



TRABAJADOR DEL CONGRESO SEÑALADO DE ABUSO SEXUAL COBRÓ JUGOSO SUELDITO ESTE MES

Un trabajador del Congreso y candidato a diputado por el distrito de Escuintla, fue capturado, señalado de abusar sexualmente de una joven de 18 años, que lo identificó plenamente, luego a las dos semanas salió en libertad y cobró sus Q16,500.

Página 2



“VA A HABER MIGRACIÓN DE HONDUREÑOS PUDIENTES Y AQUÍ SERÁN BIENVENIDOS”: FERNANDO LINARES BELTRANENA

En la entrevista que le hicimos al licenciado Linares opinó que: nosotros somos vecinos de Honduras, y que tenemos fronteras con ellos, y que por lo tanto cuando les suban los impuestos a los empresarios y los quieran asfixiar, quieran nacionalizar a empresas importantes como la energía eléctrica, las telefonías celulares, y empiecen a inflar más la burocracia, porque van a querer meter al gobierno a todos sus seguidores; entonces los “catrachos” productivos se vendrán a nuestro país a invertir y a producir a Guatemala.

Páginas 3,4 y 5

LEA HOY

ESTE SÁBADO DEPORTIVO MIXCO DEBERÁ GANARLE A MARQUENSE EN EL SANTO DOMINGO

EL TALENTO ES COMO LAS PLANTAS: NO ES QUE HAYAS DEJADO DE TENERLO, ES QUE HAS DEJADO DE REGARLO

LAS MUJERES AL PODER

ES RECOMENDABLE PROTEGER EL ROSTRO Y LOS OJOS DE LOS EFECTOS DEL ABUSO DE LAS PANTALLAS

REFLEXIONES DEL PADRE HUGO ESTRADA

TRABAJADOR DEL CONGRESO SEÑALADO DE ABUSO SEXUAL COBRÓ JUGOSO SUELDITO ESTE MES

LOS HECHOS

La noche del 31 de octubre, la joven mujer **fue abandonada en una ruta, luego de ser violada en el interior de una camioneta** en residenciales Costa Linda, en kilómetro 81, ruta a Puerto Quetzal, Escuintla.

Agentes de la Policía Nacional Civil (PNC) localizaron y le brindaron auxilio a la víctima. De acuerdo con el informe, **ella les describió a los violadores**, por lo que los agentes montaron un operativo, logrando capturar a Álvaro Enrique González Aceituno, de 35 años, en la entrada a San Vicente Pacaya, Escuintla, cuando escapaba a bordo de una camioneta.

Su presunto cómplice Bayrón René Aceituno Palencia, de 35 años, fue interceptado cuando se daba a la fuga a bordo de un picop en el mismo residencial donde ocurrieron los hechos.

A los detenidos, que la víctima reconoció plenamente, la policía les incautó dos pistolas, con 4 cargadores y 45 municiones. Se amparaban con licencia de portación vigente.

SALIÓ LIBRE

González Aceituno solo estuvo detenido un par de semanas, y luego salió en libertad. Él afirma que es inocente y que todo es mentira de la joven. Aún no se sabe si fue ligado a proceso o no será procesado.



PNC de Guatemala @PNCdeGuatemala · 31 oct.

En la entrada a San Vicente Pacaya, Escuintla fue capturado Álvaro Enrique González Aceituno, de 35 años, cuando huía a bordo de una camioneta, sindicado de abusar sexualmente de una mujer de 18 años, en el km 81, ruta a Puerto Quetzal, Escuintla.



TRABAJADOR DEL CONGRESO

Resulta que Álvaro Enrique González Aceituno, trabaja para el organismo Legislativo, tiene la plaza de asistente de Recursos Humanos y un pequeño sueldo de Q16,250. Fue candidato a diputado por el distrito de Escuintla con el partido Podemos.

¿POR QUÉ LE PAGARON PESE A LOS SEÑALAMIENTOS?

Los trabajadores del Congreso, pueden solicitar una licencia de dos meses con goce de sueldo durante dos meses y licencia sin goce de sueldo hasta por seis meses, esto porque **solo fue acusado y no sentenciado**. Además, **“tiene derechos laborales”**. ¡Qué talito!

Por: Aruma Lee



“VA A HABER MIGRACIÓN DE HONDUREÑOS PUDIENTES Y AQUÍ SERÁN BIENVENIDOS”: FERNANDO LINARES BELTRANENA

En un principio habíamos planificado conversar con el licenciado Fernando Linares Beltranena, conocido político de derecha en el país, sobre el triunfo de la izquierdista Xiomara Castro y las consecuencias que tendrá sobre el país vecino Honduras. Pero a lo largo de la entrevista, Fernando Linares Beltranena, tomó la línea de restarle importancia a la influencia que tendrá la presidencia de Xiomara Castro en Guatemala.

Aquí lo conversado.

Pepe Estrada: ¿Qué opina sobre la recién elección en Honduras de la presidenta, la izquierdista Xiomara Castro, del partido *Libertad y Refundación (libre)*?

Licenciado Fernando Linares Beltranena:

Es una lástima que Honduras haya caído en una tendencia marxista-populista-comunista, al igual que está Venezuela, Cuba y ahora también Nicaragua. Y próximamente también quizá El Salvador, y México con López Obrador. Por cierto, en El Salvador el populista Bukele quiere otra vez nacionalizar empresas como la energía eléctrica, eso sería nefasto, porque volverían a haber apagones en la hermana república de El Salvador. Lo cierto es que en Honduras vamos a ver los actos que va a empezar a ejecutar la presidenta Castro, que empezarán las nacionalizaciones, reforma agraria, y va a perder importancia también la libertad de las personas. Típico de esos regímenes es que comienzan a gastar más, lo que trae inflación, la nacionalización de la tierra, las fincas... y veremos cómo Guatemala al ser el único país del Istmo que se mantiene relativamente libre, vamos a tener mucha migración de las personas que huyen de la censura y la restricción de la libertad, que es típico de esos regímenes, claro ejemplo es Cuba, donde la libertad de expresión se ha reducido, y va a haber migración de hondureños pudientes, y aquí serán bienvenidos, porque vendrán a invertir y a trabajar y a producir. Porque es característico de los regímenes populistas comunistas, querer repartir lo que tienen las gentes productivas y ricas, entre los supuestamente más necesitados, pero lo que hacen es forjar parásitos, y ese



parasitismo destruye la dignidad de las personas. Hay verán cómo dentro de poco Guatemala se va a comenzar a llenar de hondureños, unos queriendo llegar a Estados Unidos, y los que no pueden vendrán a disfrutar de la relativa libertad que disfrutamos en nuestro país. Porque lo complicado de esos regímenes como el que va a implantar Xiomara Castro, es que pregonan la democracia, pero son hipócritas, porque después paran modificando la Constitución para poder quedarse más tiempo en el “hueso”, así como lo hizo Ortega en Nicaragua, Maduro en Venezuela, y todo con un discurso dizque democrático, pero no responde a los principios democráticos. Mire, Venezuela era una potencia económica, con mucho petróleo, ahora tienen que importar gasolina, porque el poco dinero que tienen lo quieren para exportar su llamada revolución bolivariana, que de Simón Bolívar no tiene nada. Es una revolución comunista, como la que trataron de

Continúa en página 4

f PIZZA VESUVIO @ vesuviogt



“VA A HABER MIGRACIÓN DE HONDUREÑOS PUDIENTES Y AQUÍ SERÁN BIENVENIDOS”: FERNANDO LINARES BELTRANENA

imponer en Guatemala dos veces, una fue con la sovietaización en el tiempo de Jacobo Árbenz, y la otra fue la cubanización que intentaron imponer en los años ochenta y noventa, de la cual nos libró nuestro ejército y las personas que aman la libertad, a la vida, a la propiedad, a la familia, a poder tomar decisiones por parte de la familia, y no por parte del Estado. Por eso de Cuba huyó tanta gente y vino a nuestro país que llegó a trabajar y se integró a la familia guatemalteca, de igual manera llegaron a los Estados Unidos a México, y lograron tener la libertad que se les quitó en Cuba.

Recuerden que nosotros somos vecinos de Honduras, y que tenemos fronteras con ellos, y que por lo tanto cuando les suban los impuestos a los empresarios y los quieran asfixiar, quieran nacionalizar a empresas importantes como la energía eléctrica, las telefonías celulares, y empiecen a inflar más la burocracia, porque van a querer meter al gobierno a todos sus seguidores; entonces los “catrachos” productivos se vendrán a nuestro país a invertir y a producir a Guatemala.



Pepe Estrada: ¿Usted cree que este nuevo régimen de Xiomara Castro ejercerá influencia en las próximas elecciones que habrá en nuestro país? ¿No Xiomara Castro en sí, si no el populismo en el discurso de los candidatos que compitan por la presidencia de Guatemala? Aprovechando el gran porcentaje de población nacional que no cuenta con oportunidades, ni educación, ni capacitación ni empleo formal.

Fernando Linares Beltranena:

Pero esa masa de población tiene amor al trabajo, tiene amor a la propiedad...miren ustedes entren al interior del país, y verán que los que más defienden los valores de

“VA A HABER MIGRACIÓN DE HONDUREÑOS PUDIENTES Y AQUÍ SERÁN BIENVENIDOS”: FERNANDO LINARES BELTRANENA

nuestra constitución como la vida y la propiedad privada, son los indígenas. Allí no hablan del machete, el terreno, allí hablan de mi machete, mi terreno, y hay que ver quién trata de meterse a un terreno ajeno, porque lo sacan. Ustedes entran a un pueblo indígena, allí aman la vida, allí no hay abortos, y respetan la libertad para evolucionar como lo quieren hacer libremente. Desde usar el traje indígena o no usarlo, desde la música del tum y la chirimía hasta la marimba y las orquestas y lo moderno. A todo le ponen su toque indígena. Les gusta evolucionar en libertad, todos quieren tener tecnología, bicicleta, moto, pick up, no se quedan solo de caite, miren la evolución que ha tenido el pueblo indígena, porque respetan la propiedad privada. Va a costar mucho que estos pueblos indígenas se dejen influenciar nuevamente con ese discurso populista, solo entre una minoría que se van con los que les digan “vamos a quitarles a los ricos”, el discurso que tiene Thelma Cabrera, que es un discurso expropiatorio, y eso no va con la mayoría de los indígenas. Va con “los cuatro gatos” que la siguen, que en su mayoría son acarreados, y patrocinados por organizaciones internacionales que están promoviendo la revolución en nuestros países, desde el Foro de Sao Paulo, OENGES privadas que son de países europeos, que están dizque para mejorar Guatemala. Pongo el ejemplo de la Minería, la mayoría de la población está a favor de la minería, porque da trabajo, trae beneficios sociales, y está basada en propiedad privada.

Estos regímenes como el de Xiomara Castro en Honduras, traerá nacionalización de empresas, y reforma agraria, como se quiso hacer en el tiempo de la revolución de Jacobo Árbenz, y eso no va con nosotros, la derrotamos con el movimiento de liberación, que trajo la libertad de nuevo para Guatemala.

Pepe Estrada: Pero mire licenciado Beltranena, sí existen condiciones de mucha masa popular que no trabaja ni estudia, que vive con menos de un dólar al día. Existe una gran conflictividad social. Este es un vivero para el populismo en nuestro país. ¿No cree usted?

Fernando Linares Beltranena:

Solo los que no tienen cultura de trabajo, los que tienen cultura de parásitos, que es la minoría, puede que sí. Pero ustedes vayan a todo el interior de la república,

la mayoría de gente está trabajando, en un mercado informal es cierto, pero está trabajando, haciendo algo por subsistir. Ellos no quieren que se les diga que se les regalen las cosas, ellos quieren poder tener dignidad y ganárselo y trabajarlo por ellos mismos.

--¿O sea usted cree que en Guatemala no hay riesgo que caigamos en un populismo izquierdista como el de la actual presidenta electa hondureña, Xiomara Castro?

Fernando Linares Beltranena:

Muy difícil, mire claro que hay conflictividad social, pero que vayan a las elecciones que van a ser dentro de año y medio y que se muestre en la urna electoral, vamos a ver si logra un partido de izquierda ganar. Un partido de izquierda como “Semilla”, Thelma Cabrera, no llegan, son minoritarios. Llegarán a tener minorías en el Congreso, pero no llegarán a tener dominio. Porque Guatemala se recuerda de los partidos de izquierda que han tratado, pero no han podido. La gente quiere trabajar libremente para ganarse dignamente su pan de cada día.

Pepe Estrada: ¿Por qué entonces son las remesas familiares provenientes de los mojados que viven en Estados Unidos las que mantienen viva la economía del país? Las remesas familiares son superiores a todas las exportaciones de las grandes empresas del país. Y son miles de jóvenes los que quieren viajar a Estados Unidos a buscar un mejor futuro.

Fernando Linares Beltranena:

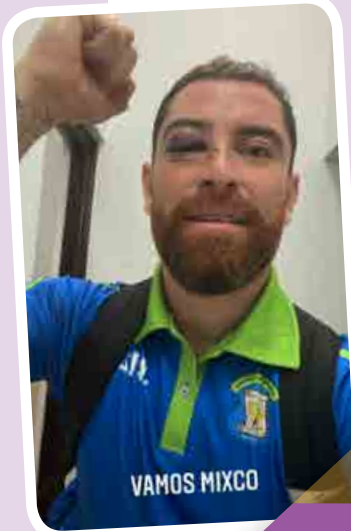
Mire en primer lugar los que se quieren ir no son la mayoría, muchos se van, y sufren las incertidumbres del trayecto, se quedan en México, y los que llegan a Estados Unidos trabajan y mire las remesas por supuesto que ayudan, ayudan las exportaciones, las importaciones, son parte del crecimiento económico, Pero miren la producción que tiene Guatemala, la pujanza que tiene la producción en Guatemala va en crecimiento.

-El licenciado Linares Beltranena se extendió en su opinión, pero ya no nos queda espacio para esta entrevista.-



ESTE SÁBADO DEPORTIVO MIXCO DEBERÁ GANARLE A MARQUENSE EN EL SANTO DOMINGO

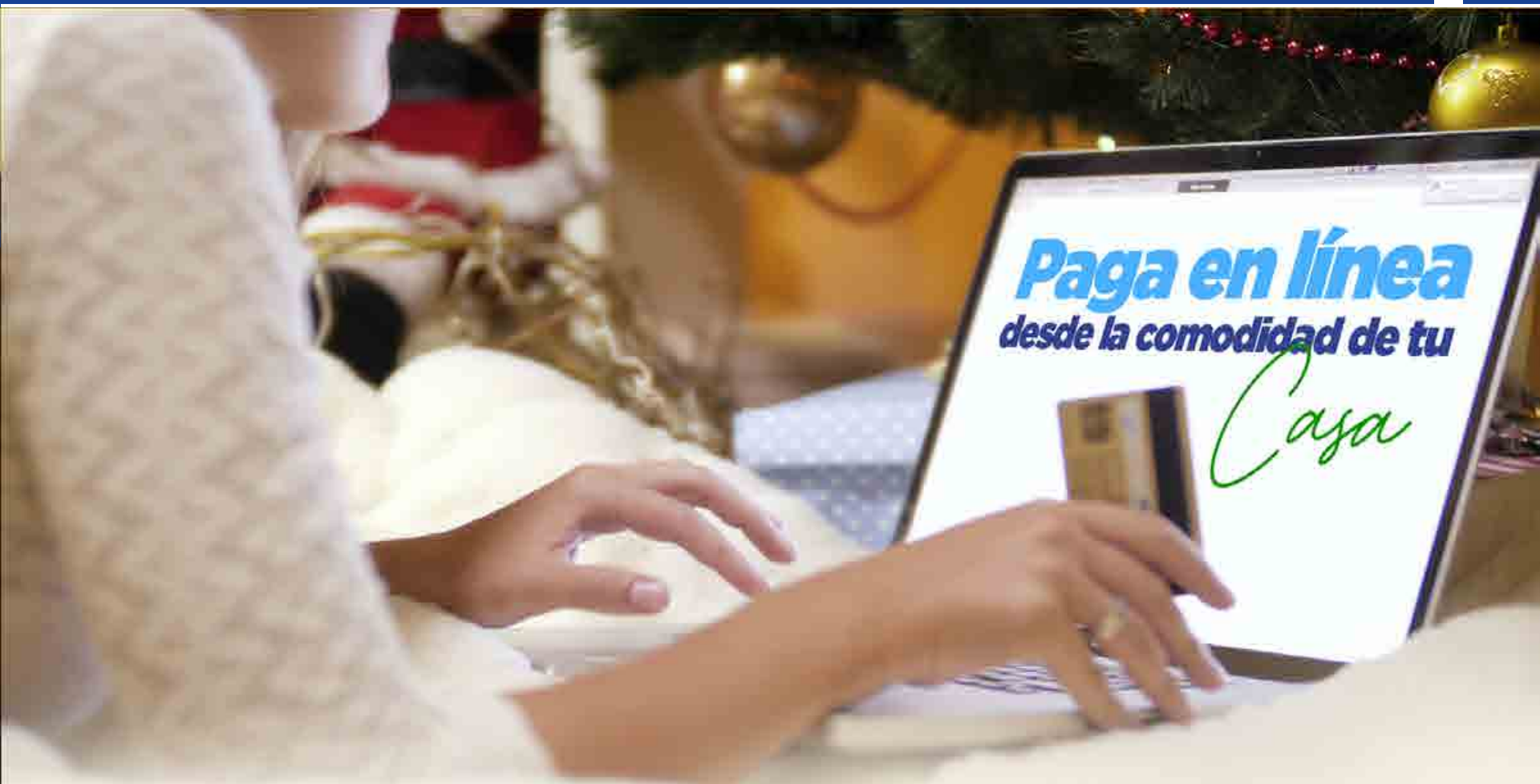
Luego de un partido sufrido el pasado domingo, sobre todo por las agresiones físicas de parte de la porra del Mictlán a los jugadores de Mixco que tuvieron que cambiarse en un toldo improvisado detrás de la portería del estadio de Asunción Mita, porque la directiva de los "conejos" no quisieron otorgarle camerino; y así exponerlos al acoso y amenazas de muerte por parte de los aficionados mitecos, y de la parcialidad del árbitro hacia Mictlán, el Deportivo Mixco triunfó, gracias al 3-0 conseguido en el partido de ida en el estadio Santo Domingo jugando como locales. **Ahora están en la final, y este sábado a las 18:00 horas se enfrentarán al deportivo Marquense, un equipo fuerte, pero que aprovechando el apoyo de la afición chicharroner, a que llenará el estadio; deberán obtener una victoria,** mejor si es un dos a cero o más, para llegar tranquilo y seguro a San Marcos el sábado 11, en donde a las 20:00 horas se enfrentará en el estadio de la Ensenada, en San Marcos, en el partido de vuelta; jugando contra la adversidad del clima, un frío exagerado y una afición en contra, que esperamos sea más educada y ética, que la de Asunción Mita. Y obtener el triunfo por la vía del marcador global, aunque lógicamente lo ideal sería ganar el partido en los noventa minutos y ganar la Copa del Campeonato de apertura. Aunque por llegar a la final, el Deportivo Mixco ya tiene ganado el medio boleto para disputar el ascenso a la liga mayor. El ánimo de los jugadores, cuerpo técnico, junta directiva, así como de la afición mixqueña está elevado, pero no podemos confiarnos, se debe de jugar con ganas y dominar la media cancha y ser efectivos a la hora de disparar a la portería marquense. Aunque el capitán Jean Márquez sigue lesionado en el ojo y la nariz, por el codazo malintencionado que le propinó el defensa de Mictlán; de acuerdo a lo dicho por el técnico Julio "tiburón" Gómez, podría jugar este sábado, pero no hay seguridad. Lo bueno, es que, si bien es importante pieza Márquez, hay jugadores que lo pueden reemplazar efectiva-



mente en la media cancha, eso sí haría mucha falta su fuerza en pierna izquierda para disparar al marco. Instamos a los que gustan del fútbol, y que residen en cualquier zona del municipio de Mixco, a apoyar este sábado a nuestro equipo, ya sea asistiendo al estadio Santo Domingo, o viéndolo por televisión "Claro" o por Facebook.

PARA FINALIZAR HABLEMOS DE LA INSUFICIENTE SANCIÓN EMITIDA PARA EL ATLÉTICO MICTLÁN

El comité disciplinario de la primera división después de escuchar el informe del comisario del juego en Asunción Mita el pasado domingo, decretó sancionar al Atlético Mictlán con una multa de Q. 36,000.00. Pero creemos que dada la gravedad de las agresiones físicas propinadas a los jugadores y al cuerpo técnico mientras se dirigían al toldo que les pusieron en lugar de camerino; y las amenazas de muerte de gente armada; además de la multa dineraria debió de haberse suspendido por lo menos un par de partidos al Atlético Mictlán en el próximo torneo de liga.



DURANTE
Diciembre
EXONERACIÓN
100%
MULTA DE IUSI



Ingresa a:

www.munimixco.gob.gt



MuniMixco
¡Siempre Trabajando!



EL TALENTO ES COMO LAS PLANTAS: NO ES QUE HAYAS DEJADO DE TENERLO, ES QUE HAS DEJADO DE REGARLO

* Con la autorización de Anxo Pérez, conferencista internacional

En este peldaño te explico por qué no es valiente el que salta sin tener miedo, sino el que salta a pesar de tenerlo.

Tras miles de millas caminando por prados y atravesando montañas, llegó el día. A lo lejos divisó el templo alzándose majestuoso sobre el desierto. Unos pasos más y por fin estaría cumpliendo su sueño de poder reunirse con el Sabio Ling.

«Sabio, me llamo Samuel, y he llegado hasta usted desde un país lejano. He leído sus libros y me ha cautivado su sabiduría. Admiro lo que sabe, y sería un sueño para mí poder aprender de todo el conocimiento que alberga su cerebro. ¿Cómo ha aprendido tanto?».

«En mi vida he tenido dos maestros. Uno fue mi padre y el otro mi padrastro, ambos ya fallecidos. Con mi padre compartí la primera parte de mi vida. Con mi padrastro, la segunda».

El joven Samuel lo escuchaba con total atención mientras el sabio proseguía con su relato.

«Desde que mi padre era niño, consiguió trabajar para que todo su interior estuviese lleno de amor. Mi padrastro, por el contrario, lo tenía lleno de rabia. Nadie puede dar más que de aquello que tiene, por lo que las acciones de mi padre, que partían del amor, eran acciones con amor. Las de mi padrastro partían de la rabia,



y por tanto eran acciones con rabia».

«¿Y dice que ambos fueron sus maestros?».

«Así es».

«¿Por igual?».

«Sí».

«¿Cómo puede ser que una persona llena de rabia le enseñe tanto como una persona llena de amor?».

«Porque el segundo me enseñaba todo lo que yo quería ser, y el primero... todo lo que no».

El sabio se acomodó en su asiento y comenzó a relatar lo que se convertiría en la mayor lección en la vida de Samuel a través de las píldoras de sabiduría que había obtenido de sus dos maestros.

Continúa en página 9

EL TALENTO ES COMO LAS PLANTAS: NO ES QUE HAYAS DEJADO DE TENERLO, ES QUE HAS DEJADO DE REGARLO

«Aprendí que todo pájaro que nace enjaulado cree que volar es de locos. Y que, curiosamente, el lugar más peligroso para un ave es su propio nido, ya que es el único sitio donde nada sucede. Aprendí que no debes buscar el éxito para ser feliz, sino que debes buscar ser feliz, y eso será tu éxito. Aprendí que por cada persona dispuesta a inflar un globo hay mil dispuestas a pincharlo. Y que aun así deberíamos inflar no un globo, sino mil. Aprendí que no envejeces el día que pruebas cosas nuevas, sino el día que decides dejar de probarlas. Y que nunca se es demasiado viejo para fijar un objetivo nuevo ni demasiado joven para empezar a conquistarlo. Aprendí que hay una cosa que pesa más que hacer y fracasar: no hacer y lamentarse. Y que no hay que buscar cómo cambiar el pasado, sino cómo crecer gracias a él. **Aprendí que no es valiente el que salta sin tener miedo, sino el que salta a pesar de tenerlo.** Y que mil días que te quedas en la orilla analizando el océano valen menos que un solo día en que te echas a la mar. Aprendí que

un camino con derrotas es una escuela de victorias. Y que cada fracaso es un paquete con un lazo, dentro del cual se esconde una enseñanza con tu nombre. Aprendí que no hay que trabajar tan poco que no te llegue para vivir, pero tampoco tanto que vivas para trabajar. Y que, si la vida te sonríe con dinero, ganas más no cuando lo usas para agrandar tu casa, sino cuando lo usas para aumentar tu huella. Aprendí que las grandes personas son aquellas que, aun sabiendo que es su último día en la Tierra, deciden plantar un árbol. Y que no es ciego quien no ve, sino aquel que, aun pudiendo ver, decide no mirar. Aprendí que no hay nada más bonito que no te llegue el tiempo que pasas con la persona que pasas más. Y que el amor o el talento son como las plantas: no es que hayas dejado de tenerlos, es que has dejado de regarlos. Aprendí que el día que pierdes tu parte humana tal vez no pierdas el éxito, pero dejará de valer la pena. Y que la vida es como un espejo...

Cada vez que le regalas tu sonrisa, te la devuelve





LAS MUJERES AL PODER

Actualmente las mujeres aún enfrentan grandes retos y obstáculos al hacerse presentes en la vida política, sin importar la región o el país en cuestión. En repetidas ocasiones, una mujer debe hacer el doble que un hombre para que le reconozcan el mismo mérito. Con el paso del tiempo nos hemos dado cuenta de que la participación de la mujer en la política es pieza fundamental para la aportación de puntos de vista, aptitudes y perspectivas que ayudan a conformar un programa político más eficaz.

Su participación en la toma de decisión ha dado visibilidad política sobre sus propios derechos, además tienden a apoyar a otras mujeres al incorporar sus intereses y preocupaciones a los programas y las iniciativas del gobierno.

MUJERES EN EL PODER

Si hablamos de mujeres en el poder, solo son 22 de ellas las que ocupan el cargo de jefa de Estado o de Gobierno; es decir, a nivel mundial el 5.9% está

Pie de foto: Y ahora habrá que agregar a la Presidente electa de Honduras Xiomara Castro, del izquierdista partido Libertad y Refundación.

representado por jefas de Estado (9 de 152 países) y el 6.7% por jefas de Gobierno (13 de 193 países). **Y ahora habrá que agregar a la Presidente electa de Honduras Xiomara Castro, del izquierdista partido Libertad y Refundación.**

Situando los datos anteriores, Europa es líder con 5 de las 9 jefas de Estado y 7 de las 13 jefas de Gobierno. Respaldada la región por el histórico mandato de la reina Isabel II del Reino Unido, quien también es soberana y hasta hace unos días, jefa de Estado de 16 países y líder principal de los 54 países que conforman la Mancomunidad de Naciones.

La cartera ministerial más ocupada por mujeres es medio ambiente, recursos naturales

Continúa en página 11

LAS MUJERES AL PODER

o energía; seguida por asuntos sociales, educación, cultura, asuntos de la mujer e igualdad de género, relaciones exteriores, turismo, economía y finanzas, y defensa.

En este sentido, en países como Arabia Saudita, Armenia, Azerbaiyán, Brunéi, Papúa Nueva Guinea, la República Popular Democrática de Corea, San Vicente y las Granadinas, Tailandia, Tuvalu, Vanuatu, Vietnam y Yemen, no se tiene registro sobre mujeres ejerciendo funciones dentro del gabinete de gobierno.

Por otro lado, la mayor representación parlamentaria femenina se encuentra en Ruanda (61% de mujeres), seguido de Cuba (53%), Emiratos Árabes Unidos (50%), Nueva Zelanda y México (48%). Nicaragua, Suecia, Sudáfrica y Granada, y los sucesivos países, ocupan las posiciones con igual o menor número de parlamentarios.

Por ejemplo, en México solo tres mujeres han sido cancilleres: la primera, Rosario Green (de 1998 a 2000), a quien además se le otorgó el cargo máximo dentro de la diplomacia mexicana, Embajadora emérita de México; en segundo lugar, Patricia Espinosa (de 2006 a 2012), también nombrada Embajadora emérita, y, en tercer lugar, Claudia Ruíz Massieu (de 2015 a 2017).

Se nombró a la Embajadora emérita, Carmen Moreno Toscano, como Subsecretaria de la Secretaría de Relaciones Exteriores, quien además se desempeñó como Secretaria Ejecutiva de la Comisión Interamericana de Mujeres; Embajadora en Nicaragua, Guatemala y Costa Rica, así como representante en la Misión Permanente ante la Organización de Estados Americanos.

Por otro lado, el nombramiento de Martha Bárcena como Embajadora eminente se da después de haber estado a cargo de la embajada de México en Estados Unidos (de 2018 a 2021), siendo la primera mujer en ocupar el cargo ante esa embajada.

Del mismo modo, la Secretaría Ejecutiva de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) está a cargo de la embajadora Alicia Bárcena, quien previamente se desempeñó como secretaria general adjunta de Gestión en la Sede de la ONU en Nueva York, y cumplió tareas como Jefa de Gabinete y como Jefa Adjunta de Gabinete de Kofi Annan.

En los próximos años cada vez veremos más rostros femeninos en los puestos de poder político a nivel Latinoamericano y Centroamericano.



Pie de foto: la excanciller de Alemania Angela Merkel. Merkel presidió el G8 y también fue presidenta del Consejo Europeo, siendo la segunda mujer en la historia en desempeñar ambos cargos, solo precedida en dicho mérito por la ex-primer ministro del Reino Unido, Margaret Thatcher.



ES RECOMENDABLE PROTEGER EL ROSTRO Y LOS OJOS DE LOS EFECTOS DEL ABUSO DE LAS PANTALLAS

Una rutina de cuidados adecuada, minimizará el impacto de la luz azul sobre las zonas más delicadas del rostro y del contorno de ojos.

La llegada del frío hace que pasemos más tiempo en casa pendientes de las **pantallas**. En muchos casos el móvil, la televisión, el portátil y la tablet se convierten en los protagonistas de nuestras horas de ocio, bien para ver una serie o una película, para conectar con nuestros seres queridos con videollamadas o por WhatsApp o bien para aprovechar algunas de las ofertas de compras on line, como las que estos días inundan Internet con motivo del **Black Friday**.

Si, tal como aconsejan los expertos, sabemos dosificar nuestros tiempos frente a una pantalla no tendríamos por qué sufrir sus efectos sobre la piel y los ojos, pero lo cierto es que no es habitual controlar las horas que pasamos enganchados a la tecnología. Uno de los efectos del uso abusivo de las pantallas tiene que ver con la

llamada **luz azul** que es la parte de la luz visible (región del espectro electromagnético que percibe el ojo humano) con mayor energía.

De hecho, aunque ese tipo de luz suela pasar desapercibida, nuestros ojos y nuestra piel sí que acusan sus efectos. Por eso los expertos insisten en la necesidad de cuidarnos con hábitos saludables, especialmente con el cuidado de la nutrición.



Continúa en página 13

ES RECOMENDABLE PROTEGER EL ROSTRO Y LOS OJOS DE LOS EFECTOS DEL ABUSO DE LAS PANTALLAS

Así, lo ideal es protegernos incluyendo en nuestra alimentación diaria **nutrientes esenciales para la piel**. Así, los expertos aconsejan consumir de dos a cuatro porciones de frutas diarias y de tres a 5 porciones de verduras al día, además de legumbres, frutos secos y semillas.

Otros alimentos protectores son los que sean fuente de biotina como los huevos, la levadura de cerveza, la soja, los cereales integrales, el aguacate, las nueces, los pistachos y la coliflor. También nos resultarán útiles los que sean ricos en **vitaminas** del grupo B (la B6 se encuentra en la avena, las anchoas, las sardinas y los cereales integrales; la B3, en los cacahuetes, el hígado, la zanahoria, el atún y el pollo; y la B5, (el hígado y las lentejas) y también los que aporten ácidos grasos esenciales omega 3 como el pescado azul, especialmente el salmón.

En cuanto a los minerales, lo más efectivo es consumir alimentos ricos en zinc como los mejillones, el cangrejo, las almejas y las ostras; y en hierro, presente en las carnes rojas, los mariscos de concha, los frutos secos, las semillas, las especias, las vísceras, las lentejas, la soja en grano y también en los cereales integrales.

Algunos productos cosméticos protegen la piel de los radicales libres.

La cosmética específica, una aliada

Pero además nos resultará útil cuidar las rutinas de belleza utilizando cosméticos que protejan el rostro del daño oxidativo y del envejecimiento prematuro, como esta selección que proponen los expertos.

Neostrata Correct Retinol Sérum Noche. Es un tratamiento que contribuye a reafirmar el rostro, unificar el tono de piel y mejorar la textura. Está

indicado para todo tipo de pieles y para el uso nocturno. Se aconseja aplicar por la noche sobre la piel limpia y comenzar aplicando una o dos veces por semana para posteriormente aplicarlo a diario.

Rilastil Multirepair Sérum H.A. Hidrata todo tipo de pieles gracias a su complejo H.A que permite restaurar el nivel óptimo de hidratación de la piel al tiempo que aporta un efecto de relleno y antiarrugas. La sinergia entre su 'detoxiox' y el efecto fimgénico del ácido hialurónico aporta una acción anticontaminación testada científicamente.



Para el cuidado de los ojos también es fundamental elegir productos específicos, especialmente destinados a proteger la zona del contorno de ojos, que es la que más sufre los efectos del cansancio provocado por un abuso de pantallas existen variedad de estos productos en el mercado. Uno de tantos cosméticos, puede ser **Hyalu B5/Eyes**.

Lo recomendable es evitar prolongado y excesivo tiempo frente a las pantallas.

REFLEXIÓN DEL PADRE HUGO ESTRADA



EL DÍA DE MAÑANA

El tiempo de Dios no corresponde a nuestro tiempo. Nuestros relojes tienen la característica de que van siempre de prisa. Dios no tiene reloj. Su tiempo es la eternidad.

Esto lo expresó muy bien San Pedro, cuando escribió: "Para Dios un día es como mil años, y mil años como un día" (2P 3, 8). El afán por el mañana nos llena de temores. De miedo. En el Sermón de la Montaña, Jesús nos dice: "No se inquieten por el día de mañana, que el mañana traerá su propio afán. A cada día le basta su propio afán" (Mt 6, 33-34).

El señor nos enseñó a pedir nuestro pan de cada día: "Danos hoy nuestro pan". No el pan de pasado mañana ni el pan del mes entrante, ni del próximo año. El Señor quiere que aprendamos a vivir nuestro hoy confiados en su providencia. Esto lo apreciamos en el libro del Éxodo. Durante la trayectoria de Israel por el desierto, el Señor les proporcionaba el maná, alimento que les concedía milagrosamente. Pero les puso una condición: debían recoger sólo lo necesario para cada día. Muchos, clandestinamente, llevaban un canasto extra. Recogían más de la cuenta. Dice la Biblia que se les pudría el maná. Cuando no nos atrevemos a vivir nuestro hoy en manos de Dios, confiando en su providencia, se nos pudren la alegría, la paz que el Señor quiere para nosotros. De esa falta de confianza en Dios vienen el estrés, la ansiedad, el miedo, la depresión.

En cierta oportunidad, mientras los apóstoles iban en una barquita, fueron sorprendidos por la tempestad que bamboleaba la embarcación. Jesús se encontraba orando en una montaña.

Para auxiliar a sus apóstoles fue hacia ellos "caminando sobre el agua". Cuando los apóstoles lo vieron, se asustaron. Pensaron que era un "fantasma". El día de la resurrección, a los asustados y defraudados apóstoles, el Señor se les apareció en el cenáculo, donde estaban escondidos. Ellos en lugar de gritar: "Aleluya", exclamaron: "¡Fantasma!" El miedo nos deforma la realidad. Nos hace ver fantasmas. Nos lleva a confundir a Jesús, que se acerca para ayudarnos, con un fantasma.

El mandato de Jesús es que aprendamos a vivir un día a la vez. "A cada día le basta su propio afán", dice el Señor. Y añade: "¿Quién, de Ustedes, por más que lo intente, puede añadir una sola hora a su vida? (Mt 6, 27). El cristiano debe saber vivir su hoy confiado en el Misterioso tiempo de Dios.



Vivir por adelantado "males", que, talvez nunca llegaran, es señal de falta de confianza en Dios, que tiene marcado ya nuestro día final. Dios nos envió al mundo con un plan de amor. No nos aventó al mundo por casualidad, sino con un definido plan de amor.

El pasado no debe servir para torturarnos y castigarnos por nuestros infaltables errores. El pasado debe ser nuestro gran maestro. Se dice que la historia es la maestra de la vida. Nuestra historia personal debe ayudarnos a fortalecer nuestra fe.

En el pasado, muchas veces, nos encontramos en callejones sin salida para nosotros.

Nos parecía que todo estaba perdido. Sin embargo, Dios nos encontró una solución para nuestro problema. Él es el Dios de los caminos. Como Dios no nos falló en el pasado, no nos fallara nunca. Esa debe ser nuestra fe. Nuestra confianza absoluta.

¿Conoces el potencial de alcance para tu marca?

Con nuestra plataforma web podrás llegar a clientes potenciales de manera efectiva.

Para más información contáctanos a los teléfonos: 4769-8633 o 5397-3731.

Para anunciarse en nuestra edición semanal: 5397-3731 y 5092-4507.



¡AHORA LLEGAMOS A MÁS PERSONAS!

ALERTA ÓMICRON



De nuevo la OMS alerta sobre una nueva variante del COVID, a la que ha bautizado como ómicron, un extraño racimo de mutaciones que ha dejado perplejos a los científicos. Se sabe aún poco de su comportamiento, pero ya se ha detectado en unos 20 países. La OMS lo ha calificado de riesgo muy alto y el G7 (países desarrollados) también lo advierten, además destacan que hay mucha incertidumbre sobre la capacidad de las vacunas para controlarlo. Las reacciones fueron fulminantes, restricciones de movilidad internacional, análisis de impactos económicos y perspectivas a la baja, bolsas de valores en declive transitorio, retroceso de precios de algunas materias, previsiones de más bloqueos en cadenas de suministros, precios al alza y otras muestras de pánico a escasas 72 horas del anuncio. Esta alerta demostró lo incierto de que esta pandemia haya concluido, que este virus tiene capacidades biológicas insospechadas para mutar y atacar. Además, evidenció lo frágil de la estabilidad de la recuperación económica, o de su perspectiva de que sea sostenible en medio de un rebrote como el de ómicron, aún pendiente de confirmar su letalidad. Es indispensable que las autoridades se preparen, previendo una crisis en el corto plazo y tengan los recursos, aún no utilizados de la ley 11-2021 y que habría que avizorar una extensión, en función del eventual impacto en el país, para resguardar la salud de la población. La ejecución presupuestaria es parte de la responsabilidad directa del ejecutivo para enfrentar los peligros derivados del Covid. Con un año 2021 promisorio en crecimiento económico, del 6% del PIB sólo registrado en 2007; ómicron hace sombra al 2022, de inmediato al maltrecho sector turístico y seguido por las actividades presenciales, que por el momento han encontrado alivio por las expectativas de la vacunación. La parte de responsabilidad del ciudadano sigue siendo enorme, quienes deben mantener las medidas de prevención, estén o no vacunados, para que los efectos sociales y económicos sean mínimos.

LA BODEGA OUTLET

ROPA NUEVA ORIGINAL Y DE MARCA

!!ESTA NAVIDAD NO TIENES QUE IR TAN LEJOS!!
CON NOSOTROS ENCONTRARÁS LAS MEJORES PRENDAS DE VESTIR PARA TODA LA FAMILIA.

Fisher-Price
Hot Wheels
Minnie Mouse
LONG BEACH SPOLO CLUB
bakara
WESTBURY HILLS POLO CLUB
Oleg Cassini
JORDACHE
FARIANI ITALY

Liquidación de Trajes
DESDE Q.500.00

Recuerda ya tenemos
la colección Navideña de

Oferta
EN ESTE FIN DE AÑO PREMIAMOS
TU PREFERENCIA POR CADA Q.250.00
RECIBE UN CASH BACK APLICABLE EN
TU PROXIMA COMPRA

CARVEN PARIS

VAN HEUSEN

La bodega outlet

4727-5399

labodegaoutletgt

labodegaoutletgt

Horario de Lunes a viernes de 7:00 a 6:00 pm
En el mes de de Diciembre sábado y domingo de 9:00 am a 4:00 pm
4ta. Calle "B" 4-72 Sector A-5 Z.8 de Mixco, Ciudad San Cristóbal (A 3 cuadras del C.C. Mix, Camino al Campanero)

BUSCO CASA PARA ALQUILAR EN SECTOR B-1 CIUDAD SAN CRISTÓBAL

Busco en alquiler casa o apartamento en Sector B-1 Ciudad San Cristóbal. Me urge. Para 3 Personas.

Recibo información al Celular:
4873-9002
Sra. María Alburez.

- ➔ Consulta ➔ Cirugía
- ➔ Rayos X ➔ Ultrasonido
- ➔ Hospitalización
- ➔ Farmacia Veterinaria
- ➔ Alimentos
- ➔ Trámites de exportación

3ra. calle 6-31, Gasolinera Don Arturo, Z. 8 de Mixco, Ciudad San Cristóbal, Local 3-4.
Tel. 2443-1207

TELÉFONOS DEL EMERGENCIA

- PNC Llamar al 120
- Denuncias Confidenciales Llamar al 110
- Bomberos Voluntarios Llamar AL 122
- Bomberos Municipales Llamar al 123
- Cruz Roja Llamar al 125
- Emergencias Guatemala Llamar al 911
- PMT Llamar al 1551
- PDH Llamar al 1555

¡QUÉ NADIE TE LA CUENTE!
PREVENTA DISPONIBLE EN CARTELERIA A PARTIR DEL 15 DE DICIEMBRE

COMPRA TUS BOLETOS EN LA TAQUILLA, WEB O LA APP
WWW.CINEMARKCA.COM

CINEMARK



FESTIVAL NAVIDEÑO

MIXCO 2021

3 AL **7**
DICIEMBRE ENERO

Frente al
Parque central
Zona 1 de Mixco

#NavidadEnMixco

