



Entregan regalos a "bebés Año Nuevo" en hospitales nacionales



HONOR 90 Lite para iniciar el 2024

Cómo sobrevivir a la depresión postvacacional



Entregan regalos a "bebés Año Nuevo" en hospitales nacionales

Las áreas de maternidad de los hospitales nacionales de San Benito, Totonicapán y Jalapa se vistieron de alegría durante las primeras horas del Año Nuevo cuando personal médico y de enfermería llegaron con sonrisas, aplausos y regalos para los primeros bebés que nacieron en este 2024.

Los regalos que recibieron los pequeños y sus padres fueron bañeras, pañales, ropa, productos de higiene y algunos tuvieron la dicha de recibir un corral o cuna, entre otros. Estos accesorios e implementos.

En el Hospital de San Benito, el bebé que recibió los regalos fue Samuel Alberto Salas Chan, quien nació a las 4 horas y 28 minutos del 1 de enero. Pesó 6 libras con 9 onzas y es hijo de Candy Ester Chan y Alberto José Salas con residencia en el Barrio La Paz.

"Estoy muy contenta porque mi bebé es el feliz ganador de esta canasta y también un corral. Agradezco al Hospital de San Benito por este regalo tan lindo que nos va a servir mucho. También agradezco la atención que nos brindaron", expresó Candy Chan.

La jefa de trabajo social, Maritza Leonardo, dijo: "Agradecemos a las personas que de alguna manera nos involucramos para hacer esta premiación y nuestra felicidad es ahora compartida con el bebé del año".



También el personal del Hospital Departamental de Totonicapán celebró el nacimiento de un pequeño que pesó 4 libras con 8 onzas y que fue dado a luz por Amanda Sapón a las 02 horas con 01 minuto del 1 de enero. Y en el Hospital de Jalapa fueron dos las mamás premiadas por haber dado a luz en las primeras horas de 2024.



Cómo sobrevivir a la depresión postvacacional (y adaptarse a la rutina)



Tras las celebraciones de fin de año llega enero con nuevos retos, oportunidades y tiempo para tomar decisiones, pero muchas personas sufren del síndrome postvacacional o postfiesta, por lo que el Programa de Salud Mental, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS-, le brinda varias sugerencias de cómo manejar esa situación.

El síndrome surge cuando una persona tiene que volver a la rutina laboral luego de las vacaciones, y se debe a la incorporación al trabajo con estrés, por la falta de periodos de tranquilidad, así como el cambio de horarios y de vida. Los expertos advierten que esta condición puede durar hasta tres meses.

Entre los síntomas que se manifiestan está la tristeza, ansiedad, depresión, cambios de humor, cansancio, nerviosismo, falta de apetito, dolores musculares, síntomas cardíacos y respiratorios. Todo esto es debido a la incertidumbre de lo que se vivirá y nostalgia por todo lo vivido. Consejos para manejar la situación:

- Comprender que los síntomas son normales.
- Validar las emociones.
- Tener metas a corto, mediano y largo plazo para que el año nuevo.
- Empezar gradualmente la intensidad de trabajo en el nuevo año.
- Organizar nuevas actividades para el 2024.
- Practicar deporte.
- Dormir adecuadamente.
- Mantener una actitud positiva.
- No llevar trabajo a casa.
- Realice ejercicios de relajación.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social tiene el compromiso de brindar servicios de salud física y mental a las personas que lo necesiten, donde un grupo de profesionales, plenamente capacitados, los atenderá, ya que su objetivo es llevar bienestar integral a los ciudadanos.

Inicia el 2024 con HONOR 90 Lite

Una de las temporadas de descuentos más esperadas del año ya está aquí. Sin duda, es un excelente momento para adquirir lo mejor de la tecnología de vanguardia a un gran precio. También, es la oportunidad ideal para consentirte, cambiar de dispositivos y empezar el año con los mejores equipos para el trabajo, los estudios y el entrenamiento.

Si lo que buscas es un smartphone que tenga excelente calidad de cámaras traseras y frontales, una pantalla amplia para disfrutar contenidos y que su batería te brinde autonomía, el nuevo HONOR 90 es el dispositivo ideal para ti.

Este smartphone simplifica el trabajo de editar videos, gracias a que mediante inteligencia artificial (IA) te recomienda el modo de grabación idea. También, puede editar un video de 15 segundos de clips para subirlo inmediatamente a redes sociales.

el sistema de cámaras del HONOR 90 incorpora una cámara principal de 200MP con un gran sensor de 1/1.4 pulgadas, una ultra gran angular y macro de 12MP, así como una de profundidad de 2MP, que captura cantidades increíbles de detalles y recrea elegantes efectos bokeh. Te permite tomar fotos de entornos en plano general que conservan todos los detalles cuando usas el modo de alta resolución.



Su pantalla flotante cuádruple curva de 6.7 pulgadas, la mejor de su clase, te permite disfrutar de largas horas de entretenimiento para ver tus contenidos favoritos. Por su capacidad de mostrar 1,070 millones de colores, el HONOR 90 brinda una experiencia visual inmersiva para tus videojuegos, películas y redes sociales preferidas.

El HONOR 90 Lite no sólo es un excelente dispositivo para crear contenido multimedia, gracias a su gran sistema de cámara posterior de 100MP, sino que también cuenta con 8GB de memoria, acompañado de 256GB de almacenamiento para guardar tus fotos, videos, y documentos con facilidad.



Día de Reyes cuando debes dejar tu carta en el árbol de Navidad



Este 6 de enero llegan los esperados Reyes Magos. La llegada de los Reyes Magos se celebra cada año en enero. En específico el 6 de este mes, y allí es cuando los niños y niñas dejan depositada la carta debajo del árbol de Navidad.

Pero, ¿cuándo, cómo y dónde? es conveniente dejar la carta para los Reyes Magos. No es tan sencillo como parece, para no perder la magia, existe un pequeño ritual.

Cabe recordar que este festejo de los Reyes Magos deviene de una tradición histórica, que generación a generación, es un motivo más para que los más chicos reciban regalos.

Dónde y cuándo se deja la carta de Reyes Magos

De acuerdo a la costumbre, los niños y niñas deben dejar una carta de deseos (similar a la que escriben a Papa Noel), días antes de la fecha de celebración, junto a un zapato personal para que los Reyes sepan cuál es la edad estimada.

Además, es tradición dejar a modo de ofrenda galletitas, agua o leche y pasto, para que los camellos que acompañan a los Reyes Magos durante su la entrega de regalos, puedan alimentarse.

Cuándo llegan los Reyes Magos

El reparto de los obsequios se realiza durante el 5 a la noche o madrugada del 6, justo en el momento exacto cuando los más chicos duermen. Así, al otro día, es decir en la mañana del 6 del primer mes del año, descubren sus regalos debajo del árbol de Navidad.

Pero para ello, es necesario que cada miembro de la familia deje un calzado junto a la carta, sino corre el riesgo de no recibir ningún regalo.

Desde hace mucho tiempo, la llegada de los Reyes Magos tiene en la sociedad un simbolismo religioso, ya



Tips para ahorrar energía al usar estos tres electrodomésticos

Los electrodomésticos son parte de nuestro día a día y nos facilitan un poco las cosas. En esta oportunidad te vamos a contar 3 cosas que debes hacer con tus electrodomésticos para ahorrar energía.

Estos artefactos los usamos frecuentemente, es importante hacer uso consciente de los mismos. Esto es ya que se podría estar generando un uso excesivo, situación que tiene varias consecuencias en nuestro medio ambiente.

Para ahorrar energía te explicaremos algunos trucos en casa para ahorrar energía en casa, pasos que no requieren de muchos cambios y que puedes hacer fácilmente. Al ahorrar energía tiene diversos efectos positivos en el medio ambiente, aunque no lo parezca. El uso constante de energía, requiere de ciertos combustibles para su generación, creando gases que contaminan el medio ambiente, considerado uno de los principales causantes del cambio climático, aunque hay la ventaja de poder realizar pequeños cambios en nuestro día a día.

Verifica las conexiones

Los electrodomésticos que no requieran estar conectados todo el día ¡Desconéctalos! Puesto que al no usarse siguen gastando energía, también será importante no sobrecargar una múltiple conexión, de esta forma evitaremos que haya una carga excesiva de energía y los cortocircuitos.

Refrigeradora a la temperatura óptima

La refrigeradora es uno de los electrodomésticos que tiene el mayor consumo de energía, por lo que recomienda mantener la nevera a una temperatura de 3 y 7 °C, mientras que en el congelador debe estar entre los -20 a -18 °C, además de mantener la puerta cerrada por el mayor tiempo posible, para evitar que la temperatura se fugue y dificulte su estabilización.



Aire acondicionado

Otro electrodoméstico que tiene un importante consumo de luz es el aire acondicionado, ya sea en temporada de invierno o verano. En la temporada de frío recomienda airear la casa por las mañanas por 5 minutos, para después encender al aire con todo cerrado para generar un poco de calor, además de hacer el cambio de su filtro anualmente como mínimo.

Ahorrar energía es muy importante. Es por eso que te dejamos las 3 cosas que debes hacer con tus electrodomésticos.

Porque reciclar las bolsitas de té usadas

Después de tomar un delicioso y reconfortante té, lo más común es que las bolsitas se desechen, ya que generalmente no se les ve ningún otro uso. Pero lo cierto es que, aunque parezcan un desecho, estas bolsitas pueden tener más usos después de haber cumplido su función principal, que es la de preparar un té

El reciclaje se está volviendo cada vez más frecuente, siendo una práctica beneficiosa debido a que podemos utilizar al máximo un producto y hasta lo que consideramos desechos para ensuciar en la menor medida posible el medio ambiente, aparte de que nos podemos evitar un gasto al encontrarle un uso útil a aquellos artículos que consideramos ya sirvieron para su propósito inicial. En el caso de las bolsitas de té existen tres maneras en las que puedes darles una segunda vida y seguramente te servirán de mucho, por lo que aprovecharás cada vez que tomes algún delicioso té.

No hay algo mejor que lo natural, por lo que se trata de una excelente opción para limpiar gran cantidad de superficies, como los muebles y superficies de azulejo. Las hojas que contienen las bolsitas de té tienen taninos en su composición, los cuales cuentan con propiedades antibacterianas y antifúngicas, siendo una excelente alternativa a los productos químicos que usualmente utilizamos para limpiar.



Para aprovechar sus propiedades limpiadoras, sólo necesitas humedecer las bolsitas de té en agua caliente y frotar la superficie que deseas limpiar. Y otra función de estas bolsitas es quitar manchas de grasa o aceite, para ello, coloca la bolsa de té sobre la mancha y deja que repose por unos minutos. Finalmente, frota la mancha con un paño húmedo.

El aroma del té es capaz de eliminar malos olores y envolver el ambiente con un aroma más agradable, por lo que, si deseas probar este truco, solo coloca las bolsitas de té en un recipiente y déjalas en la habitación que quieres aromatizar.

También pueden ser un perfecto abono, gracias a que contienen nitrógeno, fósforo y potasio, los cuales son nutrientes esenciales para las plantas. Para aprovechar este uso, simplemente coloca las bolsitas de té en el compostador o en el suelo, déjalas que se descompongan en unos cuantos meses y de esta sencilla manera les darán a tus plantas los nutrientes necesarios.