



## ***Coca-Cola Guatemala impulsa el consumo responsable a través de un proyecto innovador de reciclaje***



**¿Qué significa el tener siempre el ropero desordenado?**

**Liberación de tortugas marinas en las Playas de El Paredón, Escuintla**



## Liberación de tortugas marinas en las Playas de El Paredón, Escuintla



El pasado 19 de octubre, FUNDESEM, en colaboración con el Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP), llevaron a cabo la segunda jornada de la liberación de tortugas marinas en las playas de El Paredón, situadas en Sipacate, Escuintla.

Durante 2023, más de 30 mil neonatos de tortugas marinas fueron liberados en estas jornadas, enfrentándose a las cuales se enfrentan a numerosas amenazas como el consumo humano, la captura incidental en actividades de pesca, la destrucción y contaminación de sus hábitats, y los efectos del cambio climático, factores que colocan a estas especies en peligro crítico de extinción.

*“Los huevos de tortuga fueron recolectados y sembrados en la Unidad de Conservación del CONAP as tortugas nacidas fueron cuidadas hasta alcanzar el tamaño y la fortaleza necesaria en donde se protegen hasta su eclosión y posterior liberación, lo para aumentar cuál aumenta sus probabilidades de supervivencia en el océano. Estas liberaciones se realizan con la mayor seguridad y efectividad para contribuir a la recuperación y conservación de estas especies marinas,” comentó Antonio Urrutia, director técnico de áreas de FUNDESEM.*

La liberación de tortugas marinas es parte fundamental de los esfuerzos de conservación impulsados por FUNDESEM en la región. Estas actividades buscan la reincorporación de los reptiles a su entorno natural y asegurar que la mayor cantidad de especímenes lleguen a su hábitat natural y la recuperación de sus poblaciones.

La jornada contó con la participación de voluntarios, miembros de la comunidad local y representantes de CONAP y FUNDESEM, quienes trabajaron conjuntamente para asegurar que el proceso se realizara de manera adecuada y segura.

### Santuario Parlama

El proyecto Santuario Parlama, desarrollado por FUNDESEM, tiene como meta la creación de una estación de investigación científica y monitoreo de tortugas en el Parque Nacional Sipacate Naranja. Entre sus objetivos está el fortalecimiento del Tortugario mediante la incorporación de conocimientos técnicos y científicos, mejorando los resultados de la incubación de tortugas. Asimismo, se busca dotar de vehículos y embarcaciones para el monitoreo de especies en la zona.



## Sistema de Embotelladores Coca-Cola Guatemala impulsa el consumo responsable a través de un proyecto innovador de reciclaje

El Sistema de Embotelladores Coca-Cola Guatemala continúa promoviendo el consumo responsable y cuidado del medio ambiente apoyando, en los últimos dos años, un proyecto innovador que instala máquinas de reciclaje en puntos estratégicos del país, incluyendo centros comerciales y universidades; teniendo cobertura en Guatemala, Quetzaltenango, Escuintla y Retalhuleu.

El proyecto consiste en invitar a los ciudadanos a reciclar materiales tales como botellas plásticas, vidrio, latas, Tetrapak, entre otros; al mismo tiempo que les brinda la opción de poder obtener cupones de descuento en productos del sitio WEB “Coca-Cola en Tu Hogar”, ganar puntos del Banco Industrial o bien contribuir a la siembra de árboles en diversas regiones del país como parte de un enfoque integral para reducir el impacto ambiental y mejorar los ecosistemas locales.

La meta principal de esta iniciativa es evitar que los residuos terminen en vertederos o basureros clandestinos y promover el reciclaje de materiales. Este año el Sistema de Embotelladores, ha sembrado más de 1000 árboles como parte de su compromiso ambiental. Este logro fue posible gracias a la participación de personas que llevaron sus envases a las máquinas y optaron por contribuir a la reforestación. Dicha actividad se realizó en el mes de julio en la Ciudad de Guatemala.



*“Sin duda este tipo de proyectos muestran un impacto directo en la educación y el bienestar de las comunidades. Con cada envase reciclado y árbol sembrado, el Sistema de Embotelladores Coca-Cola Guatemala impulsa la economía circular, demostrando que el cambio comienza con pequeñas acciones responsables y sostenibles”, comentó Gabriela Arias, Gerente Legal y Asuntos Corporativos en representación del Sistema de Embotelladores Coca-Cola Guatemala.*

En conjunto con otras marcas, como Banco Industrial, las máquinas de reciclaje ofrecen a los guatemaltecos una forma fácil y tangible de contribuir al cuidado del planeta. Con esta iniciativa se fomenta la gestión adecuada de los residuos y apoya los esfuerzos de reforestación en zonas clave del país.

De esta manera, el Sistema de Embotelladores Coca-Cola Guatemala reafirma su compromiso con el medio ambiente y con una cultura de economía circular, transformando los residuos en recursos valiosos para avanzar hacia un futuro más sostenible.

## El significado de tener siempre el ropero desordenado

Cuando no sabemos qué ponernos o estamos apurados, solemos desordenar el ropero que después se vuelve un poco tedioso ordenar. Para la psicología no solo se trata de una cuestión estética, sino que puede reflejar cómo pensamos y mostrar aspectos de nuestra personalidad.

Lo que explican los expertos sobre este espacio en la habitación, que suele ser privado y personal, puede ofrecer valiosas pistas sobre nuestro estado emocional y mental. A continuación, algunos significados de tener el ropero desordenado.

**Caos Emocional:** Un armario desordenado puede ser un reflejo de un caos interno. Cuando nos sentimos abrumados por el estrés o las responsabilidades, es común que nuestros entornos físicos se vean afectados. Este desorden puede ser un signo de que la persona está lidiando con emociones difíciles o una carga mental excesiva.

**Procrastinación y miedo:** Si alguien evita organizar su ropero, puede estar manifestando ansiedad sobre la tarea misma, quizás temiendo que no logrará hacerlo bien o que el proceso será abrumador.

**Falta de control:** La desorganización en el ropero también puede indicar una falta de control en otras áreas de la vida. Mantener un entorno desordenado puede ser un síntoma de sentirse perdido o incapaz de manejar situaciones externas.

**Dificultades en la toma de decisiones:** Un armario lleno de ropa puede complicar la elección de qué ponerse, reflejando una dificultad más amplia para tomar decisiones. Esta indecisión puede extenderse a otros aspectos de la vida, creando un ciclo de parálisis y frustración.

**Identidad y recuerdos:** Cada prenda en el ropero tiene una historia. La acumulación de ropa puede estar ligada a recuerdos o momentos significativos. La dificultad para deshacerse de estas prendas puede ser un signo de apego emocional, donde la persona se siente conectada a su pasado.

### Consejos para mantener un ropero ordenado

**Vendé o regala lo que no usas:** Hace una revisión regular de tu ropa y dona o vende lo que ya no te queda o no usas. Esto reducirá la cantidad de prendas y facilitará el orden.

**Organiza por categorías:** Agrupa la ropa por tipo (camisas, pantalones, vestidos) o por estación (verano, invierno) para encontrar más fácilmente lo que buscas.

**Utiliza organizadores:** Usa cajas, cestas o separadores para mantener accesorios y prendas pequeñas organizadas y al alcance.

**Dobla y colgá adecuadamente:** Aprende a doblar la ropa de manera eficiente y a colgarla correctamente para maximizar el espacio. Por ejemplo, colgá las prendas que tienden a arrugarse y dobla las que no.

**Rotación estacional:** Guardá la ropa de temporada fuera de temporada en cajas o bolsas al vacío, y cambiá la ropa cuando cambie el clima.

**Hace un plan de mantenimiento:** Dedicá unos minutos cada semana para revisar y reorganizar tu ropero. Un poco de mantenimiento regular evitará que se acumule el desorden.

**Establece límites:** Decidí cuántas prendas de cada categoría querés tener. Esto te ayudará a evitar la acumulación.

**Usa perchas uniformes:** Opta por perchas del mismo tipo y color para dar un aspecto más ordenado y facilitar el colgado.

**Creá un espacio para accesorios:** Tené un lugar específico para bufandas, cinturones y joyas, de modo que no se mezclen con la ropa.

**Planificá tus prendas:** Dedicá tiempo a planificar tus prendas con anticipación. Esto no solo te ayudará a usar tu ropa de manera más efectiva, sino que también evitará decisiones apresuradas en las mañanas.

**Mantén la limpieza:** Asegurate de que el espacio esté limpio. Aspira o limpia el área de vez en cuando para mantener un ambiente agradable.

## Willy Barrios presenta su Nuevo Libro "Sacudidos"

Con una trayectoria de más de 25 años en medios de comunicación y reconocido por su enfoque como orador y guía espiritual, Willy Barrios lanza su más reciente libro, SACUDIDOS, una obra inspiradora que busca acompañar a los lectores en su camino hacia la sanación emocional y la transformación personal. El autor, conocido por su capacidad para conectar profundamente con su audiencia, plasma en estas páginas su experiencia de vida, presentando un mensaje claro: "No importa cuán turbulento haya sido nuestro pasado, siempre existe la posibilidad de transformarnos y encontrar un propósito mayor".

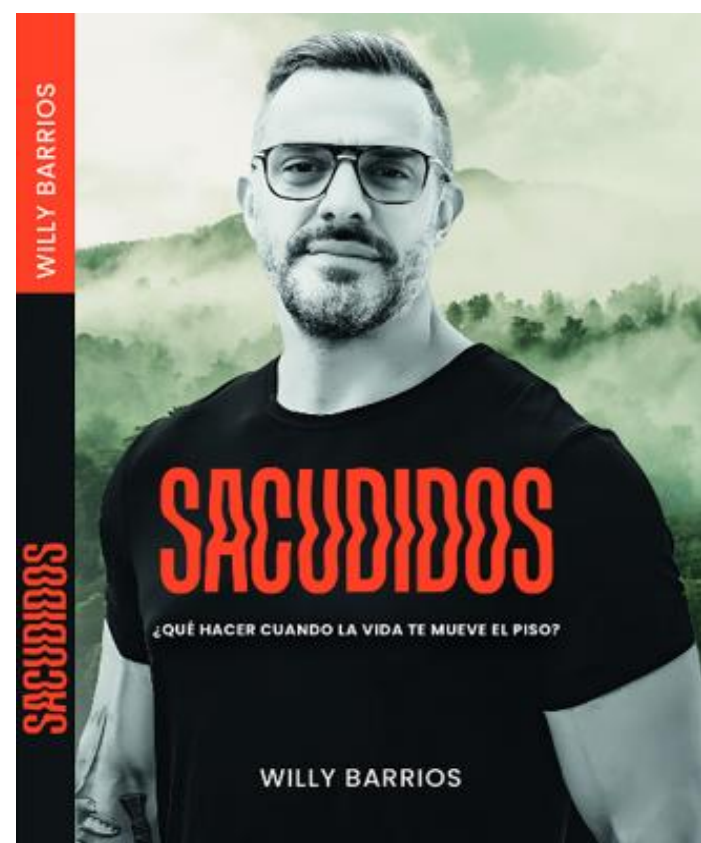
El libro, que aborda temas clave como el perdón, la aceptación y el autoconocimiento, ofrece herramientas prácticas y reflexiones profundas para que los lectores puedan aplicar en su día a día. "Mi objetivo con SACUDIDOS es que las personas se vean reflejadas y encuentren respuestas para avanzar en su proceso personal", comenta Barrios. Con ejercicios interactivos al final de cada capítulo, la obra se convierte en una guía que promueve el liderazgo personal, una mentalidad resiliente y la construcción de relaciones saludables.

Barrios destaca que la espiritualidad y la fe son pilares fundamentales en su proceso de transformación, y esto se refleja claramente en el libro. "Conectar con Dios fue clave en mi sanación emocional, y quiero que los lectores también exploren su espiritualidad, confiando en un poder superior para lograr una transformación profunda y duradera", afirma el autor.

SACUDIDOS, es una referencia directa al proceso intenso y transformador que muchas personas experimentan al enfrentar desafíos personales. "Este libro invita a los lectores a no temer las sacudidas de la vida, sino a verlas como oportunidades para redescubrirse y crecer", añade Barrios.

Dirigido a aquellos que buscan un cambio significativo en su vida, SACUDIDOS es una obra que, en palabras del autor, puede servir de "faro de esperanza" para quienes atraviesan momentos difíciles o desafíos emocionales. "Mi deseo es que este libro sea una luz en la oscuridad, mostrando que siempre es posible levantarse, sanar y encontrar un propósito", concluye.

**Una parte de las ganancias obtenidas por la venta del libro será destinada para apoyar al Centro Quirúrgico Pediátrico Moore, reforzando así el compromiso del autor con causas benéficas.**



## 21 de octubre Día Mundial del Ahorro de Energía

El 21 de octubre se celebra el Día Mundial del Ahorro de Energía, una fecha cuyo origen es un poco incierto. Es indudable que este día debe celebrarse, pues representa nuestro futuro.

Pero cuando buscamos su origen encontramos fuentes limitadas al respecto. Una jornada en el calendario cuyo propósito es subrayar la importancia del uso consciente de los recursos, hábito que repercute en la salud medioambiental. También en la economía personal, ya que el consumo responsable se traduce en una merma en las facturas de los servicios.

Fue instaurado en el 2012 por el Foro Energético Mundial, sin embargo, no hay muchos detalles al respecto. Lo que sí parece estar claro es que se celebra el 21 de octubre y que se creó con la intención de conservar los recursos naturales y para lograr eficiencia en el área energética. Lo importante es lo que representa, ya que el cuidado del medio ambiente es una tarea que nos corresponde a todos, pues aquí vivimos, aquí compartimos y aquí queremos que sigan nuestros hijos.

En esta materia del ahorro de energía, se han creado iniciativas como la de La Hora del Planeta que se celebra el último sábado del mes de marzo y consiste en un apagón eléctrico voluntario de una hora de duración.

Todos sabemos que debemos cuidar el planeta, no todos asumimos nuestra parte de responsabilidad en hacerlo, como tampoco lo hacen muchos gobiernos del mundo.

En nuestro afán como sociedad, de desarrollarnos industrial, económica y tecnológicamente hablando, así como de utilizar recursos como el carbón y el petróleo de manera indiscriminada, terminamos por destruir el medio ambiente, sin tomar en cuenta los daños irreparables que esto puede ocasionarnos.

Las energías se van agotando, el cambio climático ya no es una predicción y el medio ambiente sufre las consecuencias de nuestras acciones. Es por ello que muchas organizaciones buscan sensibilizar a la población sobre la importancia de ahorrar energía y pedirles a los gobiernos un uso racional de los recursos energéticos o de buscar alternativas que favorezcan al medio ambiente.



### Uso de la energía

Si bien los gobiernos tienen una competencia ineludible en cuando a materia energética y cuidado del medio ambiente, todos nosotros podemos aportar y contribuir diariamente ahorrando energía. Muchos esfuerzos individuales se convierten en un logro de alcances significativos para la sociedad. Ahora bien, ¿qué podemos hacer? Pues existen cosas muy simples con las que podemos ayudar, entre ellas:

Utilizar la luz natural mientras sea posible.

Desenchufar dispositivos o cargadores que no necesitamos.

Utilizar bombillas de bajo consumo.

Apagar luces o televisores que no estemos utilizando.

Controlar el uso de la calefacción y aire acondicionado.

Desenchufar aquellos aparatos que no necesitan de conexión continua.

Procurar descongelar los alimentos a temperatura ambiente, sin la utilización del microondas.

## Consejos para ganar masa muscular más rápido al realizar ejercicios

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.

