



Que tus hijos se sientan seguros y felices con estos siete consejos

¿Cuál es la mejor hora para cenar y acelerar el metabolismo?



Recorrido oficial del Desfile del 15 de septiembre de 2023



Donde colocar el router Wi-Fi para que el internet no te falle

Un internet fluido y eficiente es necesario para que podamos disfrutar de las amenidades de nuestro internet que van desde una buena serie, música, películas, el funcionamiento de los dispositivos inteligentes y aplicaciones más serias actividades laborales actividades académicas y reuniones.

A todos nos gusta disfrutar de un buen servicio del que pagamos mes a mes, pero a veces esto no es posible debido a diferentes causas. Los principales motivos por los que no puedes tener un internet fluido son: ancho de banda contratado, si es satelital o por fibra óptica, versión de tu router, sobrecarga de dispositivos conectados y ubicación de tu router.

Este último aspecto, es uno de los factores más importantes, ya que si nos encontramos alejados del router es posible que la señal nos llegue muy débil o que ni siquiera podamos conectarnos

Un router Wi-Fi es un dispositivo que permite la conexión de dispositivos electrónicos, como computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y más, a una red de Internet de forma inalámbrica. Los routers Wi-Fi emiten señales de radio que permiten que los dispositivos se conecten a la red y se comuniquen entre sí. Estos dispositivos son comunes en hogares y empresas y son esenciales para la conectividad a Internet inalámbrica.



¿Cuáles son los mejores lugares para colocar tu router Wi-Fi?

Para disfrutar de una excelente señal de Wi-Fi con tu router se recomiendan estos sitios:

En el centro de la casa, de esta manera llegará la señal de manera uniforme a tus dispositivos

Colócalo alejado de dispositivos electrónicos (no sobre refrigeradores, horno de microondas o cerca de pantallas), ya que estos dispositivos pueden generar alteraciones en la señal.

Lejos de las ventanas, la ubicación debe ser alejado de las ventanas, para que la señal no pueda llegar con facilidad los intrusos.

No lo coloques dentro de armarios o muebles cerrados

Como conservar los aguacates partidos por más tiempo sin que se oxiden



En primer lugar, es necesario que tengas un lugar especial para guardar estos delicados frutos, pues dejarlos junto a otras frutas o verduras causará que se maduren demasiado pronto. Si ya se encuentran en su punto de maduración ideal, lo mejor es meterlos a la nevera, donde el frío ralentizará que se sigan madurando.

En caso de que dejes una mitad de aguacate y te preocupa que se oxide (cuando la superficie empieza a adquirir un color café), puedes seguir estos consejos:

Agrega jugo de cítricos. Añade unas gotitas de jugo de limón o de naranja a la superficie, de esta manera tardará más tiempo en empezar a oxidarse.

Aceite de oliva. Al igual que en el consejo anterior, puedes untar un poco de aceite de oliva y envolverlo en un pedazo de film transparente. Otra alternativa es dejar aceite de oliva en un plato y colocar el aguacate partido boca abajo, así no se oxidará pronto

No le quites el hueso. Puedes usar cualquiera de los otros trucos junto con este para potenciar que se conserve por más tiempo fresco, pues el huesito sirve para que el proceso de oxidación tarde un poco más en llevarse a cabo.

son consejos sumamente sencillos que te ayudarán a ahorrar dinero y no desperdiciar aguacates, síguelos cada vez que necesites mantener fresco este delicioso fruto y en caso de que ya no quieras consumirlo, puedes usar de vez en cuando esa mitad en una refrescante rutina de skincare.



¿Cuál es la mejor hora para cenar y acelerar el metabolismo?

Tener los horarios tempranos de comida aumenta los niveles de leptina, la hormona de la saciedad, lo que ayuda a reducir la ingesta calórica. También acelera la quema de calorías porque el metabolismo está más activo y se acumula menos grasa. No existe un mejor momento concreto para cenar, aunque lo recomendable es, al menos, dos o tres horas antes de ir a dormir. Lo más recomendable para no coger peso es realizar todas las comidas del día en una franja de 12 horas. Es decir, que, si desayunamos a las 8 de la mañana, deberemos cenar a las 8 de la tarde. Y por eso te damos estos consejos para:

Cómo acelerar el metabolismo y perder peso:

Consumir proteínas: estos macronutrientes aumentan la quema de calorías. Entre los alimentos que más contienen están la carne magra, pescados como el salmón o el atún, el aguacate o los frutos secos.

Beber agua fría: el cuerpo debe estar bien hidratado para funcionar correctamente. El agua fría ayuda a quemar más calorías, ya que el cuerpo hace un esfuerzo extra para calentarla.

Hacer ejercicio de alta intensidad: el entrenamiento aeróbico, de corta duración y alta intensidad, es el más adecuado para acelerar el metabolismo y quemar calorías.

Consumir té verde y café: la catequina y las sustancias antioxidantes del té verde y la cafeína del café estimulan el sistema nervioso central, acelerando así el metabolismo lento.

Incorporar productos picantes a la dieta: la capsaicina que llevan muchos alimentos picantes hace creer al cerebro que ha habido un cambio de temperatura y contribuye a quemar grasas.



Tomar vitamina D: además de ser imprescindible para la formación de los huesos y la absorción del calcio, esta vitamina ayuda al desarrollo muscular y la aceleración del metabolismo. La encontrarás en las anguilas, el atún, las sardinas o la palometa.

Dormir bien: descansar al menos siete horas al día hará que tu metabolismo siga activo. Además, la falta de sueño aumenta el apetito.

Practicar meditación: te ayudará a relajarte. Y es que reduciendo el nivel de estrés se acelera el metabolismo.

Recorrido oficial del Desfile del 15 de septiembre de 2023



¿Así será el orden de las bandas?

Se podrán observar bandas tradicionales, marciales, rítmicas y latinas. El primer bloque es el de honor y lo encabezará la Escuela Politécnica, seguida por el Colegio San Sebastián (banda marcial y tradicional); Colegio San Pablo y Colegio Mixto La Patria.

En el segundo bloque (primero tradicional), podrás observar al Liceo Guatemala, Colegio Montessori, Vanguardia Juvenil y cierra el Instituto Aqueche. El resto de establecimientos estará en 11 bloques divididos por ritmos. Y cerrará el desfile el Colegio San José de los Infantes con su banda tradicional y marcial

La Dirección General de Educación Física (Digef) anunció cuáles serán los lineamientos y el recorrido oficial del Desfile del 15 de septiembre de 2023. el desfile comenzará en zona 2 de Ciudad de Guatemala, en el Parque Jocotenango, para luego enfilarse al Parque San Sebastián hasta pasar frente al Palacio Nacional. Luego se conducirá por toda la Sexta Avenida de la zona 1 y terminará en la 18 calle sobre el Paseo de la Sexta Avenida.

Participarán más de 150 centros educativos los cuales serán separados en bloques. El desfile iniciará a las 6:00 horas y finaliza a las 15:00 horas.

Además, La Dirección General de Educación Física informó que no permitirá que los centros educativos se incorporen con el desfile ya iniciado esto lo tendrán que realizar desde el inicio del mismo.



Que tus hijos se sientan seguros y felices con estos siete consejos

Los consejos más sencillos y efectivos que, según la ciencia, ayudan a que los niños se sientan queridos y felices cada día de su vida.

Hacer que un niño se sienta querido y feliz cada día está en nuestra palma de la mano y cuesta muy poco dinero. De hecho, prácticamente no cuesta nada y es algo que afirma la ciencia. Y por eso te damos estos siete consejos para que tu hijos alcancen la felicidad a tu lado

Pasa tiempo con tu hijo

Es el mayor beneficio, para que los niños crezcan emocionalmente sanos y sintiéndose queridos por sus padres.

Regala más experiencias y menos juguetes

A los niños les interesan más unas vacaciones que los juguetes. regalar experiencia a los niños en lugar de juguetes contribuye a fortalecer y mejorar su inteligencia. recuerda tu infancia, ¿lo primero que se te viene a la mente son momentos felices o algún juguete específico que tenías de pequeño. Esas experiencias serán lo que más recuerden cuando crezcan y lo que les ayude a valorar cómo fue su infancia.

Asegúrate de que tiene un rato para jugar cada día

El juego está recogido como uno de los derechos fundamentales de la infancia. Y es que, supone el principal vehículo de aprendizaje de los niños durante su infancia. Aprenden a través del juego, por ello, es muy importante que cada día tengan, al menos, un ratito de juego libre. Esto contribuye muy mucho a que crezcan con una salud emocional fuerte.

Hazle reír un poquito cada día

La risa hace felices a los niños. la risa ayuda a los niños a ganar resiliencia, un sentido del humor equilibrado y coherente podría ayudar a los niños a enfrentarse más fácilmente con el periodo difícil de la preadolescencia y la adolescencia. Además, la risa de los pequeños también es beneficiosa para paliar sus niveles de estrés.



Un beso de buenas noches y otro de buenos días

Es un gesto casi insignificante pero que tiene múltiples beneficios a largo plazo para los niños. Y, además, los ayuda a sentirse queridos. Los mimos y el placer que proporcionan los besos, abrazos y caricias forman parte de nuestro repertorio conductual y son esenciales durante los primeros meses de vida de nuestros bebés. Las personas en cuya niñez habían disfrutado de más afecto de sus padres tenían niveles más bajos de angustia y ansiedad al hacerse mayores.

Escucharle cuando le pasa algo

Es importante que presentemos toda nuestra atención cuando el niño nos cuente lo que le ha pasado (ya sea malo o bueno). Practicar la escucha activa con ellos les ayuda a sentirse importantes, respetados y queridos por sus padres.

Querer formar parte de su juego

No esperes a que tu hijo te pida que juegues con él. En lugar de estar viendo la tele o el móvil, si ves que está jugando a algo pregúntale si quiere que juegues con él o si te deja jugar con él porque te apetece mucho. Sentirá que para ti es importante lo que está haciendo y que él es lo suficientemente bueno como para que tú quieras jugar con él.

Si tu correo Gmail se llenó Solúcionalo así se hace

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.