu lado. La idea es que pueda ver a otros perros y poco a poco no se sienta amenazado, pídele que se siente y si notas que se comporta dale algún premio.

4 Acércate con precaución y calma a otros perros. Si notas que tu perro se violenta, oblígalo con una orden clara y sincera a que se siente. No cedas a su nerviosismo. Espera a que se siente, si no lo hace, vuelve a pedirlo hasta que lo consigas. Cuando se siente, dale una recompensa y una buena sesión de mimos y halagos para que comprenda que lo ha hecho bien



5 Repite este proceso muchas veces y con mucha paciencia. Lo ideal es que cambies de lugares para que se encuentre con perros distintos. Siempre deberás intentar que se siente cuando se lo ordenas. Deberás conseguir que espere más y más tiempo hasta la recompensa que piensas darle. Estos últimos pasos deberías repetirlos también, pero quitándole el bozal, porque esa es la verdadera prueba de fuego definitiva. Llegará un momento que tu perro estará totalmente calmado y podrás estar en compañía de otros de su especie.

## La Curacao presenta a Jero Freixas y su nuevo show de "Stand Up Comedy"



“Este 2023 hemos enfocado nuestros esfuerzos para que nuestros clientes vivan y disfruten al máximo las mejores experiencias y que disfruten cada día más su estilo de vida. Es por eso que los invitamos a participar en nuestra promoción “Experiencias La Curacao” de la mano de nuestros aliados LG y Motorola y disfrutar una divertida presentación con el comediante Jero Freixas” indicó Juan Manuel de León – Gerente de Mercadeo de Unicomer.

### Mecánica de la promoción:

Participan en la promoción únicamente los clientes de LA CURACAO, que realicen compras de los productos participantes de las marcas LG y Motorola, en todo el país. \*restricciones aplican, hasta agotar existencias.

Por su compra en los productos participantes de las marcas LG y Motorola, automáticamente recibirá una entrada doble para poder asistir al NUEVO SHOW DE JERO FREIXAS. Fecha: sábado, 4 de noviembre 2023.

La Curacao presentó su promoción “Experiencias La Curacao presenta a Jero Freixas y su nuevo show de stand up Comedy” la cual estará vigente del 22 de septiembre al 31 de octubre 2023, en todas sus tiendas, a nivel nacional.

Especializados en productos y marcas de la más alta calidad, por más de 74 años, y con más de 80 tiendas en Guatemala, La Curacao ofrece promociones que brindan la oportunidad de renovar y equipar el hogar, con una oferta variada e innovadora, y esta vez, la oportunidad de vivir una experiencia llena de diversión y risas... con el nuevo show de Jero Freixas, además de participar en el sorteo de 2 boletos aéreos dobles a Argentina (4 boletos en total, para el ganador y acompañante)

## Como prevenir el DENGUE en Guatemala

### LOS 6 SÍNTOMAS MÁS COMUNES DEL DENGUE



La temporada lluviosa en combinación con las temperaturas cálidas hace que la proliferación de zancudos transmisores de enfermedades virales como el Dengue, Zika y Chikungunya, vayan en aumento, es por ello que, a través de la Dirección de Salud y Bienestar de la Municipalidad de Guatemala, te recomendamos tomar las siguientes acciones dentro de tu casa para evitar que los zancudos encuentren lugares donde depositar sus huevecillos.

¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre acompañada de:

- Dolor muscular y de articulaciones
- Náuseas, vómitos y convulsiones.
- Cansancio intenso
- Aparición de manchas en la piel
- Picazón y/o sangrado de nariz y encías
- Dolor de cabeza, en especial detrás de los ojos.

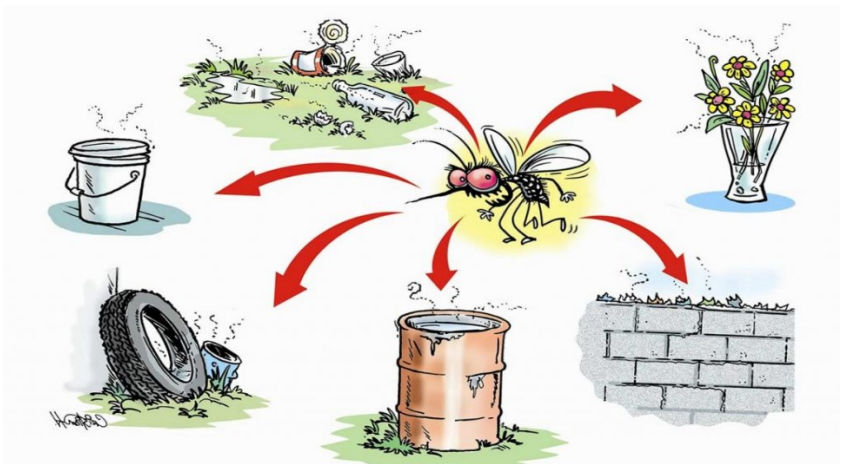
### ¿Cómo prevenir el dengue?

Una de las medidas más importantes para prevenir el dengue es eliminar los lugares donde se cría el mosquito que transmite la enfermedad. La fumigación puede ayudar a disminuir la población de mosquitos adultos.

Este mosquito suele criarse mayormente dentro de nuestros hogares. La hembra coloca sus huevos (muchas veces invisibles al ojo humano) en los bordes de recipientes donde haya agua acumulada. Recuerda eliminar aquellos recipientes innecesarios que puedan acumular agua como toneles, llantas y chatarra, palanganas, charcos, pilas, etc.

Como prevenir la picadura del mosquito:

- Usar repelente
- Colocar mosquiteros, pabellones o cedazos en ventanas.
- Usar ropa clara que cubra los brazos y las piernas.
- Tapar la pila y toneles de agua.





## Grupo Salinas Guatemala realizo la Campaña ¡Arriba Guate, Arriba los Chapines! “Limpiemos Nuestra Guatemala” en las playas de Monterrico



Grupo Salinas Guatemala realizo la Campaña ¡Arriba Guate, Arriba los Chapines! “Limpiemos Nuestra Guatemala” en las playas de Monterrico

En la campaña “Arriba Guate, Arriba los Chapines”, Fundación Azteca Guatemala con todas las unidades del grupo coordino la limpieza de playas de Monterrico el 20 de septiembre, por medio de la iniciativa Limpiemos Nuestra Guatemala, para sensibilizar a la comunidad sobre el problema de la basura, sus soluciones y los efectos negativos que produce en el medio ambiente.

Miles de voluntarios, entre ellos colaboradores del Grupo Salinas Guatemala, Ministerio de Ambiente, Municipalidad de Taxisco, así como más de 2000 estudiantes de los diferentes establecimientos de Taxisco participaron de manera entusiasta en la actividad, recibiendo información sobre la importancia de la prevención y cuidado del medio ambiente, porque existe una variedad de especies naturales que son importantes resguardar y conservar.

Grupo Salinas dono los Kits para los voluntarios que participaron en la actividad como son, guantes, playera blanca, y sacos de polipropilenos para la realizar la recolección, los cuales fueron identificados para material orgánico e inorgánico.

Durante la jornada se recolectar 47 toneladas de basura, que se suman a las más de 25,868 toneladas recolectadas por Limpiemos Nuestra Guatemala hasta la fecha, logrado con el apoyo de más de tres millones de voluntarios que han participado en diferentes convocatorias.

Además, se donaron tres baterías de basureros fabricados con madera plástica, identificados para desechos de plásticos, Papel y aluminio. Siendo instalados en el perímetro de las playas de Monterrico para el uso del público en general y poder continuar con el llamado a la reflexión de utilizar los recipientes correspondientes para la clasificación de desechos. Y con esto mantener limpia el área de las Playas de Monterrico.



## Cómo cambiar el tipo de letra en WhatsApp sin instalar aplicaciones

Sin duda, WhatsApp es una gran aplicación con la que podremos estar mensajeándonos con cualquier conocido, no importa que tan lejos esté, y de forma diferente y divertida. Recientemente, algunos usuarios han estado utilizando páginas externas para configurar el texto de un mensaje con una fuente o tipografía distinta a la que WhatsApp nos ofrece por default.

Sabemos que en la aplicación tenemos las opciones de poner en negritas, cursiva, subrayar o tachar un texto mediante unos comandos, pero, con la utilización de una página externa a WhatsApp, podremos modificar un texto y utilizarlo dentro de la aplicación sin ningún problema.

**Letras Bonitas**, es un portal web que podremos encontrar en internet. En esta página tendremos la opción de escribir o pegar texto, y encontrarnos que la página tiene varias opciones de diferentes fuentes de letras y como se vería el texto con ellas, también podremos cambiar el color de nuestro texto con una gran variedad de colores.

Para poder utilizar estas tipografías dentro de la aplicación de WhatsApp lo único que tienes que hacer es copiar el texto modificado y pegarlo en la barra de escritura del chat al que quieras enviarlo, presionar



enviar la otra parte de la conversación recibirá el texto tal cual lo copiaste de la página, no sufrirá ningún cambio, y, por ende, la tipografía copiada seguirá visible.

Para realizar este truco no te tienes que instalar ni descargar ninguna aplicación externa, ya que estas configuraciones no afectarán la seguridad de tu smartphone. Incluso, la misma web de Letras Bonitas puede ser utilizada para modificar texto para cualquiera de tus redes sociales y el texto seguirá modificado, no importa donde lo pegues.



**27 y 28 de septiembre**  
de 8:00 a 17:00 horas

**Parque de la Industria - Puerta 8**  
6.ª calle 2-33 zona 9,  
Ciudad de Guatemala, Guatemala



MINISTERIO DE  
TRABAJO Y  
PREVISIÓN SOCIAL



## Segunda feria de empleo nacional en Guatemala

Errores comunes al momento de lavar el carro



## Cuántas son las horas que necesita el cerebro para descansar



## Errores comunes al momento de lavar el carro

Limpiar el carro es una tarea importante no es una tarea difícil; sin embargo, si lo hace de forma incorrecta, existe el riesgo de que se dañe la pintura, acumule óxido, o que el carro quede con una apariencia opaca. E para mantenerlo en buen estado y prolongar su vida útil

1. No utilizar los productos de limpieza del hogar, como jabón de platos, limpiavidrios y demás limpiadores que sean abrasivos. Estos ingredientes lo único que hacen es eliminar la cera protectora del automóvil, haciendo que esté más expuesto a daños y arañazos. El amoníaco que algunos de estos contienen puede causar grietas en las ventanas y en los espejos.

2. Otro error es el uso de materiales como toallas rústicas, trapos, camisetas o cualquier otra prenda de vestir para limpiar el auto. Para ello, existen los paños de microfibra que fueron diseñados para secar y retirar el exceso de agua sin dejar ningún daño.

3. Estar bajo el sol directamente mientras limpia el carro, no es una buena idea, ya que es más complejo retirar el excremento de aves, el barro y la suciedad porque se adhieren con mayor fuerza. Para evitar esto, lave el carro después de las 5:00 pm o antes de 9:00 am.

4. Comience por la parte interior para que el polvo y la suciedad no se rieguen por las partes externas del automóvil.



6. Evite aplicar demasiada presión al frotar o secar el automóvil, ya que esto también puede causar rayones en la pintura. Utilice movimientos suaves y circulares. La frecuencia con la que debe lavar tu carro puede variar según varios factores, como el clima, la ubicación geográfica, la cantidad de uso y sus preferencias personales.

## Riesgos para el celular al usar un cable USB dañado



Al cargar el celular con un cable USB que esté en mal estado o de mala calidad, se corre el riesgo de que el dispositivo sufra graves daños que pueden afectar su funcionamiento y rendimiento.

Aquí le explicamos algunos de los riesgos asociados al mal proceso de carga.

**Sobrecalentamiento:** Es uno de los riesgos más graves a los que se exponen los dispositivos tecnológicos, no solo por un mal uso, sino también por hacer uso de accesorios que no corresponden con la calidad que el equipo requiere. Un cable USB defectuoso puede enviar mucha energía, provocando un sobrecalentamiento o un cortocircuito, y esto podría generar un incendio.

**Carga lenta:** Si el cable está dañado, puede que este no sea capaz de transmitir la corriente necesaria para cargar el celular de manera eficiente. Esto puede resultar en un proceso más lento o que el móvil no cumpla el ciclo de carga.

**Daños en la batería:** Las baterías de litio son sensibles a la sobrecarga y a la carga excesiva; lo que significa que si el celular no está cargando correctamente, es posible que la vida útil de la batería se vea afectada.

**Pérdida de datos:** Los cables USB también son usados para transferir datos. Por ello, un cable que no cumpla con las condiciones establecidas puede interferir en dicho proceso.

**Componente interno afectado:** El equipo puede tener un desgaste prematuro, debido a que se pueden enviar sobretensiones peligrosas por medio de los puertos, causando un daño irreparable en los componentes internos del equipo.

**Recomendaciones,** invierta en cables de calidad, que sean de fabricantes de confianza. Verificar con regularidad el estado del cable para saber si es hora de reemplazarlo.

Utilizar adaptadores y cargadores que sean compatibles con el dispositivo, asegurándose de que cumplen con los estándares de seguridad. Si tiene dudas sobre su cable USB, lo mejor es que busque asistencia técnica

## Segunda feria de empleo nacional en Guatemala



**27 y 28 de septiembre**  
de 8:00 a 17:00 horas

**Parque de la Industria - Puerta 8**  
6.ª calle 2-33 zona 9,  
Ciudad de Guatemala, Guatemala



MINISTERIO DE  
TRABAJO Y  
PREVISIÓN SOCIAL



El 27 y 28 de septiembre se llevará a cabo la segunda Feria Nacional del Empleo que organiza el Ministerio de Trabajo junto al Sistema Nacional de Empleo, en todo el país, una oportunidad única para todos los guatemaltecos que están en busca de una oportunidad laboral.

Este evento ofrecerá un total de 7 mil plazas de trabajo, con la participación de más de 100 empresas de renombre a nivel nacional.

Esta segunda edición se extenderá a los 22 departamentos del país en diferentes días, según las regiones. Para los interesados en participar en las ferias departamentales, presentamos las ubicaciones y horarios correspondientes

En ciudad de Guatemala puedes asistir a el Parque de la Industria, entrada por la Puerta 8, 6ta. calle 2-33 zona 9 capital, los días 27 y 28 de septiembre de 8:00 a 17:00 horas.

Para participar en la feria y tener acceso a las plazas, es necesario realizar un pre-registro en la plataforma del Servicio Nacional de Empleo (SNE). Los interesados en asistir presencial o de manera virtual deben realizar su pre-registro a través del portal electrónico TuEmpleo:

Crear usuario y contraseña.

Ingresar a la opción de buscar empleo.

Elegir la opción "sector privado".

Adjuntar el Currículum Vitae actualizado.

Buscar eventos de intermediación laboral, seleccionando la fecha y el departamento al que se asistirá (en este caso, el departamento de Guatemala).

Finalmente, hacer clic en "ver detalles".

## Cuántas horas que necesita el cerebro para descansar



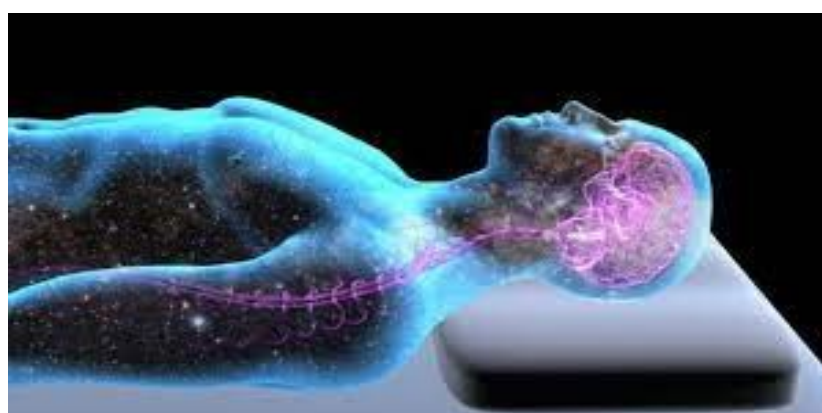
Uno de los mejores hábitos para gozar de vitalidad con el paso de los años es descansar correctamente en las noches. Por eso, siempre ha estado la duda de saber cuántas horas se recomiendan para dormir y recuperarse.

Con el paso del tiempo, el cuerpo lentamente va experimentando las consecuencias que acarrea la edad. Puede que entre la niñez y juventud las personas gocen de un estado envidiable de vitalidad, pero nada es eterno y el cuerpo lo sabe. El cansancio aumenta, los dolores en las articulaciones y otras consecuencias son producto del paso de los años. En ese orden de ideas, termina siendo fundamental no bajar la guardia ante los hábitos positivos, debido a que estos permitirán que uno sienta que tiene menos años y no perder tan pronto la vitalidad

Dormir correctamente es un modo para darle el mejor descanso posible al cuerpo luego de una exhaustiva jornada de estudio o trabajo está comprobado que las personas se levantan con más energía.

¿Cuántas horas de sueño son las necesarias? los adultos requieren entre siete a ocho. Y dormir adecuadamente le proporciona al cuerpo (en especial al cerebro) el tiempo suficiente para recuperarse del estrés. Luego de un sueño placentero, está comprobado que las personas se levantan con más energía.

Tener un mal hábito conlleva trastornos del sueño y otras complicaciones. Dormir menos implica el desarrollo de insomnio, apnea o síndrome de las piernas inquietas. ¿Cuáles son los efectos de cada uno? El primero es no poder conciliar el descanso en toda la noche; la segunda es tener problemas de respiración y el tercero es no mantener en reposo la movilidad de las articulaciones. La falta de sueño no solo afecta a la persona con problemas para dormir, sino que repercute en el día. La fatiga asociada a no descansar lo suficiente repercute en accidentes leves y graves; por ejemplo, el cansancio extremo genera que las personas no coordinen bien. Y por lo tanto no descansar lo suficiente implica el desarrollo de diabetes, enfermedades del corazón, obesidad, infecciones y deterioro en la salud mental.



## Comunicaciones golea a Coatepeque y salta al subliderato del Apertura 2023



Imponiendo su condición de local Comunicaciones goleó 5-0 a Coatepeque y donde Erick Rivera, anotó un doblete, también anotaron por los albos el Moyo Contreras, Lynner García y en propia portería Melfor Ramos, llegando a 13 puntos y esto los sube al subliderato de la clasificación general por la diferencia de goles.

De esta forma los albos cierran su calendario en el ámbito local, porque el miércoles 27 se enfrenta al Herediano de Costa Rica por la ida de los Cuartos de Final de la Copa Centroamericano 2023.

Se jugaba el 03' cuando Erick Rivera aprovechó un buen centro de Edy Palencia para poner el 1-0 en el encuentro. Coatepeque apenas respondió con un remate de Cristian Guerra al minuto, pero envió el balón sobre el horizontal. Al 17' Chucho López ejecutó un tiro libre, con un fuerte disparo, pero el guardameta no logró quedarse con la pelota y cedió un rebote para que llegara Erick Rivera y colocara el 2-0. Con el marcador a favor de los Cremas se fueron al descanso.

En el segundo tiempo los Cremas continuaron con el amplio dominio, y fruto de esto en el 50' el Moyo Contreras marcó el 3-0 con un golazo al enviar el balón al ángulo superior en donde el portero solo se lanzó para adornar más la anotación. Con el 3-0 Coatepeque se fue al ataque y pudo descontar, pero Santiago Gómez realizó una gran jugada individual no pudo anotar debido a que Diego Santis llegó a sacar el balón en la línea de gol. Fredy Pérez, también se lució en el 65' evitó la anotación al tapar un mano a mano contra un rival.

En el segundo tiempo los Cremas continuaron con el amplio dominio, y fruto de esto en el 50' el Moyo Contreras marcó el 3-0 con un golazo al enviar el balón al ángulo superior en donde el portero solo se tiro para adornar más la anotación. Con el 3-0 Coatepeque se fue al ataque y pudo descontar, pero Santiago Gómez realizó una gran jugada individual no pudo anotar debido a que Diego Santis llegó a sacar el balón en la línea de gol. Fredy Pérez, también se lució en el 65' evitó la anotación al tapar un mano a mano contra un rival.

En el 75', Lynner García dentro del área puso el 4-0 con una buena definición. Y como no hay quinto malo en el 82' Jorman Aguilar remató con potencia a la portería, el balón pegó en el tubo y el rebote le cayó a Melfor Ramos quien para su mala fortuna con el cuerpo metió el balón en su portería para el 5-0.

El árbitro pito el final del encuentro y Comunicaciones llega a 13 puntos escalando a la segunda posición, mientras Coatepeque se quedó en la 8ª casilla con 9 unidades.



## Selección femenina de Guatemala derrota a Panamá 3-2

La Selección Femenina de Fútbol de Guatemala se enfrentó hoy a la Selección de Panamá que media semana la derrotó 3 goles a 0. Pero hoy las Chapinas de la Bicolor remontaron y derrotaron 3-2 a las canaleras.

Los goles fueron anotados por María Monterroso y un doblete de Ana Lucía Martínez la selección le gana a Panamá 3-2, en la segunda fecha rumbo a la Copa de Oro W.

