



BUENAS *Nuevas* **gt**

Edición Semanal

Del 03 al 09 de marzo 2025

“Y nosotros anunciaremos las Buenas Nuevas en Guatemala y celebraremos todo lo bueno, agradable y perfecto”





Progreso reconoce a sus pilotos por su excelencia en logística y seguridad vial



Vive las ideas recargadas en el Festival de Antigua 2025

El Tigo music tour 2025, una plataforma que celebra la música nacional



Progreso reconoce a sus pilotos por su excelencia en logística y seguridad vial



Los pilotos, reconocidos como verdaderos “guardianes del camino”, son un pilar esencial en la misión de la compañía de seguir construyendo progreso en la región.

Progreso reconoce el esfuerzo de sus pilotos destacados en 2024, resaltando su papel crucial en el éxito de las operaciones logísticas y su compromiso con la seguridad vial.

En evento realizado recientemente, Progreso reconoció el esfuerzo y dedicación de sus pilotos más destacados durante el 2024. Estos profesionales han sido clave para el éxito de las operaciones logísticas de la empresa, destacándose por su compromiso con la seguridad vial y la eficiencia en el transporte de materiales y productos.

Bajo el eje de reconocimiento de nuestra Agenda de Liderazgo, la compañía destacó el compromiso de estos profesionales, quienes enfrentaron desafíos logísticos para alcanzar resultados históricos en el transporte de materiales y productos.

José Raúl González, resaltó el papel crucial que desempeñan los pilotos. Durante su intervención, afirmó: “Gracias a su esfuerzo y dedicación, logramos recorrer más de 24 millones de kilómetros este año, cifra equivalente a 600 vueltas alrededor de la Tierra”. Este logro refleja no solo la eficiencia operativa, sino también el compromiso de Progreso con la seguridad vial y la optimización de procesos.

El evento presentó los principales resultados de las operaciones logísticas de las diferentes unidades de negocio de Progreso: Aareca. Soluciones. Materias Primas v Rocafuerte con un enfoque especial en “Seguridad Vial”.

Seguridad vial y compromiso

Según los datos presentados en 2024, la compañía logró una reducción significativa en incidentes viales gracias a diversas medidas, como auditorías bimensuales, controles y políticas de «Cero alcohol», verificación constante del estado de los camiones, capacitaciones en manejo defensivo y el uso del Simulador de Conducción Profesional de Progreso.

Este enfoque ha sido parte integral de la estrategia “Visión Cero”, que busca erradicar accidentes en las operaciones.

Se entregaron reconocimientos especiales a pilotos destacados, como Héctor Santiago Caal Calel y David Montenegro Herrera, quienes sobresalieron por su rendimiento excepcional



También se otorgó el premio a la trayectoria a **Ricardo Mejía Ardón**, en honor a su larga y destacada carrera.

Otro punto clave del encuentro fue la firma del compromiso “**Visión Cero**” por parte de los principales ejecutivos, reafirmando la política de seguridad vial como prioridad.

Además, se subrayó la importancia de seguir implementando tecnologías y capacitaciones para garantizar operaciones eficientes y seguras en el futuro.

Con estas acciones, Progreso no solo destaca la relevancia del transporte en su modelo de negocio, sino que también reafirma su compromiso con la formación continua y el desarrollo profesional de sus contratistas.

Vive las ideas recargadas en el Festival de Antigua 2025



“Este 2025 continúa sorprendiéndonos con más y mejores ideas. En esta edición de FDA estamos seguros de que vivirán grandes experiencias y será un gran año para la industria creativa de la región”, expresó Helena Galindo, presidenta de La Comunidad Guatemala.

Las noches más esperadas del año: la entrega de premios

Este año nuevamente se vivirá la emoción de la entrega de los Premios Guatemala y los Premios Festival de Antigua. Los primeros son un reconocimiento para lo mejor generado en el país y, los segundos, para la labor hecha por la industria en Centroamérica y el Caribe.

El Festival de Antigua se llevará a cabo el próximo 27 y 28 de marzo en el Centro de Convenciones del Hotel Casa Santo Domingo en Antigua Guatemala. La participación incluye pasaportes con diferentes accesos que van de US\$60 a US\$150, dependiendo de las actividades en las que se quiera participar

Un año más, FDA se convertirá en el encuentro para la industria de la publicidad, creativos del marketing y la industria de la comunicación de Guatemala y la región este próximo 27 y 28 de marzo

Antigua Guatemala se convierte un año más en el epicentro de la industria de las ideas con la edición número 18 del Festival de Antigua, organizado por la Comunidad de Empresas de Comunicación de Guatemala

Con el lema “Donde todos nos juntamos”, FDA da la bienvenida a todas las personas que buscan potencializar conocimientos, experiencias y el desarrollo de sus negocios con ideas disruptivas, innovadoras y creativas, al mismo tiempo que generan un entorno de networking con la industria de la publicidad, marketing, comunicación y plataformas digitales.



La experiencia del cliente es un pilar clave en el sector inmobiliario

En el mercado inmobiliario, la experiencia del cliente juega un papel importante en la consolidación de proyectos exitosos y en la creación de relaciones a largo plazo. Desde la preventa hasta la postventa, las expectativas y necesidades de los compradores han evolucionado, demandando procesos más eficientes, transparentes y personalizados.

Innovaciones del sector

Para responder a estas exigencias, el sector inmobiliario ha implementado estrategias que optimizan la interacción con los clientes en cada fase del proceso:

Atención personalizada y asesoría especializada: Comprender las necesidades de cada comprador permite ofrecer soluciones adaptadas y generar confianza desde el primer contacto.

Uso de tecnología avanzada: Herramientas como recorridos virtuales y modelos 3D facilitan la visualización de los proyectos y mejoran la toma de decisiones.

Comunicación clara y transparente: Información detallada sobre precios, plazos y condiciones evita malentendidos y fortalece la relación con los clientes.

Proceso de compra ágil

La optimización de los trámites legales y la simplificación de la escrituración son aspectos esenciales para una experiencia satisfactoria. Para ello, es importante destacar los pasos en los que el cliente pone mucha más atención:

Agilización de trámites: Reducir la burocracia y acompañar al cliente en cada etapa minimiza incertidumbres y facilita la compra.

Cumplimiento de plazos y promesas: Entregar los proyectos en tiempo y forma refuerza la credibilidad del desarrollador.

Manejo eficiente de inconvenientes: Anticipar y resolver problemas de manera rápida y efectiva mantiene la confianza y satisfacción de los compradores.



Relación a largo plazo

Más allá de la entrega se debe fortalecer la relación con los clientes. El acompañamiento postventa es clave para garantizar la satisfacción del cliente y la consolidación de comunidades habitacionales:

Mantenimiento eficiente de áreas comunes: Una gestión adecuada de servicios compartidos mejora la calidad de vida de los residentes.

Transparencia en el manejo de fondos: Establecer mecanismos de control y rendición de cuentas, como reportes periódicos y auditorías independientes, garantiza una administración responsable que fortalece la confianza de los residentes y respalda la gestión ética del proyecto.

Respuesta rápida a solicitudes y reclamos: Canales de comunicación efectivos y soluciones oportunas fortalecen la relación con los compradores.

Fomento de comunidad: Actividades y espacios diseñados para la interacción vecinal generan un sentido de pertenencia y bienestar.

"La clave para una experiencia inmobiliaria excepcional no está solo en ofrecer un buen producto, sino en acompañar al cliente con transparencia en cada etapa del proceso. Desde la primera interacción hasta la entrega y posterior a ella, generar confianza y cumplir lo prometido marca la diferencia", Alejandro Cancinos, Gerente Comercial de Strata Desarrollos

El Tigo music tour 2025, una plataforma que celebra la música nacional



Tigo reafirma su compromiso con el talento nacional al presentar un evento sin precedentes que reunirá algunos de los artistas más destacados del momento a través del Tigo Music Tour 2025. Con esta iniciativa, Tigo busca crear experiencias inolvidables para sus usuarios fortaleciendo la conexión entre la música y la tecnología.

“La música es un lenguaje universal que une a las personas y en Tigo creemos en el poder de la conexión. Nos emociona presentarles el Tigo Music Tour, una plataforma única que traerá a grandes artistas guatemaltecos para que el público disfrute de su talento y viva una experiencia inolvidable” afirmó Jamie Moreno, Directora de Marketing en Tigo Guatemala.

El Tigo Music Tour será una plataforma para celebrar la música guatemalteca y acercar a los fanáticos a sus artistas favoritos.

Entre los artistas que formarán parte para esta gira se encuentran: **Malacates Trebol Shop, Viento en Contra, Bohemia Suburbana, Francis Dávila, El Clubo, Ale Q, Doggy Style, Gangster, El Tambor de la Tribu, Viernes Verde, entre otros.**

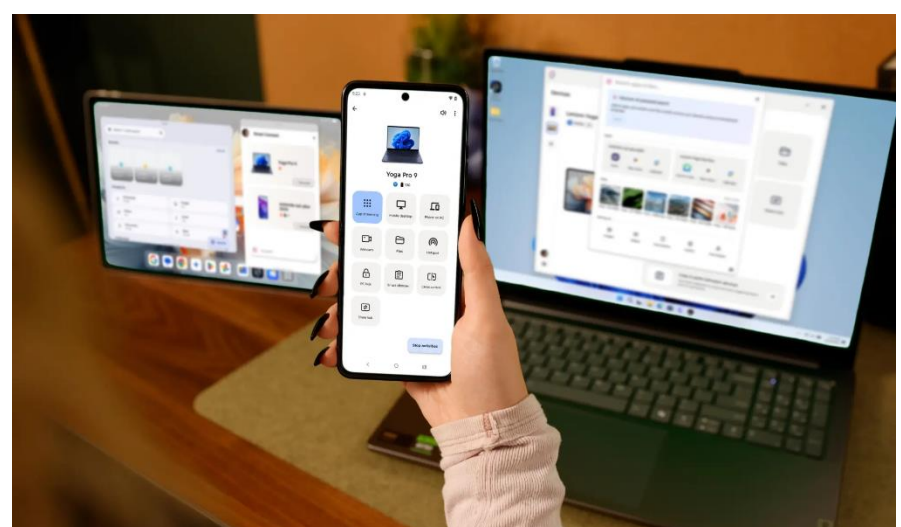
Tigo invita a todos los guatemaltecos a estar atentos a sus redes sociales para conocer más detalles sobre esta increíble gira y las sorpresas que trae para sus seguidores. ¡Qué siga la música!

Smart Connect vuelve con nuevas funciones de moto ai

Los consumidores necesitan que sus dispositivos se comuniquen entre sí de forma intuitiva, para poder sacar el máximo provecho a su día.

El año pasado, Motorola y Lenovo establecieron un ecosistema digital unificado para crear una experiencia multidispositivo sin fisuras con Smart Connect. Más de 9 millones de usuarios mensuales incorporan Smart Connect a su rutina, apoyándose en funciones básicas como la conectividad de pantalla Miracast, Smart Clipboard y App Streaming para sacar el máximo provecho de sus contenidos y aumentar su eficiencia. Hoy, Smart Connect vuelve con nuevas actualizaciones y funciones de IA para que los procesos sean aún más fluidos.

Con AI Search, los consumidores pueden utilizar el lenguaje natural para hacer resurgir documentos como un extracto bancario, un contrato de alquiler o una factura de hotel almacenados en la tablet Lenovo YOGA Tab Plus (16 GB). Supongamos que un usuario vuelve de un viaje de negocios de una semana y necesita enviar su informe de gastos. Puede olvidarse de buscar manualmente en varias carpetas o archivos. En su lugar, sólo tiene que indicar a Smart Connect que “busque los recibos de mi restaurante” de forma natural, como si estuviera hablando con un amigo. Smart Connect recupera la información en segundos, ahorrando tiempo y energía a los consumidores.



Todos los gadgets de un vistazo con mayor compatibilidad de dispositivos

Los usuarios también pueden recurrir al nuevo panel personalizable que les muestra todos sus dispositivos compatibles, incluidos su moto tag, moto buds y PC, en un solo lugar. Esto facilita aún más la gestión, adición o desconexión de dispositivos y la comprobación de la duración de la batería. Los consumidores pueden salir de casa tranquilos, sabiendo que tienen lo que necesitan. Además, la última actualización ofrece integración de terceros, dando a más usuarios de Android la libertad de experimentar funciones selectas de Smart Connect y un flujo de trabajo continuo.

Smart Connect estará disponible en las próximas semanas en cualquier PC con Windows (10 o posterior) a través de la tienda de Microsoft, y en determinadas tablets Lenovo y dispositivos Motorola a través de Google Play Store.



Club Rotario Guatemala de La Ermita anuncia la XIII edición del BBQ Challenge



Disfruta el nuevo menú de temporada de restaurante los Cebollines

Cargill y su marca Delicia presenta nueva línea de productos de pollo listos para disfrutar



Club Rotario Guatemala de La Ermita anuncia la XIII edición del BBQ Challenge



Cerveza Cabro, una marca de Cervecería Centro Americana, se une nuevamente al Club Rotario Guatemala de La Ermita en la decimotercera edición del BBQ Challenge, un evento reconocido por reunir la solidaridad y el sabor en Guatemala. El 5 de abril a partir de las 12:00 p.m., Futeca Cayalá recibirá a todos los amantes de la parrilla y la buena música.

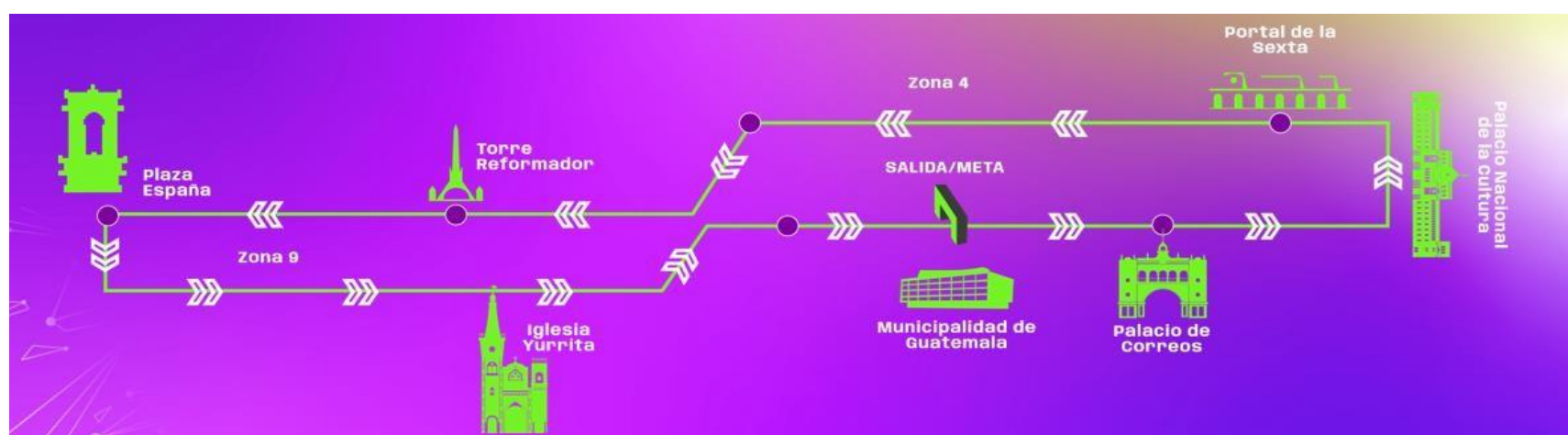
El evento es "All You Can Eat" y el costo de la entrada es de Q350 para adultos, Q120 jóvenes (12 a 16 años) y Q80 para niños (5 a 11 años), las cuales pueden adquirirse en <https://www.tikkilie.com/event/50070481>. Además, quienes compren sus entradas con tarjetas G&T tendrán un beneficio del 15% de descuento en preventa. Con esta donación se podrá degustar de más de 250 recetas, disfrutar de actividades, juegos y más, mientras se contribuye a obras sociales significativas



"El 100% de los fondos recaudados en el BBQ Challenge se destinan a obras sociales que impactan directamente en las comunidades más vulnerables de Guatemala. Gracias a la generosidad de nuestros patrocinadores, incluyendo marcas reconocidas como Cerveza Cabro, Banco G&T Continental, Ron Botrán, Héroes de Fuego y Parma, podemos seguir apoyando proyectos de educación, saneamiento, salud y conservación del medio ambiente", expresó Ferddy Berganza, presidente de Club Rotario Guatemala de la Ermita.

El BBQ Challenge ofrecerá una variedad de actividades para toda la familia. Desde música en vivo con el artista internacional Joe Montana y los artistas nacionales: Hancer y Capitán Eléctrico; hasta degustaciones por parte de los patrocinadores, talleres interactivos y un área de juegos para niños, así como entretenimiento para todos los gustos y edades.

10k Ciudad de Guatemala Disfruta de una noche llena de emoción y energía



Recorrido 10k Ciudad de Guatemala

La unidad de Convivencia Social de la Municipalidad de Guatemala presentó la emocionante carrera nocturna 10k Ciudad de Guatemala, una oportunidad para vivir una noche distinta en familia y con amigos, por las calles y avenidas de nuestra ciudad, un lugar que inspira y que está lleno de oportunidades de sana convivencia para todos. **Se llevará a cabo el sábado 5 de abril, a las 19:00 horas.**

El recorrido está diseñado para disfrutar de puntos emblemáticos de nuestra ciudad, iniciando por el Centro Cívico hacia el Centro Histórico, hasta la parte más moderna y cosmopolita de la ciudad. Es una ruta plana, cómoda y rápida. Se contará con puntos de hidratación Gatorade y Aqua, así como puntos de animación de Alcaldías Auxiliares, dependencias municipales y patrocinadores.

Cupos. Hay 7,000 (siete mil) cupos disponibles para esta edición.

Costo de inscripción. **La inscripción tiene un costo de Q 235.00** que podrá ser cancelado en www.ticketasa.gt, por medio de tarjeta de crédito o débito y en agencias bancarias Banco Industrial utilizando el convenio de pago (5477).

Expo y entrega de kits. Se realizará el jueves 3 de abril, de 12:00 a 20:00 horas, el viernes 4 de abril, de 9:00 a 20:00 horas y el sábado 5 de abril, de 9:00 a 12:00 horas, en Fórum Majadas, Anillo Periférico, 27 avenida 6-40, Zona 11. Para recibirlo se debe presentar el correo de confirmación y DPI original. Los kits se entregarán personalmente al corredor y no por medio de terceros.

Cargill y su marca Delicia presenta nueva línea de productos de pollo listos para disfrutar



Cargill reafirma su interés y compromiso de crecimiento en América Latina, por eso expande su participación en el mercado de alimentos de Guatemala integrándose a la categoría de pollo bajo su marca Delicia, a través de una nueva línea de productos empanizados de pollo que incluyen: nuggets, chicken fingers y tortas para hamburguesas.

Este es un hito más en el continuo crecimiento de Cargill en el país, pues los guatemaltecos ahora pueden encontrar estos productos en puntos de venta a nivel nacional y disfrutar de un sabor delicioso para innovar con recetas que harán lucirse en casa y repetir como nunca.

Cargill es líder en Centroamérica durante 55 años en la producción de pollo y embutidos de marcas reconocidas. En Guatemala, la compañía conquista el mercado con un fuerte portafolio de embutidos bajo las marcas Perry, Kimby y, Cargill ve al país como una oportunidad para seguir creciendo.

Para Delicia® lo Momentos Delicia se deben disfrutar, pero sobre todo se deben saborear; es por ello que bajo la campaña: “Más disfrute, mucho más Sabor, menos cocina” se presenta la nueva línea de productos empanizados de pollo, listo para calentar y disfrutar. ¡Esperamos sorprender a nuestros consumidores con un sabor que no habían probado! Los nuevos Chicken Fingers, Nuggets y Tortas de Pollo están elaborados con pechuga de pollo, son 100% cocidos y altos en proteína. Hemos cuidado cada detalle y nuestros productos cuentan con un empaque resellable que conserva su sabor y frescura y facilitan el almacenamiento”, comentó Verónica Castro, VP & Directora Ejecutiva en Centroamérica de Cargill, Grupo Food – Latinoamérica.

La experiencia global de Cargill respalda a cada uno de sus productos con los más altos estándares de calidad y que confirman el propósito de la compañía de nutrir al mundo de manera segura, responsable y sostenible, a la vez que se prioriza la seguridad alimentaria para las familias guatemaltecas a través de inversiones en innovación y sostenibilidad.

La llegada de la nueva línea de productos de pollo Delicia a Guatemala viene a acompañar y sumarse a todo el portafolio de alimentos de Cargill en el país.



Disfruta el nuevo menú de temporada de restaurante los Cebollines

La temporada de calor ha llegado y Restaurante Los Cebollines lo celebra con el lanzamiento de su nuevo Menú de Verano. Inspirado en los sabores más frescos y vibrantes de la temporada, este menú ha sido creado para deleitar a los comensales con una experiencia llena de color, sin perder la esencia del meritito sabor mexicano.

El menú de verano trae sabores inigualables:

Queso Fundido: Mezcla de quesos fundidos en un skillet, acompañado de camarones zarandeados en especias y mantequilla. Servido con tortillas de maíz.

Chilpachole (Sopa de Mariscos): Clásica y famosa sopa de mariscos a base de camarones, calamares y filete de pescado, con un toque de maíz y cilantro. Acompañada de Nachos Los Cebollines.

Ceviche: Frescos camarones sazonados en jugo de cítricos y especias, combinados con tomate, cebolla, cilantro y jugo de tomate. Decorado con lascas de aguacate, acompañado de Nachos Los Cebollines.

Tazón Tulum: Combinación de arroz jardinera, con camarones salteados en polvo de chiles y tequila, mejillones, mango tatemado, esquites, aguacate, pepino, pico de gallo, lechuga, rábano y chile rancho, decorado con aderezo mayo chipotle (semi-picante).

Tacos bravos: Deliciosos tacos con tortilla de maíz, camarones zarandeados al estilo Sinaloa con tequila y nuestra salsa de tamarindo chillón. Decorados con mango tatemado, aderezo mayo-chipotle, pepino, rábano y una rodaja de jalapeño. Acompañados de nuestro chile del rancho, esquites y salsa de aguacate.

Molcajete Mar y Tierra: Tiras de lomito de res asado y pechuga de pollo, camarones salteados, queso panela y lascas de aguacate sobre nuestra receta de salsa molcajetada. Acompañado de tortillas de maíz.



Las opciones de bebidas son:

Cantarito: Tequila, soda de toronja, limón y jarabe de azúcar, escarchado con tamarindo y tajín.

Michelada de tamarindo: Cerveza de barril con esencia de tamarindo, servida en un tarro escarchado con tajín.

Aperol: Clásica receta del Aperol Spritz.

Moscow Mule de frambuesa: Famoso Stoli Razberi con soda de jengibre, jugo de limón y jarabe de azúcar, decorado con fresa y hierbabuena.

Postre de verano:

Pie de queso con salsa de maracuyá: El clásico pie de queso con base de galleta, bañado en salsa de maracuyá.

Renueva tu rutina! Haz de tu día a día una experiencia exitosa

Mantener una rutina organizada es clave para alcanzar nuestras metas, tanto en el ámbito escolar como laboral. Gracias a Henkel y sus diferentes soluciones, puedes hacer de cada día una experiencia exitosa y llena de energía, más fácil que nunca. Aquí te compartimos algunos consejos esenciales que no te pueden faltar:

1. Organización escolar y de oficina con productos Pritt

Para tus clases en el colegio o universidad; o bien para trabajar en la oficina, incluye en tu lista productos que marquen la diferencia. Pritt, con su línea de pegamentos en barra y líquido, es un aliado indispensable.

2. Mantén tu ropa impecable

La ropa impecable refleja organización y confianza. Con Henkel tienes la solución, gracias a dos de sus marcas de lavado: Persil, que, con su tecnología alemana, elimina, las manchas más difíciles.

3. ¡Tu imagen también cuenta!

Para un look renovado y espectacular, got2b es una excelente opción, ya que ofrece productos que se adaptan a todos los estilos, desde los peinados más atrevidos hasta los más clásicos. Encuentra geles, sprays, protectores térmicos y espumas que te permiten lucir como quieras.

4. ¡Que tu hogar luzca como nuevo!

La renovación de tu hogar es una excelente oportunidad para darle un nuevo aire a tus espacios. Marcas como Sista, Loctite, Tangit y Fester ofrecen soluciones prácticas y de alta calidad para reparar, decorar o transformar tus espacios. Con ellas, tu hogar estará listo para recibir un año lleno de posibilidades.



5. Mantén un balance entre trabajo y descanso

Asegúrate de organizar tu agenda, equilibrando tus responsabilidades con momentos para desconectar y relajarte. Una buena planificación es clave para mantener la motivación y la productividad.

el éxito comienza con los pequeños detalles. Por eso, te damos estos consejos para acompañarte en cada momento de tu rutina. Estamos seguros de que superarás cada reto y alcanzarás todas tus metas.



ADEN lanza la Beca Mujeres Líderes 2025

ADEN Educational Group presenta la Beca Mujeres Líderes 2025, una iniciativa que busca fortalecer el liderazgo femenino en el ámbito empresarial. Conscientes de la importancia de la colaboración entre géneros para lograr un cambio real, esta beca no solo promueve el crecimiento de las mujeres en el mundo de los negocios, sino que también invita a toda la comunidad empresarial a reconocer y apoyar el liderazgo femenino.

La Beca Mujeres Líderes 2025 ofrece un 50% de beneficio en los prestigiosos Executive MBA (EMBA) de ADEN, programas diseñados para dotar a las mujeres de herramientas estratégicas para potenciar su desarrollo profesional y el de sus organizaciones.

Sus EMBA están estructurados para proporcionar habilidades directivas clave que permitan a sus participantes enfrentar con éxito los desafíos empresariales actuales, desarrollando estrategias innovadoras y generando impacto en un contexto de negocios global.

Solo se otorgarán 10 becas por país en América Latina, y las postulaciones estarán abiertas hasta el 24 de marzo de 2025.

Requisitos para aplicar

Las candidatas deberán demostrar liderazgo y compromiso con el avance profesional de las mujeres en sus respectivos entornos. Se valorará especialmente a aquellas que actualmente lideran o gestionan pequeñas, medianas o grandes empresas en América Latina.

Las postulaciones están abiertas hasta el 24 de marzo de 2025 y los cupos son limitados. Solo se otorgarán 10 becas por país en América Latina.

Para más información sobre la beca y el proceso de postulación, haz clic aquí o contacta a contacto@aden.org.

¡Esta es la oportunidad de transformar tu liderazgo y llevar tu carrera al siguiente nivel!



Nestlé Purina realiza alianza con cuatro municipales para promover la esterilización de gatos en Guatemala



BAC innova el mercado de capitales de Guatemala con el “Bono BAC + Positivo”

Cómo la salud emocional influye en tus finanzas



Nestlé Purina realiza una alianza con cuatro municipales para promover la esterilización de gatos en Guatemala

• **Cat Chow de Nestlé Purina, referente en nutrición para gatos, anuncia la firma de un acuerdo con cuatro municipalidades y una asociación, para respaldar 120 jornadas masivas de castración a lo largo del 2025, esperando esterilizar a un total de 5,000 mascotas.**

• **Con esta iniciativa, Cat Chow también busca concientizar a los guatemaltecos sobre la importancia de una alimentación adecuada para sus gatos, especialmente en etapas clave como posterior a la castración, en la que requieren un alimento formulado específicamente para su bienestar.**

Nestlé Purina, a través de su marca Cat Chow refuerza su compromiso con la tenencia responsable y el bienestar de las mascotas mediante una alianza con las municipalidades de Guatemala, Antigua, Mixco y Villa Nueva, junto con la asociación Mishos GT, para apoyar jornadas de esterilización felina en todo el país.

Esta iniciativa busca acompañar más de 120 jornadas de castración masiva cada año, con la meta de esterilizar a más de 5,000 gatos en 2025, contribuyendo de manera significativa al control de la sobrepoblación felina y la prevención de enfermedades, mientras promueve el bienestar de las mascotas de los guatemaltecos y un entorno más saludable para las mascotas y aquellas personas que las aman.



Cada jornada de castración contará con la entrega de un kit de bienvenida de Cat Chow, diseñado para brindar a los dueños información clave sobre los cuidados y recomendaciones nutricionales para sus gatos esterilizados. Quienes deseen participar en estas jornadas podrán consultar las redes sociales de las municipalidades y de la asociación Mishos GT, donde se publicarán las fechas y ubicaciones.

Es fundamental destacar que, tras la esterilización, los gatos experimentan cambios metabólicos, por lo que proporcionarles una alimentación adecuada es clave para satisfacer sus nuevas necesidades nutricionales y mantener su bienestar a largo plazo.

Cómo la salud emocional influye en tus finanzas y qué hacer al respecto

• **Aprende estrategias prácticas para evitar que el estrés emocional afecte tus decisiones financieras.**

• **La tristeza puede nublar tu juicio financiero y hacer que gastes más de lo previsto.**

Te ha pasado, un mal día, te sientes abrumado y esa compra que no tenías en mente parece la solución perfecta para sentirte mejor. Sin embargo, lo que al inicio parece un alivio momentáneo, a largo plazo puede afectar a tu estabilidad financiera.

Cuando estamos tristes, es común evitar gestionar nuestros gastos y tomar decisiones impulsivas. Por eso, las emociones juegan un papel clave en nuestras finanzas, y la tristeza puede llevarnos a gastar de más o incluso a ignorar la planificación económica.

El dinero y las emociones están más conectados de lo que imaginamos, pero con educación financiera y hábitos saludables es posible tomar mejores decisiones. Pequeños cambios pueden marcar la diferencia para lograr estabilidad económica y bienestar emocional.

Para evitar que esto afecte tu bolsillo, los especialistas de 'Aprende y Crece' de Banco Azteca brindan algunos consejos:



1. **Educación financiera:** Entender conceptos básicos de ahorro, inversión y presupuestos te ayudará a tomar mejores decisiones.

2. **Planificación realista:** Fija metas alcanzables para evitar frustraciones y reducir el estrés financiero.

3. **Buscar apoyo profesional:** Considera la asesoría de expertos en finanzas personales. La terapia psicológica también puede ayudarte a gestionar la ansiedad relacionada con el dinero.

4. **Autocuidado y resiliencia:** Incorpora hábitos saludables como el ejercicio y la meditación para mejorar tu bienestar emocional.

5. **Evitar compras impulsivas:** Aplica la "regla de las 24 horas": si sientes la necesidad de comprar algo no esencial,

BAC innova el mercado de capitales de Guatemala con el “Bono BAC + Positivo”

La emisión del Bono BAC + Positivo marca un hito histórico en el mercado de capitales del país, siendo la primera emisión desmaterializada, es decir que se ingresa a través del sistema digital, abriendo paso a nuevos instrumentos de inversión.

BAC innova el mercado de capitales de Guatemala con el “Bono BAC + Positivo”, la primera colocación de bonos bancarios estandarizados, desmaterializados y sostenibles. Con esta emisión, la institución promueve la inclusión financiera en sectores estratégicos como las micro, pequeñas y medianas empresas. Además, alineado a su estrategia Neto Positivo, busca impulsar el posicionamiento de proyectos de impacto social y ambiental.

Esta primera colocación fue realizada a través de la Bolsa de Valores Nacional, S.A. (BVN), por un monto de \$140,000,000 contando con tres grandes inversionistas como el Banco Interamericano de Desarrollo - BID-Invest; Proparco, subsidiaria de Agence Française de Développement Group, y LAGreen (vía Finance in Motion).

Esta iniciativa brinda una solución concreta para fortalecer el crecimiento económico y la sostenibilidad, impulsado la inclusión financiera para las MiPymes. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), las MiPymes representan aproximadamente el 99.8% de las empresas formales en Guatemala, mientras que el Banco Mundial estima que estas generan cerca del 40% del Producto Interno Bruto (PIB). Sin embargo, muchas de estas empresas enfrentan barreras de acceso al crédito. Es por esto que, con este bono, BAC busca contribuir a la inclusión financiera e impulsar su desarrollo y el de Guatemala



Celebramos un gran logro para Guatemala con la emisión del primer bono desmaterializado, estandarizado y sostenible en el país. Este lanzamiento pionero, del Bono + Positivo del BAC, marca el comienzo de un mercado más dinámico y eficiente de bonos estandarizados y desmaterializados, impulsando el mercado secundario bursátil de Guatemala. Con estas innovaciones financieras continuamos reimaginando la banca para generar prosperidad y contribuir a una Guatemala más positiva”, señaló Eric Campos Morgan, presidente ejecutivo de BAC Guatemala.

Con esta emisión, BAC consolida su liderazgo abriendo brechas en el mercado de capitales y brindando soluciones financieras que generan oportunidades de crecimiento y potencian la inclusión financiera en el país, asegurando que más empresas y guatemaltecos accedan a opciones de financiamiento sostenibles y responsables.

Xplore Rent a Car llega para revolucionar la movilidad en Guatemala

Xplore Rent a Car se establece en Guatemala para innovar en la renta de vehículos, leasing operativo y transporte de personas.

Bajo el eslogan “Vamos Más Allá”, Xplore Rent a Car busca brindar soluciones excepcionales y personalizadas de transporte, para superar las expectativas de clientes corporativos y turísticos.

Con una flota inicial de 50 vehículos y planes de expansión a 100 unidades para fin de año, Xplore Rent a Car se mantiene firme con el objetivo de convertirse en un referente en la industria del transporte en el país.

Con 18 años de experiencia en renta de vehículos y leasing operativo en Honduras, Xplore Rent a Car llega a Guatemala para ofrecer una propuesta integral y flexible dentro de la industria de movilidad. La compañía se presenta como una alternativa que va más allá del alquiler tradicional, incorporando servicios como leasing operativo, shuttle, transporte, conductor privado y entrega a domicilio, adaptándose así a las diversas necesidades de los guatemaltecos.

Xplore Rent a Car se distingue por su enfoque centrado en la calidad y la satisfacción del cliente, respaldado por su filosofía “Vamos Más Allá”. Este compromiso se refleja en cada uno de sus servicios, como el programa de lealtad Xplora+, que otorga beneficios exclusivos a los clientes frecuentes, y una asistencia 24/7 para emergencias, asegurando que los usuarios siempre obtengan soporte inmediato.



Actualmente, Xplore Rent a Car cuenta con 50 vehículos en su flota en Guatemala, con planes de expandirla a 100 unidades a finales de este año. Esta expansión no solo responde a los objetivos de crecimiento de la compañía, sino también al compromiso de la empresa con el desarrollo económico local, generando 50 empleos directos e indirectos en su primer año de operación.

“Vemos un gran potencial en Guatemala, y su crecimiento en turismo y economía nos motivó a expandirnos aquí. Queremos ser la empresa líder en renta de vehículos, garantizando seguridad, innovación y un servicio excepcional para cada cliente” asegura Alejandra Pavón, gerente de mercadeo de Xplore Rent a Car.

Ficohsa, American Airlines y Mastercard lanzan una nueva Tarjeta de Crédito AAdvantage® Mastercard en Centroamérica

Grupo Ficohsa y Mastercard han establecido una alianza de marca compartida para lanzar la tarjeta de crédito Ficohsa / AAdvantage® Mastercard, diseñada específicamente para viajeros en Guatemala, Honduras y Nicaragua.

Esta nueva tarjeta ofrece a los clientes más oportunidades para acumular millas AAdvantage®, disfrutar de beneficios exclusivos en viajes y acceder a experiencias premium con American Airlines y su extensa red de destinos.

Beneficios exclusivos para viajeros frecuentes

- 2 millas por cada dólar gastado en American Airlines y aerolíneas oneworld®.
- 1.5 millas por cada dólar gastado en supermercados (locales e internacionales).
- 1 milla por cada dólar gastado en otros comercios.
- Bono de bienvenida de millas según el nivel de tarjeta (Gold, Platinum o Black).
- Hasta USD 15 de crédito mensual para compras de Wi-Fi a bordo de American Airlines.

Además de acumular millas, los tarjetahabientes ganan Loyalty Points para alcanzar el estatus AAdvantage® y acceder a más beneficios en sus viajes, como check-in prioritario, embarque preferencial, ascensos de asiento y mucho más.

La tarjeta Ficohsa AAdvantage® Mastercard está disponible en tres niveles: Gold, Platinum y Black. Los clientes pueden solicitarla en sucursales Ficohsa, a través del sitio web de Ficohsa o por medio de los canales de venta



La tarjeta Ficohsa / AAdvantage® Mastercard brinda a los viajeros centroamericanos acceso a más de 1,000 destinos en todo el mundo a través de American Airlines y sus más de 20 aerolíneas asociadas. Esta alianza entre Ficohsa, American Airlines y Mastercard es una reafirmación del compromiso de estas empresas con brindar mayor conectividad, flexibilidad y una oferta integral de recompensas y experiencias de viaje para sus clientes.

Mastercard mejora la experiencia de viaje al ofrecer acceso a salas VIP en aeropuertos, seguros de viaje, asistencia global 24/7 y beneficios exclusivos en hoteles, transporte y entretenimiento.

“En Ficohsa, estamos comprometidos con brindar soluciones financieras innovadoras que realmente agreguen valor a nuestros clientes. Esta nueva tarjeta está diseñada especialmente para los viajeros, ofreciendo mayores beneficios y flexibilidad para elevar su experiencia de viaje.” Claudia Morales, vicepresidente de Banca de Consumo Guatemala.

ESPN trae a DISNEY+ en exclusiva el debut de Messi y Suárez en la Concacaf Champions Cup



Los suscriptores del Plan Premium Disney+ podrán disfrutar el jueves 6 de marzo del partido de ida del Inter Miami como local ante el Cavalier FC de Jamaica. El equipo que lidera Lionel Messi viene de eliminar a Sporting Kansas City.

Jueves 6 de marzo INTER MIAMI vs. CAVALIER FC 21:36 DO – 20:36 PA – 19:36 GUA/CR/HND/NI
 // ESPN1 v Disney+ Relatos v comentarios: Sebastián Vianolo v Marcelo Espina



Walmart potenciando el desarrollo de las mujeres en Centroamérica



Fundación Azteca Guatemala y WCA Firman Convenio de Entendimiento

Regresa a Guatemala “Sin Lay’s No Hay Partido”



Walmart potencia el desarrollo de las mujeres en Centroamérica



Promover el liderazgo femenino mediante iniciativas y políticas que fomentan la participación activa de las mujeres es uno de los compromisos de Walmart Centroamérica para mejorar las oportunidades de miles de familias en la región.

Con acciones tangibles se generan condiciones importantes para el desarrollo profesional y el crecimiento personal de asociadas y proveedoras, consolidándose como un motor de progreso y crecimiento.

Entre las estrategias se incluyen programas de mentoría y desarrollo profesional, capacitación en liderazgo y habilidades técnicas, así como políticas de compensación basadas en criterios objetivos y transparentes, relacionados con la experiencia, las habilidades y el desempeño.

Este entorno de oportunidades, se ha potenciado el rol de las mujeres en la compañía, donde casi la mitad de los puestos de liderazgo en tiendas están ocupados por mujeres. Adicionalmente, las mujeres ocupan puestos ejecutivos en oficinas como gerencias y direcciones.

Apoyo para el crecimiento de proveedoras
Entre las iniciativas de Walmart están las que fomentan el apoyo a la producción local y generan mejores oportunidades económicas para los pequeños y mediados proveedores, así como para sus familias.

Ese impulso económico y social se realiza principalmente mediante los programas Una Mano para Crecer y Tierra Fértil, los cuales fortalecen las capacidades productivas y comerciales de las pymes de manufactura y los proveedores agrícolas.

En el 2024, el programa Una Mano para Crecer, benefició a 480 pequeños proveedores de abarrotes, textiles y bienes de consumo, a quienes se les compró más de US\$70 millones. Además, se generaron casi 8,000 empleos directos.

Walmart Centroamérica sigue apoyando activamente el talento femenino de los países donde opera, promoviendo un entorno en el que las mujeres puedan alcanzar su máximo potencial.

"En Walmart, contamos con un entorno donde todos nos sentimos apoyados y conectados con un fuerte sentido de pertenencia. Este compromiso se refleja en el crecimiento profesional de nuestras asociadas, quienes han aprovechado las oportunidades para alcanzar nuevos niveles de éxito. Nuestros equipos han logrado destacar y liderar, demostrando que cuando todos tienen la oportunidad de desarrollarse, los resultados son extraordinarios", expresó Bárbara Viñals, directora de Operaciones Walmart y Supermercados.

TICSA presentó a los guatemaltecos su plataforma DECLARATIC



TICSA, empresa de capital guatemalteco, fundada en 2021 y comprometida con proveer a sus usuarios soluciones digitales, amigables, ágiles, de acceso permanente, seguras, económicas y confiables para satisfacer sus necesidades tributarias, presentó a los guatemaltecos su primer producto, una plataforma digital en soluciones fiscales: Declaratic, constituyéndose como la primera plataforma digital privada que facilita el pago de impuestos.

Declaratic es una plataforma tecnológica, desarrollada por profesionales expertos en impuestos, temas legales e informática. Por medio de una suscripción mensual, Declaratic, realiza el cálculo de impuestos de una forma rápida, ágil y segura, simplificando el cumplimiento de las obligaciones fiscales de los contribuyentes.

Declaratic permite al usuario estar solvente con el pago puntal de impuestos y elaboración del libro de compras y ventas, de una forma confiable, segura y oportuna, esto sucede al suscribirse en la página web: www.todo-tic.com



¿Cómo funciona Declaratic?

Para suscribirse a Declaratic, se debe ser Pequeño Contribuyente, contar con una cuenta de correo electrónico, con facturas electrónicas FEL y Agencia Virtual de SAT activas.

Al acceder a la página web: www.todo-tic.com, para suscribirse, el usuario ingresa su información, selecciona el tipo de servicio que desea y confirma su correo.

Cada mes el sistema realizará los cálculos de impuestos y el usuario recibirá en su correo el formulario para que pueda realizar el pago de los mismos.

El usuario puede revisar su libro de Compras y Ventas mensual en la plataforma, 24/7.

La suscripción para Pequeño Contribuyente tiene un costo de Q56.00 mensuales.

AGEXPORT conmemora el Día Internacional de la Mujer, destacando su liderazgo en el comercio internacional



“Nos enorgullece contar con una mayoría femenina en nuestro equipo de trabajo, donde el 65% de las colaboradoras desempeñan roles en la organización, incluyendo dirección, gerencia y coordinación de proyectos estratégicos para el país. Aún hay trabajo por hacer. Por ello, el Comité de Mujeres Exportadoras de AGEXPORT ha enfocado sus esfuerzos en alianzas que fortalezcan el emprendimiento femenino a través de herramientas y oportunidades de negocio”, afirmó Aida Fernández, Líder del Comité de Mujeres Exportadoras de AGEXPORT.

Para este 2025, el Comité de Mujeres Exportadoras de AGEXPORT tiene como misión seguir promoviendo la toma de decisiones, liderazgo e inclusión de mujeres empresarias en Juntas Directivas, así como su participación en el comercio internacional. Para ello, se han definido tres ejes estratégicos:

Identificar e involucrar mujeres empresarias en espacios de vinculación.

Generar conocimiento en liderazgo y empoderamiento empresarial.

Posicionar y proyectar el impacto de la mujer en las exportaciones.

En el marco del Día Internacional de la Mujer, AGEXPORT se une a la conmemoración de esta fecha bajo el lema propuesto por Naciones Unidas: “Para todas las mujeres y niñas: Derechos. Igualdad. Empoderamiento”. Este 8 de marzo, AGEXPORT resalta el papel fundamental de la mujer en el sector exportador y reafirma su compromiso con el fortalecimiento de su liderazgo y participación en el comercio internacional.

AGEXPORT cuenta con 1,716 socios, de los cuales más del 30% son mujeres, y su liderazgo se hace presente en la toma de decisiones estratégicas dentro de la organización. Más de 70 mujeres ocupan cargos directivos en 27 comités y comisiones de AGEXPORT. Además, en el Sector de Contact Center & BPO de Guatemala, el 47.7% de la fuerza laboral está compuesta por mujeres, con un impresionante 40% en puestos gerenciales



Fundación Azteca Guatemala y WCA Firman Convenio de Entendimiento

Fundación Azteca Guatemala, brazo social de Grupo Salinas Guatemala y sus unidades de negocio, y World Compliance Association WCA, establecieron un Memorándum de Entendimiento con el objetivo de promover la cultura del cumplimiento en el ámbito organizacional, como una organización certificada, que busca la excelencia ética.

Fundación Azteca Guatemala, continuamente genera alianzas con el objetivo de llevar esperanza a través de programas de impacto sostenible, enfocando esfuerzos en tres ejes principales: educación, salud y ecología.

Desde diciembre 2023 Fundación Azteca Guatemala obtuvo la certificación bajo la Norma ISO37001:2016 Sistema de Gestión Antisoborno, convirtiéndose en la primera Fundación en Guatemala, Centroamérica y El Caribe en lograr este reconocimiento.

World Compliance Association WCA trabaja de la mano de organizaciones destacadas por su ardua labor enfocada a la construcción de un entorno ético y transparente, contempla la promoción, reconocimiento y evaluación de los programas de cumplimiento en las organizaciones, así como el desarrollo de actividades de networking y formación.



“Con la firma de este Memorándum de Entendimiento se fortalece nuestro compromiso de promover la prevención, detección y gestión del soborno, con prácticas transparentes dentro de la Fundación y a nivel externo con nuestras alianzas interinstitucionales, hemos establecido como prioridad vincularnos a las necesidades de la sociedad y creemos que de la mano con World Compliance Association podemos continuar haciendo la diferencia para generar prosperidad incluyente y promover el desarrollo en Guatemala”. Maribel Rincón, Directora Regional de Fundación Azteca Guatemala.

Regresa a Guatemala “Sin Lay’s No Hay Partido”



Por segundo año consecutivo, los comentaristas deportivos Andrés Agulla y Fernando Palomo hicieron vibrar a los aficionados guatemaltecos con “Sin Lay’s No Hay Partido”. En una tarde llena de pasión futbolera, los asistentes disfrutaron de una edición especial de ‘El Papartido’, un espacio en vivo donde se analiza y celebra la UCL en compañía de Lay’s. La combinación de comentarios expertos y apasionados y el crujido inconfundible de las papas Lay’s hicieron de esta experiencia algo único para los seguidores del torneo.

Este año, Lay’s presenta el primer “Lay’s Crawl”, una experiencia sin precedentes protagonizada por la nueva embajadora de la marca, la futbolista española Alexia Putellas, junto a íconos del fútbol como Thierry Henry, Lionel Messi y Luis Suárez. Juntos, estos campeones llevarán a los fanáticos a un recorrido lleno de emoción, demostrando por qué el fútbol y Lay’s son la combinación perfecta.

El fútbol no solo es un deporte, sino una celebración que une a millones de fanáticos en todo el mundo. Cada encuentro es una oportunidad para compartir emociones, crear recuerdos y vivir la pasión del juego. En este ritual, Lay’s ha logrado convertirse en un elemento esencial, un acompañante inseparable de los momentos más vibrantes del fútbol.

Para reforzar esta conexión con los aficionados, Lay’s ha reunido a dos de las voces más icónicas del periodismo deportivo: Andrés Agulla y Fernando Palomo. Su conocimiento, carisma y trayectoria los convierten en los narradores perfectos para transmitir la esencia de “Sin Lay’s No Hay Partido”.

Lay’s te lleva a la final de la UEFA Champions League

Los fanáticos del fútbol en Guatemala, Honduras y El Salvador tendrán la oportunidad de vivir la magia de la UEFA Champions League gracias a Lay’s. Del 24 de febrero al 13 de abril de 2025, podrán participar en una promoción exclusiva para ganar increíbles premios, incluyendo balones y el gran premio: un viaje para presenciar en vivo la gran final del torneo.

Con cada tira participante, los consumidores aumentan sus posibilidades de ganar. La dinámica es sencilla: deberán encontrar una tira interna o externa en los empaques seleccionados y validar su participación a través de un sistema automatizado en WhatsApp

Aumenta daño auditivo en los jóvenes por uso prolongado de audífonos

Una de las tecnologías que más auge ha ido cobrando con el paso del tiempo son los audífonos. Esos maravillosos artículos que nos permiten escuchar de forma más personal esa música que tanto nos gusta, responder llamadas y tener las manos libres, entre otras actividades.

No obstante, a pesar de que también se hayan convertido en parte de nuestro día a día, es importante usarlos con precaución. Ya que el uso desmedido y sin un control de volumen puede dañar el oído.

Esto es algo muy común de ver entre los adolescentes y adultos jóvenes, quienes usan los audífonos a volúmenes muy altos. Sin ponerse a pensar que esto puede dañar de forma permanente el canal auditivo y perder este importante sentido a edades tempranas.

No solo los audífonos son capaces de hacer perder la audición, pues la exposición a ruidos muy altos o el uso de materiales inadecuados en los audífonos puede provocar que la audición se pierda en edades tempranas.

El uso de audífonos intrauriculares es cada vez más popular entre la población. Esto, aunado a otros factores, provocan que el oído sufra daños y como consecuencia, se pierda la audición.

Todos los audífonos, y en especial los intrauriculares, acumulan suciedad, restos de residuos del canal auditivo (cera), tierra, polvo y cualquier otro contaminante que entre en contacto con ellos. Esto promueve un entorno favorable para las bacterias, y, por lo tanto, que haya infecciones.



Se ha observado que ha aumentado el daño auditivo en adolescentes, sobre todo por el uso de audífonos, pero también es por el volumen con el que se escuchan en estos aparatos”.

Una recomendación es no escuchar ningún tipo de ruido a más del 60% del volumen total que tenga el aparato. Los otorrinolaringólogos recomendamos seguir la regla del 60: no escuchar sonidos a más del 60% del volumen y no por más de 60 minutos continuos.

es importante no exponerse a sonidos demasiado altos. Por lo que lo mejor es no acudir a lugares en donde los sonidos superan los 90 decibeles.

Si estuviste en un concierto o cerca de un altavoz y, después de eso, experimentas zumbidos o molestias en los oídos, lo mejor es acudir a una valoración para una revisión. Probablemente haya habido algún daño.



Nestlé promueve la equidad de género como pilar de su cultura organizacional



Banco G&T Continental anuncia la primera edición de Expo Vivienda GTC

Mazda Guatemala presenta el NEW MAZDA BT-50





Nestlé promueve la equidad de género como pilar de su cultura organizacional

- Con un firme compromiso con la equidad de género, Nestlé continúa impulsando un entorno inclusivo donde el talento femenino pueda desarrollarse y crecer dentro de la organización.
- La historia de Paola Lemus, primera mujer en liderar las fábricas de la compañía en Guatemala es un reflejo del impacto de estas iniciativas y del cambio positivo dentro de la compañía

Con el objetivo de fomentar la inclusión y el empoderamiento de todas las personas, Nestlé continúa promoviendo un entorno donde la diversidad y la equidad de género sean pilares fundamentales para el crecimiento y desarrollo dentro de la organización. En el marco del Día Internacional de la Mujer, la compañía reafirma su compromiso con la creación de oportunidades que permitan el desarrollo profesional de las mujeres.

Con un enfoque en el desarrollo de talento diverso, la compañía ha logrado avances significativos en sus operaciones. Un claro ejemplo de ello es la trayectoria de Paola Lemus, actual Plant Manager de la fábrica zona 12 de Nestlé en Guatemala, quien ha demostrado que el liderazgo no tiene género.

Paola Lemus inició su camino en Nestlé en 2012 como Gerente de Mejora Continua en Fábrica Antigua, donde lideró la implementación de TPM, una metodología clave para la sostenibilidad de los resultados de la compañía. Su capacidad para generar cambios la llevó a ser Gerente Regional de Mejora Continua en 2015, con responsabilidad sobre cuatro fábricas en la región, lo que le permitió conocer diversas culturas de liderazgo.

En 2018, se convirtió en la primera mujer en Centroamérica en ocupar el cargo de Production Manager en Fábrica Zona 12. Luego asumió el mismo rol en Fábrica Antigua, una planta de mayor complejidad y volumen, donde formó equipos de alto desempeño. Gracias a su liderazgo y resultados, en marzo de 2023 fue promovida a Plant Manager de Fábrica Zona 12, consolidándose como referente del liderazgo femenino en manufactura.

“Nestlé ha sido clave en mi desarrollo profesional y personal, permitiéndome aprender de diferentes culturas de liderazgo y enfrentar desafíos que me han fortalecido como líder. La compañía no solo nos brinda herramientas de formación técnica, sino también oportunidades de desarrollo en liderazgo, lo que ha sido fundamental en mi crecimiento”, expresó Paola Lemus.

Nestlé refuerza su compromiso con la equidad de género a través de diversas iniciativas globales, como la incorporación de más mujeres en su comité ejecutivo y el nombramiento de Stephanie Hart como líder de operaciones a nivel mundial, demostrando así su apuesta por la igualdad de oportunidades en todos los niveles de la organización.

Banco G&T Continental anuncia la primera edición de Expo Vivienda GTC



Banco G&T Continental, con el objetivo de ayudar a los guatemaltecos a cumplir sus sueños, anuncia la primera edición de Expo Vivienda GTC. En este espacio, clientes e interesados en comprar un bien inmueble podrán conocer las opciones disponibles en la ciudad, beneficios exclusivos y las facilidades de financiamiento disponibles de crédito directo y FHA.

Comprar un inmueble es una decisión trascendental para cada familia, ya sea que recién se haya consolidado o esté lista para dar el siguiente paso. Con tantas opciones, precios, metrajes y ubicaciones, Banco G&T Continental ha reunido a más de 30 proyectos en un mismo lugar para facilitar la asesoría financiera e inmobiliaria a los interesados. Expo Vivienda GTC se celebrará tres veces al año, comenzando con su primera edición **del 14 al 16 de marzo en la central del banco, 6 Avenida 9-08 zona 9.**

El evento, que estará abierto a todo el público, cuenta con entrada y parqueo gratuito, así como el beneficio de contar con precalificación inmediata para un crédito o financiamiento según las posibilidades y presupuesto de cada núcleo familiar. Durante el evento las desarrolladoras también tendrán promociones y descuentos exclusivos. En esta primera edición participarán: Comosa, Integro, Rosul y Milésimo.

“Los dos grandes retos que enfrentan los guatemaltecos al adquirir un bien inmueble es la falta de información sobre las opciones disponibles y la asesoría financiera oportuna que les permita hacer una inversión acorde a sus necesidades e ingresos. En Banco G&T Continental queremos estar más cerca de los guatemaltecos y ser su referente en cuanto a opciones de confianza, por eso decidimos montar este evento, al que esperamos que muchas familias puedan acompañarnos”, comentó Lesly Mendoza Directora de Mercadeo

Los lácteos como aliados clave para prevenir el sobrepeso y la obesidad



La obesidad se ha convertido en una epidemia mundial, y Guatemala no es la excepción. Esta condición representa una grave amenaza para la salud pública, ya que es un factor de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

La obesidad se define como una enfermedad que se caracteriza por un exceso de grasa corporal. La nueva definición de obesidad se centra en la salud y deja de lado el IMC como único criterio.

Estefani Soto, nutricionista de Dos Pinos, subraya que los lácteos desempeñan un papel clave dentro de los hábitos saludables que pueden contribuir al control del peso y la mejora de la salud en general. Estudios científicos han demostrado que el consumo adecuado de productos lácteos, como la leche, el yogurt y el queso, son beneficiosos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad. Estos alimentos son ricos en calcio, vitaminas y proteínas de alta calidad, nutrientes esenciales que favorecen la salud ósea, el metabolismo y el bienestar general.

“Más del 50% del calcio en la dieta proviene de los lácteos y este nutriente forma partículas insolubles con la grasa, lo cual reduce su absorción y, por lo tanto, disminuye su acumulación en el cuerpo”.

Los productos lácteos han sido objeto de estudio en relación con el control del peso, y varios argumentos recientes apoyan su potencial beneficio en este ámbito.

Se ha observado que el consumo de productos lácteos, especialmente el yogurt, está asociado con una menor ganancia de peso y un menor riesgo de obesidad, particularmente en mujeres durante la transición menopáusica. Un estudio longitudinal mostró que las mujeres con mayor ingesta de yogurt tenían un 31% menos de riesgo de obesidad en comparación con aquellas con menor consumo.

Un metaanálisis sugiere que existe una asociación lineal entre el consumo de productos lácteos y un menor riesgo de sobrepeso u obesidad. En particular, el consumo de yogurt y leche se asocia con una reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad.

los productos lácteos fermentados, que contienen probióticos, han mostrado un potencial efecto antiobesidad. Se sugiere que los probióticos y los péptidos bioactivos liberados durante la fermentación de la leche pueden contribuir a este efecto.

Alimentación saludable, un aliado indiscutible para la niñez

Según datos proporcionados por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), el 40% de los niños de entre 7 y 11 años padecen de sobrepeso u obesidad. En adolescentes de entre 13 y 15 años, el 29.4% presenta sobrepeso y el 8.4% obesidad. En cuanto a la población adulta, el 38.4% tiene sobrepeso y el 28.8% obesidad .

La prevención de la obesidad infantil es crucial, ya que los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, como diabetes tipo 2 e hipertensión. Además, el sobrepeso en la niñez puede afectar el desarrollo emocional y la autoestima, influyendo en su bienestar general.

Promover hábitos saludables desde la infancia, como una alimentación equilibrada y la actividad física regular, es clave para reducir la incidencia de la obesidad y garantizar un futuro más saludable para las próximas generaciones.

HECHO culmina con éxito su edición 2025

Pradera celebra el exitoso cierre del mercadito "Hecho en Guate", una iniciativa que ha brindado visibilidad y oportunidades a pequeños negocios en ocho centros comerciales de la red Pradera.

Como parte del programa Todos por mi Comunidad, en alianza con la Fundación Juan Bautista Gutiérrez, brazo social de CMI, esta iniciativa refuerza el compromiso de Pradera con el desarrollo de emprendedores y el fortalecimiento de la economía local.

El mercadito no solo ha permitido que emprendedores en los ocho departamentos exhibieran y vendieran sus productos en un espacio estratégico, sino que también generó un impacto positivo en sus negocios, aumentando sus ventas y ampliando su red de clientes.

En esta edición especial, los emprendedores de Pradera Xela recibieron la visita de dos sharks de Shark Tank Guatemala, quienes brindaron consejos y exploraron oportunidades de crecimiento para estos negocios emergentes a través de un conversatorio.



Gracias a este espacio, los participantes pudieron exhibir productos en categorías como artesanías, belleza, bisutería, alimentos, decoración del hogar, salud, tecnología y artículos para mascotas. Además, recibieron capacitación y asesoría para continuar expandiendo sus negocios.

Durante el mes de marzo, el ganador de cada centro comercial recibirá un espacio físico dentro de Pradera sin costo de renta para continuar promoviendo y vendiendo sus productos. También serán beneficiados con un diplomado en emprendimiento otorgado por la Fundación Juan Bautista Gutiérrez, fortaleciendo sus conocimientos y habilidades para llevar sus negocios al siguiente nivel.

“En Pradera, nos enorgullece impulsar iniciativas que transformen la vida de los emprendedores y fortalezcan sus negocios. A través de 'Hecho en Guate', hemos generado un espacio donde los pequeños empresarios pueden crecer, conectar con nuevos clientes y consolidar sus marcas. Creemos en el poder del emprendimiento para dinamizar la economía local y estamos comprometidos a seguir promoviendo estas oportunidades en nuestras comunidades”, expresó Mónica Covarrubias, gerente de centros comerciales Pradera.



Mazda Guatemala presenta el NEW MAZDA BT-50



MAZDA tiene su visión clara: "Construir vehículos centrados en los seres humanos". Y para lograr esto, hoy sube el estándar y agrega una nueva versión en su vehículo todoterreno; el cual ha formado parte de MAZDA por muchos años, convirtiéndose en líder de su categoría por su diseño robusto, elegante y de alta comodidad premium. Una Marca japonesa que, durante más de 60 años en Guatemala y 105 años en el mundo, ha liderado la industria automotriz por su solidez, diseño e innovación, y hoy añade un escalón más en el desarrollo y diseño de un Pick Up que desafiar el concepto de vehículos 4x4 dentro del portafolio guatemalteco.

Por tal motivo MAZDA GUATEMALA con gran emoción y orgullo comunica oficialmente al país; el lanzamiento del versátil y renovado "NEW MAZDA BT-50"

El lanzamiento oficial del NEW MAZDA BT-50 se realizó en el Auto Show 2025, en las instalaciones del Parque de la Industria, donde estará exhibido hasta el 16 de marzo, luego se podrá adquirir en todas las agencias MAZDA del país.

"Es un vehículo diseñado para desafiar lo establecido y transformar el camino, una nueva generación de modelos MAZDA que brinda un performance alto y emociona al conductor cada vez que lo conduce. El todoterreno que otorga una experiencia de descanso único, gracias a la comodidad y lujo de acabados que brinda en cada kilómetro." Comentó Carlos Méndez, Embajador de la marca a nivel Latinoamericano.



El NEW MAZDA BT-50 define el segmento de Pick Ups desde un punto de vista distinto, poniendo como primer lugar la comodidad del piloto, el diseño exterior asombroso y la fuerza necesaria para conquistar terrenos difíciles. Este diseño fue liderado por Eiji Içimoto, Chief Designer de Mazda quién ha sido el responsable de 2 vehículos más: MAZDA ARATA y la MAZDA CX-50, posicionando este diseño como una historia de éxito para todos los que han conducido un MAZDA BT-50 y ahora con esta 4ta generación de Pick Up vuelven a sentir la emoción y el respaldo de un gran modelo.

El NEW MAZDA BT-50 ingresa a Guatemala con versiones turbo Diesel equipadas y de trabajo, que se ajustan al estilo de vida de los usuarios, brindando alto nivel de seguridad, performance y confort, que harán del día a día una experiencia de conducción premium.

MAZDA no solo entrena un vehículo vanguardista, sino también lanza al mundo sus 2 nuevos colores exclusivos, diseñados para reflejar el estilo y personalidad de los usuarios:

- VERMILIO LATOSOL LED PREMIUM
- SAILING BLUE METAL

INAB empodera a mujeres en el sector forestal; pilares para el desarrollo sostenible de Guatemala

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer 8 de marzo el Instituto Nacional de Bosques INAB destaca la participación de las mujeres en la conservación de los ecosistemas y el desarrollo forestal sostenible.

El sector forestal, ha visto una transformación progresiva gracias a la incorporación de mujeres en roles clave, desde la investigación científica, la gestión de recursos, hasta el liderazgo comunitario. La participación de las mujeres en los programas de incentivos forestales es cada vez mayor, han encontrado en el sector forestal, una oportunidad para fortalecer su autonomía económica y mejorar la calidad de vida de sus familias y comunidades.

La participación de las mujeres en los incentivos forestales

- **PINPEP**

De 2007 a 2024, el INAB ha registrado más de 18 mil 969 proyectos, incorporando un área de más de 72 mil 908 hectáreas de bosque a manejo forestal; lo que ha significado una inversión de Q1, 132 millones.

- **PINFOR y PROBOSQUE**

De 1998 hasta 2024, se han registrado 3 mil 285 proyectos forestales, incorporando una superficie de 45 mil 552 hectáreas de bosque a manejo forestal; lo que significa una inversión total de Q269 millones.

Los proyectos mencionados han sido liderados por mujeres. Los cuales han impactado directamente en la seguridad alimentaria, fortalecimiento de la economía rural, y la conservación y manejo de los recursos naturales. Demostrando en los últimos años las mujeres han encabezado proyectos de reforestación y promovido prácticas de manejo forestal sostenibles en comunidades rurales.



Como ente rector de recursos forestales, agradecemos la participación de las mujeres en el sector, porque son un pilar para el desarrollo sostenible de nuestros bosques, gracias a su capacidad en desarrollar de la mejor manera sus actividades como artesanas, en campo y/o en oficinas. Sin su arduo trabajo no podríamos alcanzar los objetivos institucionales y de país" señaló el Ing. Bruno Arias, gerente del INAB.

El INAB reconoce los logros alcanzados, pero también invita a redoblar los esfuerzos para garantizar que cada mujer tenga la oportunidad de ser protagonista en la conservación y gestión sostenible de los recursos forestales.

DÍA INTERNACIONAL

DE LA MUJER

8 DE MARZO



MUJER VIRTUOSA,
¿QUIÉN LA HALLARÁ?
PORQUE SU ESTIMA
SOBREPASA
LARGAMENTE A LA DE
LAS PIEDRAS PRECIOSAS.
(PROVERBIOS 31:10)



VISIÓN TOTAL *resalta la* **importancia del** *diagnóstico* **temprano del** **GLAUCOMA**



Encuentro de **Saberes - Proyecto** **“Expandiendo** **Horizontes” en el** **Museo Ixchel**



Chery presenta sus **dos nuevos** **modelos Tiggo 2** **Pro y EQ7 en Auto** **Show Guatemala** **2025**

Chery presenta sus dos nuevos modelos Tiggo 2 Pro y EQ7 en Auto Show Guatemala 2025



Chery la marca automotriz con mayor crecimiento en la región, presentó oficialmente en el Auto Show 2025 dos de sus modelos más esperados; Chery Tiggo 2 Pro y Chery EQ7, reafirmando su compromiso con la innovación, la tecnología y la movilidad sostenible, consolidando su presencia en el mercado guatemalteco.

Estos dos modelos, redefinen la experiencia de conducción; la Chery Tiggo2 Pro, una SUV compacta rediseñada para un público joven y dinámico. Con un diseño moderno, tecnología de vanguardia, equipamiento premium y un rendimiento eficiente, este modelo se posiciona como una opción ideal para quienes buscan estilo, comodidad y funcionalidad en la ciudad. Su atractivo diseño exterior, interiores ergonómicos y avanzados sistemas de seguridad hacen que destaque dentro de su categoría.

La Chery EQ7 es una SUV 100 por ciento eléctrica, con un diseño futurista, tecnología de última generación y un desempeño sostenible que redefine la conducción eficiente y ecológica. Cuenta con una autonomía competitiva y un sistema de carga optimizado, esta SUV representa un paso firme que Chery da hacia la electromovilidad y la reducción de emisiones contaminantes.

El Auto Show estará abierto al público hasta el 16 de marzo, en el Parque de la Industria, con horarios de domingo a jueves de 10:00 am a 20:00 pm y viernes a sábado de 09:00 am a 21:00 pm.

Chery se ha enfocado en brindar un buen servicio posventa y garantía a sus clientes. Siendo la única marca en Guatemala que ofrece garantía de por vida en el motor. Además, cuenta con el respaldo de Grupo Q y su amplia red de talleres de servicio autorizados que ofrecen asistencia técnica y mantenimiento.



8 de marzo Día Internacional de la Mujer



El Día Internacional de la Mujer es una fecha que se conmemora en muchos países del mundo. Cuando las mujeres de todos los continentes, a menudo separadas por fronteras nacionales y diferencias étnicas, lingüísticas, culturales, económicas y políticas, se unen en este día, pueden contemplar una tradición de no menos de noventa años de lucha en pro de la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo.

El Día Internacional de la Mujer se refiere a las mujeres corrientes como artífices de la historia y hunde sus raíces en la lucha plurisecular de la mujer por participar en la sociedad en pie de igualdad con el hombre. En la antigua Grecia, Lisístrata empezó una huelga sexual contra los hombres para poner fin a la guerra; en la Revolución Francesa, las parisienses que pedían "libertad, igualdad y fraternidad" marcharon hacia Versalles para exigir el sufragio femenino.

El tema de este año reivindica ampliar la igualdad de derechos, el poder y las oportunidades para todas, con un futuro feminista en el que no se deje a nadie atrás. El empoderamiento de la próxima generación es el núcleo de esta idea, ya que la juventud, en especial las mujeres jóvenes y las niñas adolescentes, serán las protagonistas de cambios duraderos en el futuro.

¿Por qué se celebra el 8M?

Fue el 8 de marzo de 1908 cuando un grupo de trabajadoras textiles de la fábrica Cotton de Nueva York llevó a cabo una serie de manifestaciones en reclamo de mejoras laborales. El grupo se declaró en huelga para conseguir una reducción de la jornada laboral. Entre las demandas, también exigían un salario igualitario entre hombres y mujeres, además de mejores condiciones laborales.

El dueño de la compañía se negó a cumplir con estos pedidos de sus empleadas y decidió cerrar las puertas de su fábrica con el personal en su interior. Sin embargo, el edificio sufrió un incendio que provocó la muerte de 129 mujeres. Con este trágico final, se llevaron a cabo movilizaciones en diferentes puntos del país, con el fin de pedir justicia por las víctimas.

La “Ruta del Amate” busca recuperar el Lago de Amatitlán



Con el fin de proteger el ecosistema del Lago de Amatitlán, la Asociación AM-Amati ha creado el proyecto “Ruta del Amate”, una iniciativa que busca mantener la carretera de circunvalación y sus accesos principales libres de contaminación, promoviendo la conservación de este valioso recurso natural.

La “Ruta del Amate” es un proyecto autorizado y apoyado por las municipalidades de Amatitlán, Villa Canales y Villa Nueva, que forma parte de la “Alianza por la Cuenca del Lago de Amatitlán”. Esta colaboración entre sectores públicos y privados tiene como objetivo la recuperación ecológica, económica y turística del lago, mientras sensibiliza a los habitantes de la Ciudad de Guatemala y sus alrededores.

“Ruta del Amate” marca el inicio de una plataforma integral de colaboración entre organizaciones, empresas, comunidades y personas comprometidas con la protección y restauración ambiental del lago. Banco Industrial reafirma su constante compromiso con las comunidades guatemaltecas a través de su participación en el proyecto.

El trabajo en el proyecto comenzó el 1 de octubre de 2024 y es el primero de AM-Amati. El objetivo es mantener la carretera de circunvalación y sus principales accesos libres de desechos para ofrecer un entorno más agradable a los visitantes. El proyecto abarca un total de 45 kilómetros, funcionando bajo la modalidad de “adoptar un kilómetro” para las marcas aliadas.

A partir del 1 de octubre de 2024 se han recolectado más de 8 toneladas de desechos de la carretera. Esta acción contribuirá al fomento del turismo, actuando como una herramienta fundamental de cambio.

La “Ruta del Amate” recorrerá 33.8 kilómetros, desde Villa Canales hasta la entrada a El Morlón, pasando por el entronque hacia la carretera a El Salvador (CAES), el entronque hacia finca El Rincón, el Arco de Piedra y culminando en el redondel de la Universidad Mariano Gálvez. El proyecto se ampliará en una segunda fase, alcanzando un total de 44.9 kilómetros impactados.

Con esta iniciativa, Banco Industrial reafirma su compromiso con las comunidades en las que opera, contribuyendo al desarrollo de Amatitlán y al bienestar de sus habitantes.



Encuentro de Saberes - Proyecto “Expandiendo Horizontes” en el Museo Ixchel

Encuentro para promover el talento y el conocimiento sobre los procesos técnicos, así como el gran valor de la tradición textil maya de Guatemala, sus portadores y hacedores. Esta iniciativa busca crear un espacio de colaboración y respeto mutuo, donde tejedores y bordadores de diversas comunidades mayas puedan compartir sus saberes ancestrales con personas interesadas y potenciales clientes.

Por ello se promueve este encuentro como un espacio enriquecedor para tejedores, bordadores, diseñadores, estudiantes de diseño, así como tiendas, empresas y personas interesadas en establecer alianzas respetuosas con los guardianes de esta tradición.

El objetivo es que los interesados en participar de este encuentro adquieran una base de conocimientos que les permitan entender y respetar los procesos del tejido en telar de cintura y bordado a mano. Se busca que valoren estas prácticas ancestrales, respetando su autenticidad. A partir de estos aprendizajes, los participantes podrían iniciar procesos de cocreación junto a los tejedores y bordadores, fomentando el intercambio creativo y a la vez promuevan la conservación de dicha tradición, sin perder ambas parte su esencia.

El proyecto tiene como finalidad:

Fomentar la cocreación/colaboración creativa: Promover el intercambio de conocimientos y técnicas entre tejedores, bordadores y diseñadores, integrando elementos de diseños contemporáneos mientras se respetan y preservan las técnicas ancestrales utilizadas en la elaboración de los tejidos y bordados.

Impulsar el desarrollo económico local: Generar nuevas oportunidades de mercado para las tejedoras y bordadores participantes, ampliando su alcance y reconocimiento tanto a nivel nacional como internacional.



Preservar el patrimonio cultural: Fomentar la promoción y valorización de las técnicas de tejido tradicionales, asegurando su continuidad y relevancia en el contexto actual, adaptarlas y transmitir las con respeto a las nuevas generaciones, asegurando que sigan siendo una fuente de inspiración y un legado vivo en el mundo moderno.

El Encuentro de Saberes incluirá una serie de actividades:

Conferencia – taller de formación previo al encuentro, en la que se abordarán temas clave como las terminologías técnicas tanto universales como locales utilizadas en la elaboración de tejidos y bordados. Vía Zoom.

Presentación de trabajos de los tejedores y los bordadores seleccionados en sede del Museo Ixchel (6.3.2025).

Mesas de trabajo.

VISION TOTAL resalta la importancia del diagnóstico temprano del GLAUCOMA

En el marco de la concienciación sobre la salud visual, el Centro Oftalmológico Visión Total enfatiza la relevancia de la detección temprana del glaucoma, una enfermedad ocular silenciosa y progresiva que puede llevar a la pérdida irreversible de la visión si no se trata a tiempo.

El glaucoma es una afección en la que el nervio óptico, encargado de transmitir las imágenes del ojo al cerebro, sufre una pérdida progresiva de fibras nerviosas. A pesar de la creencia errónea de que se manifiesta con hemorragias visibles, la realidad es que la enfermedad no presenta síntomas evidentes en sus primeras etapas, lo que hace imprescindible la evaluación oftalmológica periódica.

"El glaucoma es una enfermedad silenciosa que puede pasar desapercibida hasta que está en etapas avanzadas. La detección temprana es clave para preservar la visión, y en Centro Oftalmológico Visión Total contamos con la tecnología y los especialistas necesarios para un diagnóstico preciso y oportuno", afirmó el Dr. Mariano Fernández, Director General y Fundador de Visión Total.

Entre los principales factores de riesgo se encuentran el antecedente familiar, la edad avanzada y ciertas condiciones preexistentes. Sin embargo, el glaucoma también puede presentarse en personas jóvenes debido a factores genéticos o traumatismos oculares. Existen diversos tipos de glaucoma, siendo los más comunes el de ángulo abierto y el de ángulo cerrado, cada uno con opciones de tratamiento específicas que incluyen láser, cirugías mínimamente invasivas y tratamiento farmacológico.



Gracias a los avances tecnológicos, hoy es posible detectar el glaucoma en sus primeras fases mediante herramientas como la tomografía de coherencia óptica (OCT), que permite evaluar con precisión la cantidad de fibras nerviosas en la retina y el nervio óptico. Esta tecnología supera las limitaciones de las pruebas tradicionales de campo visual y contribuye a un diagnóstico más temprano y certero.

Visión Total recomienda a la población realizarse exámenes oftalmológicos anuales a partir de los 45 años, aun cuando no presenten síntomas, como la mejor estrategia para prevenir la pérdida visual irreversible.

Ideas para transformar el hogar y disfrutar de este verano



El verano es la época perfecta para disfrutar de al aire libre, hacer reparaciones o simplemente decorar el hogar. Convertir las diferentes áreas en un paraíso veraniego para compartir en familia es posible realizando pequeños cambios. EPA le ofrece cinco consejos para mejorar los diferentes espacios.

Salón refrescante: para mantener una temperatura agradable en los días de intenso calor, contar con un aire acondicionado puede ser una gran elección. Elija uno según el tamaño de la habitación y que incluya tecnología de ahorro de energía.

Comedor exterior: esta es la mejor temporada para aprovechar los espacios como la terraza o el jardín, por lo que contar con una mesa y sillas de exterior cómodas, así como un toldo que brinde sombra, es el escenario ideal para compartir momentos memorables.

Además, incorporar una churrasquera de carbón o una plancha de gas enriquecerá la experiencia culinaria.

Dormitorio, un oasis de descanso: refresque las noches con un ventilador o un enfriador para un reposo seguro. Dele un toque acogedor con nuevas sábanas, cortinas o persianas. Complemente la decoración con un espejo de pared para dar amplitud al espacio. Estos detalles harán que la habitación se sienta acogedora.

Jardín o terraza para disfrutar al máximo: dos buenas opciones para relajarse en los días de sol es contar con una hamaca o instalar un spa con hidromasaje. Decore el ambiente con una sombrilla para patio y luces de exterior. Para los más pequeños del hogar, una cama elástica, una piscina y unos inflables, le garantizan entretenimiento por horas.

Embellezca el jardín: con plantas, abonos, fertilizantes y piedras decorativas puede dar al jardín nueva vida. Para crear ambientes más privados siembre plantas enredaderas o instale follaje artificial.



¿Qué es y cuándo inicia la Cuaresma?



Las frutas que contienen más agua, ideales para esta temporada de calor

¿Cómo quitarle los pelos y la pelusa a la ropa fácil y rápido?



Las frutas que contienen más agua, ideales para esta temporada de calor



Estamos en marzo y eso significa el aumento en la temperatura y por lo tanto es fundamental mantenerse hidratado para evitar la deshidratación y sus consecuencias. Afortunadamente, la naturaleza nos brinda deliciosas opciones para refrescarnos: las frutas. Y estas son las que tienen más agua.

El no beber suficientes líquidos puede tener consecuencias como la deshidratación, cuyos síntomas son mareos, dolor de cabeza, debilidad y fatiga, boca seca y falta de apetito. Incorporar frutas ricas en agua a tu dieta diaria no solo te ayudará a combatir el calor, sino que también te aportará vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.

El agua está presente en todas las frutas, pero algunas tienen una mayor presencia. Esto las vuelve más frescas e ideales para comerlas durante el calor y para que te mantengas hidratado.

Siendo estas cinco frutas las que contienen más agua en su estructura

1. Melón (92% de agua)

El melón es un excelente antídoto a la hora de refrescarse con algo dulce y saludable, ¿no crees? Gracias a su aporte de hierro, potasio y vitamina A, C y K ayuda a reducir enfermedades del corazón, así como a prevenir el cáncer.

2. Toronja (90% de agua)

¿Sabías que el principal componente de este cítrico es el agua? Su alto contenido en vitamina C y ácido fólico convierten a la toronja en una opción imprescindible en los primeros meses de gestación para muchas embarazadas.

3. Papaya (88% de agua)

Se trata de una de las frutas esenciales para mantenerse hidratado, pues, además de almacenar gran cantidad de agua en su interior, también está compuesta de fibra, vitamina A y licopeno.

4. Naranja (88% de agua)

Otro cítrico que entra en este listado es la naranja. Si bien se trata de una fruta que no se da todo el año, su aporte de vitamina C, calcio y magnesio.

5. Durazno (87% de agua)

Además de su característico sabor dulce, el durazno es rico en vitamina A, C, calcio, magnesio y hierro, lo que lo convierte en una alternativa apropiada para personas con hipertensión, problemas cardiovasculares o con problemas de tránsito intestinal.

¿Qué es y cuándo inicia la Cuaresma?



El Miércoles de Ceniza marca el comienzo de la Cuaresma, una de las épocas litúrgicas más significativas para la Iglesia Católica.

Este día da inicio a un período de 40 días enfocado en algunas prácticas esenciales como la penitencia, las oraciones, evitar ciertos alimentos e inclusive ayunos, que invitan a los fieles a la reflexión y al arrepentimiento, con el fin de lograr una verdadera conexión.

Este 2025, el Miércoles de Ceniza se celebrará el 5 de marzo, marcando el inicio de la Cuaresma, que se extenderá hasta el Jueves Santo que caerá el 17 de abril. Este período invita a todas las personas creyentes de la iglesia católica a renovar su relación con Dios, fortaleciendo su vida espiritual y buscando una transformación interior.

Durante estos 40 días, los creyentes son llamados a para que hagan una reflexión y un esfuerzo consciente por mejorar su relación con el Creador, preparándose así para celebrar la Pascua con un corazón renovado.



La Cuaresma es un tiempo de gracia en la medida en que escuchamos a Jesús, que nos habla en la Palabra de Dios y a través de nuestros hermanos y hermanas, especialmente en los rostros y en las historias de quienes necesitan ayuda. Este período de preparación para la fiesta de Pascua. Pero este calendario litúrgico de 40 días no sólo es seguido por los católicos, sino también por ortodoxos, coptos y la mayoría de las iglesias protestantes.

La simbología cristiana de los 40 días rememora las vivencias de la humanidad de Jesucristo que transcurrieron desde las tentaciones en el desierto. Con ayuno y oración, inició así su ministerio público, afrontando el sufrimiento que iba a padecer hasta su muerte en la cruz y la posterior resurrección. Siguiendo con el sentido de la cifra, también están los 40 años que el pueblo de Israel pasó en el desierto o los 40 días de ayuno de Moisés en el Sinaí y de Elías en el Horeb.

CentraRSE lanzó su programa "Desarrollo con Rostro de Mujer"



En conmemoración del Día Internacional de la Mujer, CentraRSE celebró el lanzamiento de las actividades del Programa Desarrollo con rostro de mujer para el año 2025 y específicamente del Foro "Empoderamiento que Transforma: Mujeres, Innovación y Sostenibilidad" un espacio dedicado a visibilizar el papel transformador del liderazgo femenino en la innovación y sostenibilidad empresarial.

Actualmente, las mujeres en Guatemala están liderando cambios relevantes en el ámbito empresarial, no solo dentro de sus organizaciones, sino también en sectores tradicionalmente masculinizados como la industria, la construcción y la energía. Su participación ha contribuido a impulsar modelos de negocio más sostenibles, responsables e innovadores, posicionándolas como piezas clave para el crecimiento del país.

Con el objetivo de inspirar un cambio real de la manera en que las empresas integran el liderazgo femenino en su visión de sostenibilidad, desde hace tres años el programa "Desarrollo con Rostro de mujer" diseñado y ejecutado por CentraRSE, busca fomentar un sector empresarial en Guatemala comprometido con la reducción de las brechas de desigualdad de género, impulsando la formación, capacitación y acceso equitativo a espacios de toma de decisiones en empresas, cámaras, y entidades estatales, garantizando la representatividad y participación inclusiva.

Empresas como Walmart de México y Centroamérica, Ambev, BAC, CCK de Centroamérica e Ingenio la Unión se han sumado a ser parte del programa durante el año 2025 y se espera que más empresas se unan a las diversas actividades que se desarrollarán durante el año y en las cuales se compartirán las experiencias y los resultados positivos que han obtenido a partir de la implementación de proyectos enfocados en la equidad de género y el empoderamiento económico de la mujer, destacándose como referentes en la adopción de políticas de equidad y diversidad.

Estas acciones forman parte de un esfuerzo liderado por CentraRSE, quien lleva varios años impulsando iniciativas como la mesa de trabajo Acción Mujer, la alianza Inclusión en Acción y espacios de formación especializados para apoyar a empresas en la creación de estrategias efectivas. Reafirmando así, su compromiso con contribuir a la construcción de un entorno empresarial más justo, ético y sostenible, donde el empoderamiento económico de las mujeres sea reconocido como un motor clave para la competitividad, la innovación y el desarrollo del país.

¿Cómo quitarle los pelos y la pelusa a la ropa fácil y rápido?

Las pelusas y los pelos son un problema común en la ropa, mismos que pueden arruinar los outfits más impecables. Ya sea que estos vengan de mascotas, por el uso o por el lavado, eliminarlos parece una tarea complicada. Sin embargo, nosotros te contaremos cómo puedes eliminarlos de manera fácil y rápida.

Las pelusas son pequeñas bolitas que se forman en algunas prendas, haciéndolas lucir menos estéticas. Estas aparecen por el mal lavado, ya que las fibras del tejido se rompen y separan. También ocurren por el roce de las prendas en la lavadora,

Quitarlas parece complicado, te compartimos los mejores tips que puedes implementar para decirles adiós de una vez por todas. Estos son los consejos que debes aplicar

Utiliza un quitapelusas eléctrico: puedes comprarlo en el súper. Te ayudará a removerlas de forma fácil y efectiva.

Usa el quitapelusas manual: en el mercado venden un producto que es como un rollo adhesivo que las remueve.

Pásales un rastrillo: estos productos de afeitar funcionan para quitar la pelusa. Pásalo por el lugar en donde veas de ellas.

Retira con cinta adhesiva: coloca cinta en la zonas afectadas y retírala con fuerza para quitarlas.



Sea cual sea la mascota que tengas (perrito o gatito) los pelitos se impregnarán en tus prendas. Compartimos tips para quitarlos de forma rápida:

Usa cinta adhesiva o rodillo quita pelos: envuelve un trozo en tus dedos con el lado pegajoso hacia afuera. Presiona sobre la ropa para recoger los pelos.

Pasa un cepillo para mascota: con el producto que usas para cepillar su lomo pásalo por tu ropa para que veas como los remueve.

Usa una aspiradora de mano: este producto es útil, pues te ayudará a succionar los pelos. Colócale el accesorio de cepillo.

Ponte unos guantes: colócate unos guantes de látex y mójalos, esto sirve demasiado.

Compra bolas atrapa-pelos: estos se añaden al ciclo de lavado para que salgan limpias las prendas.

Usa una esponja: al igual que los guantes, moja la esponja y pásala por la superficie afectada.

Aplica vinagre blanco: agrégalo al ciclo de lavado para que veas cómo elimina los pelos.

Lava tus prendas frecuentemente: la mejor forma de no tener pelos en la ropa es evitándolos. Lava con frecuencia tus prendas.

Rompiendo el techo de cristal Consejos para impulsar el liderazgo femenino

El "techo de cristal" es una barrera invisible que impide a muchas mujeres acceder a posiciones de liderazgo, a pesar de su talento y esfuerzo. Se trata de limitaciones estructurales y culturales que han dificultado su crecimiento profesional. Sin embargo, en ManpowerGroup creen que cada mujer tiene el potencial para alcanzar sus metas y que existen estrategias efectivas para superar estos desafíos y avanzar hacia posiciones de liderazgo.

"El talento y la capacidad de liderazgo de las mujeres no son cuestionables. Lo que necesitamos es seguir construyendo espacios que les permitan brillar y alcanzar su máximo potencial" indicó, Claudia Zelaya, Gerente Comercial del Caribe y Centroamérica de ManpowerGroup.



Compartimos algunos consejos clave para impulsar el crecimiento profesional de las mujeres:

Fortalecer la confianza y la visibilidad: Creer en el propio talento y comunicarlo de manera efectiva es fundamental. Buscar oportunidades para destacar logros y asumir nuevos retos dentro de la organización.

Acceder a redes de mentoría y apoyo: Contar con mentores y una red de contactos sólida facilita el aprendizaje, el intercambio de experiencias y la apertura de nuevas oportunidades laborales.

Seguir desarrollando habilidades clave: La formación continua en liderazgo, comunicación y gestión es esencial para avanzar en la carrera profesional y enfrentar con éxito los desafíos del entorno laboral.

Promover una cultura inclusiva: Es importante que las empresas adopten políticas que fomenten la diversidad y la equidad, asegurando igualdad de oportunidades para todos los talentos.

Equilibrar la vida personal y profesional: Buscar herramientas y estrategias para lograr un balance adecuado entre el crecimiento profesional y el bienestar personal es clave para un desarrollo sostenible

Por qué Sudas cuando duermes y como tener tu habitación fresca

Es normal tener un poco de sudor en nuestros ciclos de sueño, pero tampoco es para dejar un charco en tu cama. El exceso de sudor se conoce como hiperhidrosis nocturna, y este se presenta en las palmas de las manos, plantas de los pies y en las axilas, aunque también puede sudar alguna otra parte del cuerpo, como la espalda, cara, muslos, etc.

Aunque ya sabemos que es común en la mayoría de las personas, la hiperhidrosis nocturna se presenta más en personas con sobrepeso y en mujeres con menopausia.

¿Cómo evitar sudar en la noche?

Estrés

Aunque no lo creas, el estrés o la ansiedad nos generan tensión, y cuando tu cuerpo se encuentra bajo estos síntomas, sudar es más común.

Alimentación

Sabemos que la alimentación y lo que consumimos influyen mucho en nuestra salud. El alcohol, tabaco, cafeína y alimentos picantes son fuentes principales para encontrarnos sudando por las noches. Así que evita a toda costa consumir estos productos antes de dormir.

Ventanas abiertas por la mañana y noche

Puede sonar lógico o hasta irrelevante, pero realizar estas prácticas por la mañana y la noche, antes y después de dormir, puede ayudar. Desde que te levantes, abre la ventana y mantenla así hasta el momento en que sientas que sube la temperatura; ahí, córrela para cerrarla. Por la noche, tendrás que abrirla poco después de que se haya puesto el sol.



Evita que entre la luz

Es algo obvio, pero muchas veces lo olvidamos. En cuanto sentimos que el sol está pegando muy fuerte en nuestra habitación, tendremos que bajar las cortinas para que no entre la luz y caliente el ambiente.

Evita luces artificiales

Sabemos que esta es una práctica difícil de realizar, pero es hasta ecológica. Tener las luces encendidas en toda tu casa puede ser uno de los principales motivos por los cuales sufras de calor a la hora de dormir. Cuando uses una luz, procura apagarla una vez que dejes de utilizarla. Otra forma de reducir el calor es quitar todos aquellos focos incandescentes. Aunque no lo notes, estos liberan calor y gastan más energía.

Cambia tus sábanas

No me dejarás mentir, cuando cambias la sábana de tu cama y te acuestas, sientes un fresco alivio. Así que, ¿por qué no hacerlo cuando tenemos calor? Aplícalo también a las fundas de tus almohadas y, como último tip, evita el poliéster a toda costa.