



Únete al reto carrera 12k de la Municipalidad de Guatemala



Shell Select Apertura "Stand Alone"

Asumen nuevas autoridades de INGUAT



Únete al reto carrera 12k de la Municipalidad de Guatemala



Con el propósito de brindar a los vecinos una sana convivencia familiar y promover el deporte, la Municipalidad de Guatemala en alianza con Pradera en Vistares, realizará la carrera 12k, la cual contará con un recorrido en diferentes puntos de la zona 12. Esta primera edición es GRATUITA y se llevará a cabo el domingo 18 de febrero a las 7:00 horas.

El banderazo de salida será a las 7:00 horas a un costado del centro comercial sobre la avenida Petapa, recorriendo diferentes puntos y lugares emblemáticos de la zona 12. Contando con varios puntos de hidratación, y se también se tendrán servicios de atención médica. Al finalizar la carrera contaremos con un área de enfriamiento en el parqueo exterior del lobby del comercial.

Inscripciones: se realizarán en el quiosco de información del Centro Comercial Pradera en Vistares y en la sede de la Alcaldía Auxiliar de la zona 12, en horario de 10:00 a 17:00 horas, a partir del 18 de enero. Se tendrán 2,000 cupos y para inscribirse deberán llenar el formulario y presentar su DPI.

Expo: se realizará el 17 de febrero en el Centro Comercial Pradera en Vistares, de 9:00 a 18:00 horas. Los participantes recibirán su kit de corredor, que incluye: playera, número, medalla y promocionales de las patrocinadoras y para obtenerlo deberán presentar el correo de confirmación de inscripción impreso, DPI original y una copia. El registro se realizará con un sistema sin contacto y de forma rápida, con el fin de evitar largas filas.

Shell Select Apertura "Stand Alone"



Shell Select, con el compromiso de brindar excelencia a sus clientes, anunció la apertura de su primera tienda de conveniencia afuera de estaciones de servicio Shell; "Stand Alone". Ubicada en la Zona 9 de la ciudad capital, en el edificio Ascend, esta innovadora tienda está diseñada para ofrecer una experiencia de compra única y diferenciada para todos los guatemaltecos.

El diseño y la ubicación estratégica de esta nueva tienda en la zona 9, han sido cuidadosamente planificados para que los clientes disfruten de una experiencia de acceso de productos y servicios de alta calidad. Podrán adquirir Hot Dogs Tradicionales y Premium, como el Cheese Bacon Dog o el Pepperoni Pizza Dog, pizzas, smoothies, bebidas a base de café frías y calientes, deliciosos sándwiches, desayunos con opciones de muffins y croissants, entre un menú muy variado.

“Este nuevo concepto representa un hito significativo en la expansión de Shell Select en Guatemala, y responde a nuestra visión de crecimiento y compromiso con nuestros clientes. La expansión nos lleva a explorar nuevos horizontes para satisfacer las necesidades cambiantes del consumidor. y proporcionar mayor accesibilidad y conveniencia”, comentó Juan Manuel Castillo, Gerente de Centros y Tiendas de Conveniencia de Shell.

El horario de atención será de lunes a domingo, en horario de 6 a.m. a 9 p.m. También dispone de un servicio de entrega a través de plataformas como Uber Eats y Pedidos Ya, para mayor comodidad, y atención para los consumidores.



Consejos para el regreso a clases

1. Inicia tu rutina con antelación

No puedes irte a la cama a las 2:00 y sobrevivir a tu alarma resonando a las 6:45. vete a la cama a una hora razonable y levántate temprano.

2. Haz una lista de tareas pendientes

Haz una lista de todo lo que necesitas comprar y todo lo que necesitas hacer.

3. Prepárate la noche anterior

Probablemente necesites una hora por las mañanas para encontrar la ropa que vas a llevar. En vez de eso, elige tu ropa y prepara tus cosas la noche anterior. Esto te ahorrará mucho tiempo por la mañana, así que podrás dormir más o incluso desayunar dos veces.

4. Desayuna bien

Esto te dará la energía y concentración que necesitarás a lo largo del día. Recuerda, tu cerebro necesita combustible.

5. Planifica tu ruta

Asegúrate de que llevas contigo tus dispositivos y de que están completamente cargados.

6. Planifica tu horario

Comprueba tu horario e intenta imaginar cuánto tiempo te va a llevar ir de clase a clase. Si tienes tiempo, haz un ensayo. Especialmente si vas a una escuela grande, esto evitará que te pierdas o que entres por equivocación en otra clase teniendo que dar alguna excusa torpe.

7. Queda bien con el profesor

Causa buena impresión, no te saltes clases, esfuérzate por entregar los trabajos a tiempo y no llegues tarde. De esta manera, te respetará y será más probable que te ayude a comprender mejor la materia y te amplíe el plazo de entrega para ese trabajo que no puedes acabar a tiempo.

8. Haz amigos

Conserva tus viejas amistades, pero haz un esfuerzo por hacer nuevos amigos: acude a eventos sociales y escolares de bienvenida. Ingresa en algún club que concuerde con tus intereses, esto te pondrá en contacto con gente afín a ti.



9. No te pases de tu presupuesto

Después de todo, ¡todavía eres estudiante! Así que, no enloquezcas con los aperitivos de la cafetería o gastándotelo todo cuando salgas de clases.

10. Reinvéntate

Este es el momento de crecer personalmente y conocerte mejor para convertirte de verdad en la increíble persona que siempre quisiste ser. Plántate retos de todas las maneras posibles y no te rindas ante la presión de tus compañeros. La gente te respetará más si sigues siendo fiel a ti mismo.

Recuerda que tu tiempo en la escuela o universidad es la mejor época de tu vida; todo el mundo puede dar fe de que no importa cuánto digas que odiabas la época de estudiante, siempre la echarás de menos después de que se acabe.

Asumen nuevas autoridades en el Instituto Guatemalteco de Turismo INGUAT



El Gobierno del presidente Bernardo Arévalo juramentó hoy a Harris Whitbeck, como director general y Ericka Guillermo, como subdirectora general del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) para la administración 2024-2028.

Las nuevas autoridades a cargo del INGUAT, tienen como objetivo principal posicionar a Guatemala como uno de los tres destinos favoritos de Latinoamérica, y el destino más memorable de la región.

El plan estratégico para el período 2024-2028 del INGUAT incluye la promoción de alianzas con las comunidades y gobiernos locales, emprendedores, operadores de turismo e iniciativas público-privadas para generar mejor infraestructura como aeropuertos y carreteras. Además del diálogo y cooperación permanente con todos los sectores involucrados en el turismo.

La nueva administración reconoce el valor del turismo como uno de los motores del desarrollo económico, para la atracción de la inversión, generación de empleos de calidad, impulso al sector servicios y la creación de condiciones que permitan la prosperidad de las comunidades que dependen del turismo.

“Hoy, el unirme al equipo del INGUAT como su director me permite servir a mi país, llevando nuestras mejores historias al mundo y así impulsar el desarrollo a través del turismo a todos los rincones de Guatemala”, expresó Whitbeck después de ser juramentado hoy por la mañana.

También la subdirectora Ericka Guillermo comentó “Agradecida por la oportunidad de trabajar con un equipo de profesionales con los que haremos nuestro mejor esfuerzo para garantizar un turismo sostenible para Guatemala”.



¿Cómo pueden las ciudades combatir las olas de calor?

Expertos en sostenibilidad y arquitectura proponen soluciones basadas en la tradición y la innovación, como elementos de sombra, pavimentos claros y espacios verdes, para combatir el efecto isla de calor y crear entornos urbanos más frescos y habitables.

Las ciudades se enfrentan a un desafío crítico a medida que el cambio climático intensifica las olas de calor y pone a prueba la capacidad de adaptación de su infraestructura. El antiguo parque edificatorio, con sus fachadas de ladrillo visto, se ha convertido en un factor clave en la acumulación de calor en el interior de las viviendas, contribuyendo al efecto isla de calor que afecta la salud y la calidad de vida de los residentes urbanos.

No obstante, hay esperanza en el horizonte. Los expertos en sostenibilidad y arquitectura han identificado soluciones prácticas y creativas para abordar este problema apremiante. Como bloquear la radiación solar y maximizar el flujo de aire en el entorno urbano. Se deben incluir elemento de sombra, arbolado y pavimentos porosos de colores, estos elemento ayudan a reducir la temperatura superficial y también ayudan al enfriamiento evaporativo, proporcionando alivio durante las olas de calor, porque el calor cobra vidas

El impacto del calor extremo en la salud es innegable. Las altas temperaturas han resultado en un aumento significativo en las muertes, especialmente entre las personas mayores. La urgencia de abordar este problema se vuelve más evidente a medida que los informes revelan que el calor está afectando negativamente la calidad de vida.



En última instancia, la batalla contra el calor urbano exige una transformación integral en la planificación y el diseño de las ciudades. La combinación de estrategias tradicionales y modernas, como elementos de sombra, espacios verdes y superficies reflectantes, ofrece un camino hacia entornos urbanos más frescos y resistentes al cambio climático. Si bien el desafío es monumental, la innovación y la voluntad de cambio prometen un futuro más sostenible y habitable para todos.



¿Día Internacional del Abrazo esta muestra de afecto puede ayudar en el desarrollo de los bebés?

El 21 de enero se celebra internacionalmente el Día del Abrazo con el objetivo de mejorar la salud física y mental de las personas que presentan diversos motivos de estrés.

Esta simple muestra de afecto tiene numerosos beneficios en las personas, desde disminuir la presión arterial hasta aportar seguridad y generar confianza. No obstante, lo que poco se conoce es su impacto en los recién nacidos para quienes el contacto 'piel a piel' es fundamental para poder desarrollarse y crecer sin complicaciones. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prematuridad es la principal causa de mortalidad infantil hasta los cinco años en todo el mundo. Pese a eso, el 75% de estas muertes pueden prevenirse con soluciones simples y es aquí donde el contacto tiene un rol primordial.

Una de las técnicas más conocidas es el de Método Mamá Canguro (MMC), una intervención eficaz y fácil de implementar para reducir la mortalidad en bebés prematuros o de bajo peso al nacer. El mismo consiste en asegurar el contacto piel con piel entre el bebé y su madre, de manera continua por lo menos 20 horas, o de forma intermitente; es decir, la mayor cantidad de horas posibles. El método Canguro ayuda al bebé a regular su respiración y el calor de su cuerpo, y además favorece la lactancia materna y fomenta el vínculo con su madre.

Para Huggies, la marca para el cuidado infantil de Kimberly-Clark, la atención del bebé durante los primeros meses de vida es fundamental, y el acompañar a las madres y padres durante las distintas etapas de sus pequeños es uno de sus principales objetivos.



“Uno de nuestros principales objetivos como empresa dedicada al cuidado integral de las familias, es mantener a los bebés sanos, amados y seguros durante todo su desarrollo y aún más en esos primeros meses que son críticos en sus vidas. Sabemos el impacto positivo que tiene un primer abrazo; ese primer contacto que tiene un bebé con un mundo que es completamente nuevo para él. También sabemos la importancia que tienen los recuerdos de la niñez en la vida adulta de cada persona. Por eso, en el Día Internacional del Abrazo, queremos resaltar sus beneficios y promover esta simple práctica que permite que los recién nacidos, se rodeen de estímulos positivos, y se desarrollen en las mejores condiciones posibles”, comenta Ana Claudia Bandle, directora de Mercadeo de Cuidado Infantil para Kimberly-Clark Latinoamérica.