



## INGUAT presenta resultados positivos del turismo en Guatemala durante el año 2023



## De regreso a clases como prevenir el Bullying

## Razones por las que un perro se escapa de casa



## INGUAT presenta resultados positivos del turismo en Guatemala durante el año 2023

De acuerdo con la información estadística proporcionada por el Departamento de Investigación y Análisis de Mercados del INGUAT, la recuperación del turismo guatemalteco alcanzó un 104% de recuperación en relación con el año 2019. Este rendimiento demuestra la resiliencia y la capacidad de adaptación del sector. Asimismo, se destaca un notable incremento del 44% en las llegadas de visitantes no residentes en comparación con el año 2022, marcando un hito en la industria turística nacional.

La Directora General del INGUAT, arquitecta Anayansy Rodríguez, expresó su entusiasmo y satisfacción por los resultados obtenidos. "Estamos emocionados de compartir estos resultados positivos que reflejan el arduo trabajo y la dedicación de todos los involucrados en la promoción y desarrollo del turismo en Guatemala". También afirmó que: "La cifra récord de llegadas y la recuperación excepcional son un testimonio de la belleza natural, la rica cultura y la hospitalidad de nuestro país, en la que siempre se ofrece una experiencia enriquecedora y única, a los visitantes".

### Factores claves que contribuyeron al éxito:

- Estrategias efectivas. El INGUAT implementó estrategias de promoción innovadoras, que dieron a conocer las características únicas de Guatemala como destino turístico.
- Labor conjunta. La sinergia entre el sector público y privado ha sido fundamental, fortaleciendo la infraestructura turística y mejorando la experiencia de los visitantes.



- Medidas de seguridad. La implementación eficiente de protocolos de seguridad brindó confianza a los turistas durante la estadía en Guatemala, asegurando su bienestar.

- Alto índice de satisfacción del visitante. La información recabada por los Observatorios de Turismo refleja niveles significativos de satisfacción entre los visitantes. La hospitalidad, la diversidad cultural y la belleza natural fueron resaltados como elementos clave que contribuyeron a la percepción positiva del país.

### Perspectivas para el futuro:

Con estos resultados, el INGUAT mira con optimismo hacia el futuro, comprometiéndose a mantener y ampliar los esfuerzos que han conducido al turismo guatemalteco a su recuperación plena. Por ello, continuará implementando planes, programas, proyectos y estrategias que impulsen el turismo sostenible, promoviendo a Guatemala como un destino turístico de primer nivel.

## Inicio de Ciclo Escolar Tiempo de Preparar Loncheras Nutritivas



Se acerca la temporada escolar e inevitablemente tenemos que volver a las rutinas del hogar para adaptarnos al horario del colegio, regresan las madrugadas, las compras de útiles escolares, uniformes y una de las más grandes preocupaciones es la alimentación de nuestros hijos cuando están fuera de casa, siendo la lonchera escolar uno de los dilemas diarios a afrontar.

Planear y preparar la lonchera escolar es una tarea difícil de hacer, por cuestiones de trabajo y falta de tiempo olvidamos ir al supermercado y las mañanas se convierten caóticas buscando en los rincones de la nevera o la alacena alimentos ricos y nutritivos para enviar al colegio.

Las loncheras escolares juegan un papel importante en la alimentación de nuestros hijos al satisfacer el hambre entre comidas y evitar que coman en exceso en los tiempos de comidas. También ayuda a mejorar la concentración, previniendo que se sienta débil o decaído. Una lonchera balanceada les brinda la energía necesaria para aprender, desarrollarse y mantenerse activos durante las largas jornadas de estudio.

Aunque te tome un poco más de tiempo en las mañanas, lo preferible es darles una lonchera hecha en casa, no solo ahorrarás dinero, sino que también estás enviando una lonchera fresca y balanceada, evitando

alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares como golosinas, papas fritas, bebidas gaseosas entre otros, que hacen que el cerebro gaste la mayoría de su energía en bajar el azúcar a niveles normales, impidiendo la concentración, memorización y su correcto proceso de aprendizaje.

Para evitar que estos alimentos que no apartan nada lleguen a la lonchera de tus hijos, a continuación, te contamos cuáles son los alimentos que debes incluir.

### FRUTAS Y VEGETALES

Las frutas y verduras no solo son ricas y nutritivas al aportar vitaminas y fibra.

### CARBOHIDRATOS

Los niños en el colegio corren, juegan y necesitan estar atentos a las clases, siendo los carbohidratos muy importantes en las loncheras al ser una de las principales fuentes de energía.

### PROTEÍNA

Las proteínas son fundamentales en esta etapa de los niños, pues se encargan de aportar los nutrientes básicos para un crecimiento sano.

### HIDRATACIÓN

Los niños viven durante el día en constante actividad física siendo la hidratación un factor importante para evitar el cansancio o la falta de concentración a causa de la deshidratación.

## ¿Cuáles son las razones por las que un perro se escapa de casa?

Siempre que un perro huye de su hogar sus dueños se preocupan. Existen perros que, apenas abrimos la puerta de la casa, salen disparados. Muchas veces, cuando están en la calle, juegan con nosotros: se paran, nos esperan y cuando nos acercamos, vuelven a correr. Sin importar la táctica que utilices, no hay manera de que escuchen nuestros gritos y suplicas para que regresen, y solo queda esperar.

Un perro que huye de su hogar constantemente puede tener diversas razones para hacerlo. Aquí te comentaremos cuáles son, pero será tu tarea determinar cuál es la que se ajusta a tu situación.

- **Una perra del vecindario está en celo**

Su instinto natural priva aquí y hará lo posible para llegar hasta donde está la hembra para aparearse. Para evitar esto, haga esterilizar lo más pronto posible a su perro. Con ello, además de lograr que no se escape por este motivo, ayudará a controlar la sobrepoblación canina.

- **Tiene ganas de salir a hacer sus necesidades**

Sucede cuando el perro huye de su hogar porque ha aprendido a aguantarse mientras están dentro de casa. Por esta razón, siente una necesidad urgente de salir a la calle para aliviarse. Por este motivo es recomendable enseñar al perro a hacer sus necesidades sobre hojas de periódico, o en un sitio determinado dentro de casa.

- **No se identifican a plenitud con su familia humana**

Muchas veces un perro huye de su hogar porque los tienen confinados a determinados espacios dentro de ella. Esto hace que sientan que están castigados y prefieran irse a la calle. En especial, si se trata de un perro rescatado de la calle. Ya que, podrán haber encontrado un hogar y comida regular, pero han perdido lo más preciado para cualquier ser vivo: La Libertad.

- **Salir de cacería en busca de alimento para su familia**

Los perros ven a su familia humana como a sus cachorros. Esto los impulsa a salir a la calle a cazar algún animal o a conseguir restos de comida para traerlos a casa. No hay nada peor para el perro que asumir el liderazgo de una manada humana, ya que, todos los problemas de comportamiento aparecerán de repente. Cuando esto ocurre, por lo general, nadie lo entiende y sin saberlo castigan al perro por marcar y defender su territorio y su manada.



Para solucionar este problema de conducta, donde un perro huye de casa sin razón aparente, lo primero que debes hacer es enseñarle al perro a quedarse quieto cuando se lo indiques. Asimismo, busca otorgarle una actitud positiva, mucha paciencia y controlar tus emociones para transmitirle calma y tranquilidad.



## Como hacer que el pasto de tu jardín siempre se vea verde y sano



Tener pasto en nuestro hogar es como una acogedora y hermosa alfombra verde, donde tenemos la oportunidad de tener contacto con lo vegetal, con la vida en sí misma. No hace falta ir muy lejos para comprobarlo, la simple y mera sensación de pisarlo descalzos, nos hace sentir una sensación única, sumado a ello podemos descargar ese estrés del día a día al momento de sentirlo. Por lo tanto, el cuidarlo se vuelve fundamental, pues nos ayuda a desconectarnos de lo que pasa, aumenta nuestra autoestima y nuestra capacidad de organización también se eleva.

Para que puedas lograr esto y hacer que tú césped quede hermoso, te recomendamos que tomes nota de la siguiente información para que puedas lograr cuidar el césped de tu hogar, cortar el césped cada que lo requiera, pero el truco está en que esto se debe hacer después de usar el rastrillo, pues de esta manera podrás retirar los residuos que le hayan quedado como hierba, hojas y demás asperezas.

Regar el pasto todos los días, ya que de esta manera podrás lograr que siempre tenga ese color verde que tanto gusta y además harás que crezca de una manera sana. Es importante que lo riegues por las mañanas, lo más temprano que puedas, pues de lo contrario, puedes provocar la aparición de hongos y de algún tipo de plagas en el césped.

Por último, el método de aireación, es algo que le puede ser de gran ayuda al césped. Este método consiste en hacer pequeños hoyos para que los nutrientes y el agua puedan llegar lo más profundo de la tierra, hasta llegar a sus raíces y de esta manera los pueda absorber de la mejor manera. El pasto al igual que las plantas, necesita nutrientes, los cuales pueden ser dados por medio de la tierra y del riego, sumado a ello, la luz natural es otro factor que influye en gran medida, al igual que la sombra, ya que si en un determinado caso la sombra es la que predomina más, esto podría ser contraproducente.



## De regreso a clases como prevenir el Bullying

Las consecuencias del bullying pueden ser graves y duraderas. Pueden afectar de manera significativa a nivel psicológico, físico y emocional. El bullying, es un comportamiento agresivo e intencional que se lleva a cabo repetidamente en el tiempo y que tiene lugar en un contexto escolar o educativo. Este comportamiento puede ser físico, verbal o psicológico y puede incluir acciones como insultos, amenazas, burlas, exclusión social, agresiones físicas, difamación en línea.

Las consecuencias del bullying pueden ser graves y duraderas para todas las partes involucradas, incluyendo el agresor, la víctima y los testigos. Algunas de las consecuencias del bullying son:

### 1. Problemas emocionales y psicológicos:

La víctima del bullying puede experimentar depresión, ansiedad, tristeza, ira, estrés y baja autoestima. Estos problemas emocionales y psicológicos pueden persistir durante años y afectar su vida cotidiana y sus relaciones interpersonales.

### 2. Problemas físicos:

El bullying puede causar daño físico, como moretones, cortes, fracturas o lesiones más graves. También puede afectar el bienestar físico y la salud, ya que la víctima puede sufrir dolores de cabeza, trastornos del sueño y otros problemas de salud relacionados con el estrés.

### 3. Problemas académicos:

El bullying puede afectar el rendimiento académico de la víctima, ya que puede hacer que pierda el interés en la escuela, faltar a clase o tener dificultades para concentrarse. También puede tener un impacto negativo en la autoestima y la confianza de la víctima.

### 4. Problemas sociales:

El bullying puede hacer que la víctima se sienta aislada y rechazada por sus compañeros, lo que puede afectar su capacidad para hacer amigos y mantener relaciones interpersonales saludables.

### 5. Problemas de conducta:

El bullying puede llevar a la víctima a adoptar comportamientos negativos, como el consumo de drogas o el alcohol, el aislamiento social y la violencia.

### 6. Problemas legales:

En algunos casos, el bullying puede ser considerado un delito y puede tener consecuencias legales para el agresor. La víctima también puede presentar cargos legales en algunos casos de bullying extremo o violento.

Existen diferentes estrategias que pueden ayudar a prevenir y detener el bullying en las escuelas. Algunas de ellas incluyen:

### 1. Educación y concientización:

Es importante educar a los estudiantes, padres y profesores sobre el bullying, sus efectos y las medidas que se pueden tomar para prevenirlo. La concientización sobre el tema puede ayudar a identificar y abordar el bullying de manera efectiva.

### 2. Políticas y protocolos:

Las escuelas pueden implementar políticas y protocolos claros sobre el bullying, que definan qué es el acoso escolar, cómo identificarlo y qué medidas tomar para prevenirlo y detenerlo.

### 3. Entrenamiento para los profesores:

Los profesores pueden recibir entrenamiento y herramientas para identificar y abordar el bullying de manera efectiva. Esto puede ayudar a prevenir y detener el acoso escolar antes de que se convierta en un problema más grave.



### 4. Fomento de valores positivos:

Fomentar valores como la empatía, la tolerancia y el respeto en los estudiantes puede ayudar a prevenir el bullying y crear un ambiente escolar más saludable y seguro para todos.

### 5. Apoyo y atención a las víctimas:

Las víctimas del bullying necesitan apoyo y atención para superar los efectos del acoso escolar. Las escuelas pueden ofrecer servicios de consejería y apoyo emocional para las víctimas y sus familias.

Poner alto al bullying requiere la colaboración y el compromiso de todos los involucrados, incluyendo estudiantes, padres, profesores y personal de la escuela. Con las medidas adecuadas, es posible prevenir y detener el acoso escolar y garantizar un ambiente escolar seguro y saludable para todos.