



Contingente militar de Guatemala arribó a Haití combatirán estructuras criminales

Últimas noticias

**Recomendaciones para
combatir el frío por las
noches, ante el descenso de
temperaturas**

**Los primeros
nacimientos del
2025 que atendió el
IGSS**





Contingente militar de Guatemala arribó a Haití combatirán estructuras criminales

Un nuevo despliegue de la Unidad de Policía Militar conforma la Misión Multinacional de Apoyo a la Seguridad de Haití. Desde junio, ya hace presencia en el país, el apoyo guatemalteco.

Según informó el Ejército de Guatemala, hoy finalizó “el arribo a Haití de la Unidad Militar conformada por 150 integrantes del Ejército de Guatemala, entre ellos 19 mujeres.”



Esta unidad de Policía Militar según el Ejército “contribuirá con la Misión Multinacional de Apoyo a la Seguridad de Haití, liderada por Kenia, desarrollando tareas de:

- *Mantenimiento de la disciplina, ley y orden de unidades militares*
- *Seguridad física de instalaciones militares*
- *Control y regulación de tránsito de la unidad del Cuartel General. Entre otras.”*

Contribuyendo de esta manera a la Paz Mundial y demostrando el respaldo del Estado de Guatemala al pueblo haitiano y la seguridad regional.

Según información del gobierno de Haití, el nuevo contingente eleva a 150 el total de guatemaltecos (75 llegaron el pasado viernes) que se unen a los 400 policías kenianos en la fuerza multinacional, y a ocho soldados salvadoreños para reforzar la batalla que libra la Policía contra los pandilleros que dominan el 80 % de Puerto Príncipe, la capital haitiana, y otras zonas.

“Ayer dimos la bienvenida al primer grupo de oficiales guatemaltecos, así como a un equipo avanzado de oficiales de El Salvador”, afirmó el comandante de la fuerza multinacional, el keniano Godfrey Otunge, en una rueda de prensa, en la que también dijo que esos refuerzos mejorarán “considerablemente” la “capacidad de lucha” contra las bandas criminales.



La embajada de Estados Unidos en Guatemala manifestó: “reconocemos el liderazgo regional de Guatemala al desplegar fuerzas adicionales en la Misión Multinacional de Apoyo a la Seguridad (MSS), demostrando su respaldo al pueblo haitiano y la seguridad regional. Reiteramos que la cooperación internacional es clave para construir un futuro más justo y seguro”

El registro y actualización de datos es obligatorio para los empleados públicos



Al iniciar un nuevo año, los empleados públicos tienen la obligación de registrar o actualizar sus datos ante la Contraloría General de Cuentas (CGC).

El procedimiento es conforme al Acuerdo A-029-2024, “*toda persona individual que asuma un puesto en la administración pública, cualquiera que sea su forma y plazo de ejecución, en las entidades sujetas a fiscalización, obligatoriamente debe registrar sus datos ante la Contraloría General de Cuentas, en un plazo dentro de los treinta días hábiles siguientes a partir de la toma de posesión.*”



Realizar anualmente la actualización de datos, dentro de los treinta días hábiles siguientes a partir del primer día hábil del mes de enero.

Y cuando hayan sufrido modificación de datos personales o institucionales, dentro de los treinta días hábiles siguientes a partir del acaecimiento del mismo, según lo indica la norma.

Es importante recalcar, que, al iniciar labores en una institución pública, los empleados deben presentar esta actualización en la CGC, además, presentar las copias de los contratos correspondientes. Esto les permitirá evitar sanciones futuras. Recuerden que el incumplimiento conlleva multas en algunas ocasiones.



Los Plebes del Rancho de Ariel Camacho

Por primera vez en Guatemala

El concierto será el 15 de febrero de 2025,

En el Estadio San Juan, Salamá, Baja Verapaz

• **Boletos disponibles:**

Diamante Q975*

Platinum Q750*

Preferencia Q300*

*Aplica cargos



Recomendaciones para combatir el frío por las noches, ante el descenso de temperaturas

La experiencia de sentir frío, en ocasiones se convierte en el obstáculo para conciliar el sueño y descansar. Con el inicio del 2025, comenzó un frente frío que ha hecho descender considerablemente las temperaturas, por lo que compartiremos 7 recomendaciones para lograr combatir esa sensación.

Porque dormir con frío impide que nuestro cuerpo se relaje, y por lo tanto, iniciar el sueño para que el cerebro y el cuerpo puedan empezar a recomponerse de la actividad llevada a cabo durante el día. En este post hablaremos de la sensación de dormir con frío y daremos algunos consejos para evitarla y encontrar la temperatura adecuada para iniciar nuestro descanso reparador.

7 trucos para evitar dormir con frío, considerando que conciliar el sueño no siempre es fácil, y especialmente si somos personas muy friolentas. A priori la solución más fácil podría ser encender la calefacción, pero muchas personas no disponen de ella y según expertos no es muy recomendable para nuestra salud.

Recomendaciones:

1. Aclimatar la habitación

En primer lugar, es importante mantener una temperatura ambiente en el dormitorio. No es bueno que esté fría pero tampoco que la calentemos en exceso. Teniendo en cuenta que nuestro cuerpo se enfría a medida que avanza la noche, la temperatura ideal es entre los 18 y 22 grados. Por debajo de esta temperatura es probable que experimentemos micro despertares que provocarán que nos levantemos cansados y con la sensación de no haber dormido bien. En el caso de las habitaciones infantiles, especialmente los bebés, es necesario que la temperatura ambiente sea un poco más cálida, con uno o dos grados más es suficiente.

Importante revisar rendijas por donde se pueda filtrar el frío.

2. Usar un buen poncho:

Otro truco para combatir el frío y dormir mejor es elegir adecuadamente la ropa de cama. Elegir un buen poncho puede convertirse en nuestro mejor aliado para combatir el frío. Es importante tener en cuenta distintos aspectos a la hora de elegirlo la calidad, el relleno y el gramaje. Cuanto mayor sea el gramaje en el nórdico, su capacidad aislante contra el frío será más alta. La calidad de los materiales también es importante, los ponchos naturales tienen mayor capacidad de aislamiento que otras fibras.

Es importante apostar por pijamas cómodos y transpirables de tejidos que mantengan el calor, como los polares, los de franela, de lana o modal (dependiendo de cada persona), que se adaptan a nuestra piel y mantienen una temperatura óptima.

3. Mantener los pies calientes:

¿Seguramente a muchos les ocurrirá que solo con tener los pies fríos ya nos parece tener todo el cuerpo destemplado? No en vano más abuelas decían que los catarros entran por los pies. Tener los pies fríos hace que nuestro organismo trabaje más para mantener la temperatura corporal y tardemos más en dormimos. Dormir con unos calcetines cálidos evitará el contacto directo con las sábanas frías, actuando como termorreguladores y nos ayudará a conciliar mejor el sueño.

Ejercicio ligero. Antes de la hora de acostarse una buena alternativa para no dormir con frío es hacer algo de ejercicio suave (no queremos acabar sudando y cansados), como por ejemplo estiramientos, yoga o pilates que ayuden a entrar en calor y al mismo tiempo a relajar los músculos después de todo el día.

4. Tomar una bebida caliente antes de acostarse

Podemos tomar una taza caliente de sopa, una infusión o leche mientras hojeamos un libro o una revista. Esta rutina nos ayudará a relajarnos e ir entrando en calor más rápido. Conviene evitar tomar café y algunos tipos de te ya que la cafeína y la teína pueden provocar insomnio. Además del clásico tilo o la pasiflora son grandes aliadas del sueño.

5. Darse un baño caliente antes de acostarse

Ducharse por la noche antes de acostarse en vez de por la mañana es mano de santo para quienes suelen dormir con frío. Una ducha de agua caliente ayuda a desconectar, relajarse y hacer que suba la temperatura corporal.

6. Marcar nuestro espacio en la cama

Si somos más friolentos podemos usar una manta adicional en nuestra parte de la cama o si somos más calurosos, un pijama más fino. En el caso que dormir con mascotas, sobre todo si tienen el pelo largo, nos aportarán sensación de calidez y confort en invierno. Y no subestimemos el poder del calor corporal, si dormimos en pareja, acurrucarnos con ella es una manera de entrar en calor más rápido.

7. El papel del colchón en el control de la temperatura corporal

El colchón tiene mucha importancia a la hora de evitar la sensación de dormir con frío y lograr una temperatura ideal para nuestro descanso. Escoger un colchón con un buen material es primordial, ya que existen materiales que aportan calor y otros que provocan frío.



Tindustrias S.A., es el ganador del Premio CampoLimpio 2023-2024

El objetivo de este premio es reconocer el trabajo conjunto e identificación con el programa CampoLimpioSM de Agrequina, de diferentes organizaciones y de la empresa privada que trabaja en el sector agrícola de una forma responsable y con acciones integrales hacia la sostenibilidad.

Los participantes al premio deben contar con por lo menos dos años de participación y

deben tener el certificado CampoLimpioSM.

Los aspectos que se evalúan son:

- Infraestructura de recolección
- Volumen de entrega y
- Calidad de entrega (triple lavado, perforado)

Estos aspectos, suenan fácil, sin embargo, una gestión adecuada, tiene procesos claros que permiten la trazabilidad de estos envases. Dentro del concepto de uso y manejo responsable de productos para la protección y nutrición de cultivos, hay una serie de acciones enfocadas a la mitigación de riesgos, y bajo ese concepto también se hace la evaluación para la entrega de este premio.

Este reconocimiento también toma en cuenta las actividades que las organizaciones participantes tienen con la comunidad, en cuanto a facilitar el programa CampoLimpioSM, fuera de sus áreas agrícolas.

Tindustrias S.A., son productores de palma de aceite en el departamento de Petén y obtienen este premio por el manejo sobresaliente que hacen de los envases vacíos de fitosanitarios y todo el proceso que conlleva una responsabilidad como esta. Son una empresa con varios años de participación en este programa integrando procesos de mejora continua, para realizar toda actividad desde una visión de sostenibilidad, también integran las biodeps (cama biológica o lecho biológico) para gestionar de forma integral el agua producto del triple lavado y otros procesos.

Ellos facilitan el programa CampoLimpioSM a las comunidades vecinas, extendiendo así el beneficio del cuidado a la salud y el medio ambiente. Participan de forma activa en las jornadas de recolección, integrando así a los agricultores de la zona.

En esta quinta edición del premio, participaron productores del sector de palma de aceite, banano y café. El Comité de Selección, visitó las fincas participantes para conocer de cerca las acciones que implementan como parte del programa CampoLimpioSM. Durante las visitas se pudo observar los procesos, en cuanto a manejo de desechos, control del plástico que ingresa y sale al programa CampoLimpioSM, tratamiento de las aguas producto del Triple Lavado y acciones vinculadas a la comunidad.

“Todos sabemos que, si la meta es la sostenibilidad, el camino es una suma de actores que implementan acciones para generar un cambio de hábitos dentro de la cadena de producción agrícola. La preservación del medio ambiente y el cuidado de la salud, lo alcanzamos únicamente en equipo y con metas de impacto. Participando del programa CampoLimpio aportamos al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar y al 12: Producción y Consumo Responsables”, indicó Román Molina, director ejecutivo de Agrequina, durante la premiación.

Sobre el programa CampoLimpioSM

Agrequina implementó este programa hace 26 años, el cual se encarga del manejo adecuado de envases vacíos de productos para la protección de cultivos. Con el paso del tiempo el programa se amplió al manejo de envases y bolsas de productos para la nutrición de cultivos. El manejo y desecho adecuado de estos envases permite que sean transformados por medio del reciclaje en perfiles plásticos.

Desde 1998 hasta el 2023, se han recuperado 6,240 tm y reciclado, el equivalente a más de 62 millones de estos envases, evitando así que se queden en campo, ríos, lagos y mares.

Actualmente más de 500 empresas u organizaciones, así como más de 100 agricultores participan del programa CampoLimpioSM aportando para que Guatemala sea una Tierra Productiva y Sostenible. El principal reto de CampoLimpioSM es afianzar el compromiso y la activa participación de todos los sectores de la cadena agrícola en el proceso de disposición adecuada de los envases para ampliar la cobertura y aumentar la cantidad de material. Agrequina contó con el apoyo de CropLife Latin America, desde que se inició con el programa piloto, actualmente funcionan 18 programas implementados por asociaciones nacionales en Latinoamérica como miembros de la red de CropLife.



@gtLiberal

Contáctenos: hp@liberalgt.com



Liberal Gt

Reo asesinado en prisión preventiva en el Mariscal Zavala



En la zona 17, está ubicado el centro preventivo Mariscal Zavala, el cual está dentro de una base militar, que fue acondicionada para cierto perfil de reos.

Este sábado, 05 de enero de 2025, trascendió el asesinato de un recluso, supuestamente a manos de otro prisionero, con quien compartía celda



En el interior del centro preventivo de Mariscal Zavala para hombres, zona 17, Jairon Geovanni Mendoza Castañeda de 23 años, alias "tortuga" quien está recluido por el delito de Asesinato y Asesinato en grado de tentativa, ingresado el 17 de julio de 2024, hoy nuevamente fue puesto a disposición de un juzgado, por ser el presunto responsable de darle muerte a otro privado de libertad con quien compartía celda, identificado como Daniel Humberto Obregón Milian de 24 años, alias "pocoya" que estaba recluido por el delito de Asesinado desde el 16 de diciembre del 2024.

En el lugar fue localizada una pistola 9mm. dos casquillos y un teléfono celular, según investigaciones ambos son integrantes de la mara 18. El cadáver de Obregó Milian presentaba varios impactos de arma de fuego.

Antecedentes:

Mendoza Castañeda, alias "tortuga", fue capturado el 17 de julio de 2024 por la Policía Nacional Civil (PNC).



El Ministerio Público (MP) lo acusa por los delitos de asesinato y asesinato en grado de tentativa y está asociado a un ataque armado que sufrió la fiscal Miriam Aída Reguero Sosa, el 27 de marzo de 2024, en la zona 9 de la ciudad de Guatemala. En este hecho se lamenta el fallecimiento de varias personas.



Los primeros nacimientos del 2025 que atendió el IGSS

El personal del Hospital de Gineco Obstetricia del Seguro Social recibió el primer nacimiento del 2025 el 1 de enero a las 4:50 de la mañana.

La protagonista de este momento especial fue la pequeña Lenalee Siomara Alejá Mich, hija de la afiliada Jackeline Siomara Mich Palacios.



"En broma mencionamos con mi esposo que ella sería la niña del año El parto estaba previsto para el 6 de enero, pero después del abrazo de Año Nuevo empezaron las contracciones, por lo que vine a la Emergencia del hospital y para mi sorpresa fue la primera niña que nació", compartió la emocionada la madre.

El personal de turno de área de Labor y Parto entregó diversos obsequios a la madre, consistentes en una bañera, ropa, frazadas, pañales, toallas húmedas y juguetes por ser el primer nacimiento en la Unidad Médica, en donde diariamente nacen historias de vida.

Horas después, a las 11:04, el hospital registró el nacimiento del segundo bebé de 2025, siendo Kennedith Thiago Gabriel García Moscoso, hijo de Elizabeth Alejandra Moscoso, otra orgullosa madre que comenzó el año con una inmensa alegría.



Cada año, se espera conocer a los bebés que marcan el inicio del nuevo año.

En las diferentes unidades médicas, los galenos y cuerpo médico entrega obsequios y celebran los primeros nacimientos del Año Nuevo.



Philip Morris International nombrada entre las 10 empresas mejor administradas de EE. UU., según ranking del “Wall Street Journal”

Las empresas buscan sobresalir en las industrias en las cuales compiten, en este sentido el compromiso de Philip Morris para eliminar gradualmente los cigarrillos de combustión y progreso en metas de sostenibilidad fueron destacadas por la publicación estadounidense, que le brindo una calificación importante en Estados Unidos.

Philip Morris International (PMI) ha sido nombrada como una de las diez empresas mejor gestionadas en los Estados Unidos, según el ranking ‘Management Top 250’ del año 2024, publicado por el periódico The Wall Street Journal.

El periódico estadounidense destacó éxitos recientes de PMI en torno a su compromiso de eliminar gradualmente los cigarrillos de combustión y sus avances en metas de sostenibilidad, incluyendo la introducción en 2021 de su Índice de Sostenibilidad para medir su progreso con respecto a las metas trazadas para 2025.

En el ranking, PMI obtuvo el puesto número 10, en comparación con el puesto 32 el año anterior. El ascenso se debió a mejoras significativas en las puntuaciones de innovación y responsabilidad social, colocando a la empresa al lado de otras como Apple, Microsoft y Alphabet, y por delante de Nike, Cisco y Qualcomm.



El ranking ‘Management Top 250’ evalúa a 842 empresas en cinco categorías clave: satisfacción del cliente, innovación, responsabilidad social, compromiso y desarrollo de los empleados, y solidez financiera.

La evaluación se basa en 35 indicadores proporcionados por fuentes de datos de terceros, lo que proporciona un análisis multifacético del desempeño de cada empresa en estas áreas críticas.

El CEO de PMI, Jacek Olczak, señaló que este reconocimiento “muestra al mundo que nuestro propósito, nuestra innovación, nuestra orientación al cliente y nuestro enfoque hacia la sostenibilidad son los mejores en su clase”.

Esta no es “una lista más”, dijo la directora de Sostenibilidad de PMI, Jennifer Motles, explicando

que este ranking está respaldado por 35 indicadores con datos de proveedores externos y un análisis riguroso del Drucker Institute de la Claremont Graduate University.

Año de reconocimientos

El reconocimiento de The Wall Street Journal se suma a otros logros de PMI en 2024, como el haber encabezado el ranking ‘Net Zero Leaders’ de la revista Forbes, dedicado a las empresas estadounidenses más comprometidas por alcanzar un futuro de emisiones netas cero.

En Centroamérica y el Caribe, PMI ha sido calificada un año más como Great Place to Work, con resultados notables en países como Guatemala, donde este año fue catalogada como la tercera mejor empresa para trabajar. La afiliada de Costa Rica también ha sido certificada como Carbono Neutral.

A nivel mundial, los resultados del tercer trimestre de 2024 mostraron que el 38% de los ingresos de PMI son por productos libres de humo, acercando a la empresa a su meta de tener un negocio dos terceras partes libres de humo en 2030.