

## DOS MAESTRAS DE ESCUELAS PÚBLICAS NOS HABLAN DE LA TRISTE REALIDAD QUE ESTÁN PASANDO

Nuestros establecimientos se están organizando como lo requiere el Ministerio de Educación según el manual de protocolo de regreso a clases. Pero considero que nos falta mucho recurso para garantizar la seguridad de los estudiantes. Carecemos de tanto...Pero el Ministerio de Educación desconoce todos esos detalles dentro de las escuelas.

Más información en páginas 2,3 y 5



## LEA HOY

TE ENSEÑAMOS ALGUNOS SONIDOS QUE PUEDES EMITIR PARA CURAR EL CUERPO Y EL ALMA

¿LOS CAMIONEROS QUE TOMAN CAFÉ TIENEN MENOS RIESGO DE ACCIDENTES?

TENER INTELIGENCIA ES SACAR CONCLUSIONES EN BASE AL PUZLE Y NO POR UNA PIEZA

REFLEXIONES DEL PADRE HUGO ESTRADA

VEA FORO DE CANDIDATOS A RECTOR DE LA USAC EN NUESTRO SITIO WEB

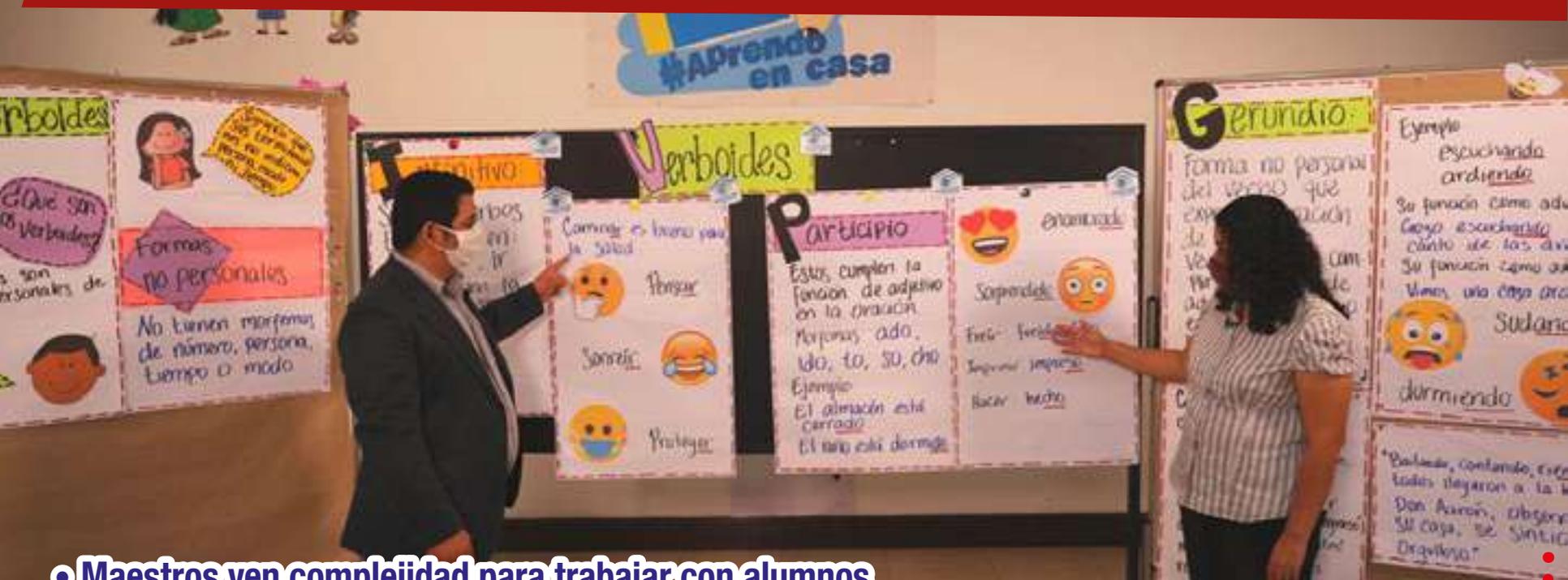


## LA PAZ YA NO SERÁ LA VÍA PARA ABORDAR LAS TENSIONES ENTRE RUSIA Y UCRANIA

Antes que el presidente Putin el día lunes ordenara el envío de tropas a Donetsk y Luhansk, luego de reconocer la independencia de estas dos regiones de Ucrania e invadiera; la mayoría de líderes del mundo, como el Secretario General de la ONU, entre otros, advertía: “no hay alternativa a la diplomacia y creo firmemente que ese principio prevalecerá. Pero se equivocaron.

Más información en páginas 5 y 6

# DOS MAESTRAS DE ESCUELAS PÚBLICAS NOS HABLAN DE LA TRISTE REALIDAD QUE ESTÁN PASANDO



## • Maestros ven complejidad para trabajar con alumnos en modalidad híbrida por falta de recursos.

A medida que la pandemia de Covid-19 continúa, la carga de asumir la educación a distancia o híbrida de los hijos, sumado a las preocupaciones de contraer la enfermedad, el desempleo y el estrés diario están desencadenando resultados negativos en salud mental de los padres y maestros, que limita a los niños a recibir una educación de calidad.

La situación de la educación en Guatemala es alarmante, pues desde el 2020 que inició la pandemia del coronavirus, los niños abandonaron la escuela por varios motivos.

**Ahora las autoridades de Educación anunciaron el regreso a clases presenciales a establecimientos públicos**, pero otra duda más inquieta a los padres de familia, y es ¿será seguro enviarlos cuando hay un repunte de contagios en el país?

Para entender un poco más la situación, el “Sol de Mixco”, habló con una maestra de educación primaria de la escuela **EORM TIERRA BLANCA J.M**, ubicada en la zona 1 de Mixco, que cuenta con 15 maestras, y otra maestra cuya escuelita está ubicada en un área rural, es una de las más grande del área de Villa Nueva, cuenta con una población estudiantil de 1300 estudiantes. Atendiendo el nivel preprimaria y primaria en jornada matutina. Cuenta con 40 docentes. Hemos respetado que no quieran que se mencionen sus nombres.

**A las educadoras se les cuestionó si podrán controlar el distanciamiento entre los niños en este retorno a clases en modo presencial que iniciará a partir del lunes 28 de febrero:**

Una dijo que como tiene 40 alumnos, tendrá que dar clases un día a un grupo, otro día a otro, y así, hasta completar los cuarenta, si es que los padres de familia los envían a todos, pero lo más probable es que disminuya la cantidad de alumnos, porque algunos padres no quieren poner en riesgo a sus hijos y a ellos mismos. La realidad, dijo, es que hay bastante descontrol respecto al regreso a clases presencial. Mi escuelita es amplia, está organizada por módulos y la mayoría de aulas están ventiladas, no están en óptimas condiciones, pero sí cuentan con espacio. Pero resulta que las distribuciones de las burbujas deben ser según la alerta del semáforo del Covid. Donde cada color representa así la distribución de los estudiantes dentro del salón de clases. Por ejemplo, a nosotras nos toca por el momento el semáforo alerta naranja, entonces el espacio adecuado entre los estudiantes debe ser de 4.5 metros de distancia. Lo que está planteando el MINEDUC, está bien, no estamos en contra

**Continúa en página 3**

## DOS MAESTRAS DE ESCUELAS PÚBLICAS NOS HABLAN DE LA TRISTE REALIDAD QUE ESTÁN PASANDO

de ello, el regreso a clases puede venir a menguar una serie de problemas, pero no hay forma de garantizar ese espacio seguro para los estudiantes. Dentro de cada salón debe de existir todo el mecanismo de protocolo, pero se carece de ello, los docentes somos quienes tenemos que ver la forma de conseguir los insumos necesarios para poder llevar a cabo el protocolo, como por ejemplo tenemos que tener nuestro propio termómetro y nos tocará costearlo a nosotros los docentes. La propia seguridad de nosotros también pende de un hilo y cada uno de los docentes tenemos que ver la forma de cómo resguardar nuestra salud. Porque si ya teníamos serios problemas con el modo virtual, ahora con el modo presencial, donde tendremos que hacerlo por medio de burbujas y horarios específicos” la cosa se pondrá muy difícil.



### VAMOS A HACER LA LUCHA

Nuestros establecimientos se están organizando como lo requiere el Ministerio de Educación según el manual de protocolo de regreso a clases. Pero considero que nos falta mucho recurso para garantizar la seguridad de los estudiantes. Carecemos de tanto... Pero el Ministerio de Educación desconoce todos esos detalles dentro de las escuelas. Sin ir tan lejos, unas de las reglas para resguardar la salud de los estudiantes es el lavado constante de manos, pero no hay distribución del vital líquido dentro de la escuela de Villa Nueva, ingeniosamente hemos pensado en conseguir cubetas con un chorro para colocar agua y unos baldes para recibir el agua en uso, estas se están pensando colocar en cada salón de clases, otro recurso que el docente debe costear, porque no hay un fondo destinado de parte del Mineduc, que cubra esos gastos. Es tan fácil hablar y dar a conocer todos esos ofrecimientos que supuestamente el Mineduc cubre, cuando **los guatemaltecos estamos viviendo otra realidad.**

**El Sol de Mixco:** ¿Entonces sí está delicada la situación, no es como lo pinta el ministerio de Educación?

**Maestras:** Cumplimos con hacer llegar el proceso de enseñanza aprendizaje, cuando el mismo

gobierno no ha podido buscar las estrategias necesarias para beneficiar a la educación pública. **El ciclo escolar 2022 no deja de presentar esos retos inalcanzables**, se habla de un regreso a clases de forma híbrida, según el semáforo de alertas del Covid. Haciendo uso de las burbujas, que consiste en la asistencia de estudiantes por grupos según sea el caso. El plan de MINEDUC, es que cada uno de los estudiantes pue-

dan recibir clases dos veces por semana. Como docente, deseo atender a mis estudiantes dentro del salón de clases, pero deseo que sea de una forma segura. Me atrevo a decir que las escuelas no están preparadas para recibir a los niños. En la mayoría de escuelas no hay agua potable y hace falta mucho para garantizar un lugar seguro para los niños, empezando por que los niños no están vacunados.

**El Sol de Mixco:** ¿Qué tipo de problemas se dan cuando se dan clases de modo virtual y los niños no cuentan con la adecuada tecnología?

**Maestras:** Como docente hemos enfrentado el reto de querer hacer del proceso enseñanza aprendizaje un éxito, pero nos hemos encontrado con la triste realidad de nuestros niños alumnos, no todos tienen acceso a internet y este ha sido el más grande problema para poder llevar a cabo el proceso enseñanza aprendizaje. La realidad de muchos hogares es triste, los padres de familia prefieren invertir en la alimentación y no en estar recargando internet en los teléfonos. Vemos en desventaja a la población vulnerable. Como docente, dice una maestra, logré comunicarme con la mayoría de estudiantes a través de la virtualidad, porque me encargaba de donar las recargas de internet para mis niños que no podían conectarse por falta de internet. Cumplimos con hacer llegar el proceso de enseñanza aprendizaje, cuando el mismo gobierno no ha podido buscar las estrategias necesarias para beneficiar a la educación pública.

La educadora de Mixco aseveró que en comparación con el año pasado el panorama para este 2022 se observa un poco más difícil, ya que se prevé que las clases sean en modalidad híbrida.



f PIZZA VESUVIO  
 @ vesuviogt

**VESUVIO**  
 PIZZA COMO DEBE SER

Nueva pizza  
**VEGETARIANA**  
**BEYOND MEAT**



**BEYOND MEAT**

**PBX: 2323-2323**

## DOS MAESTRAS DE ESCUELAS PÚBLICAS NOS HABLAN DE LA TRISTE REALIDAD QUE ESTÁN PASANDO

*“Debemos buscar estrategias para poder trabajar en esas dos modalidades, para que cada alumno pueda tener acceso al aprendizaje, pero a los niños se les complica un poco más la comprensión de manera virtual por distorsiones de señal de internet”,* añadió.

### NO TIENEN MUCHOS RECURSOS

Afirmó que el establecimiento no cuenta con los recursos adecuados, pero sí se tienen a la vista la entrega de materiales educativos, aunque solo el ministerio de educación tiene fechas estipuladas para la entrega respectiva.

*“No hay maestros para todas las áreas, por lo que me toca impartir física, música o artes plásticas (expresión artística) inglés y Poqomam. Trabajo 24/7 para podernos estar comunicando con los alumnos y padres de familia para dar inducciones y soluciones a sus dudas, pero como maestros nos debemos a nuestros alumnos”,* manifestó

*“Ha sido tan a distancia y que muchos padres de familia se sienten limitados a apoyarlos porque muchos sufren de analfabetismo, y el recurso económico que tienen provoca que los dejen solos por irse a trabajar”,* declaró.

Para resumir, ambas maestras están de acuerdo que: La educación pública ha generado siempre una variedad de dificultades y de retos, iniciando con que cada una de las escuelas carece de tantos servicios básicos e infraestructura, es una problemática que se ha venido dando año con año. El estado de Guatemala garantiza una educación gratuita y de excelencia, cuando este mismo no invierte en la educación como esta merece. La pandemia ha venido a afectar tanto la educación, que el reto ahora resulta ser más grande para nosotros los docentes, quienes somos los que libramos las batallas dentro de los salones de clases. Los que conocemos realmente lo que está sucediendo con la educación.



# LA PAZ YA NO SERÁ LA VÍA PARA ABORDAR LAS TENSIONES ENTRE RUSIA Y UCRANIA

Antes que el presidente Putin el día lunes ordenara el envío de tropas a Donetsk y Luhansk, luego de reconocer la independencia de estas dos regiones de Ucrania, y luego invadiera, la mayoría de líderes del mundo, como el Secretario General de la ONU, entre otros; advertía: "no hay alternativa a la diplomacia y creo firmemente que ese principio prevalecerá: la búsqueda de una solución diplomática". ***"Simplemente no podemos aceptar ni siquiera la posibilidad de una confrontación tan desastrosa, el precio en sufrimiento humano, destrucción y daño a la seguridad europea y mundial es demasiado alto para contemplarlo"***, subrayó.

Recordó que como Secretario General de la ONU es su deber velar por el respeto pleno a la Carta de las Naciones Unidas, que establece que todos los Miembros resolverán sus controversias internacionales por medios pacíficos de manera que no se pongan en peligro la paz y la seguridad internacional ni la justicia.

Además, el documento fundacional de la Organización estipula que todos los miembros se abstengan de la amenaza o el uso de la fuerza contra la integridad territorial o la independencia política de cualquier Estado.

El Secretario de la ONU, Guterres, que no aceptó preguntas en la conferencia de prensa, pidió a Rusia, sin nombrarla, "el pleno respeto" de la Carta de Naciones Unidas que exige a sus miembros que se abstengan de *"amenazar o utilizar la fuerza contra la integridad territorial o la independencia política de un Estado"*.



-Secretario General de la ONU  
António I Guterres-

## PERO A PUTIN NO LE IMPORTÓ

Por medio de un decreto publicado por el Kremlin la tarde del lunes 21, el mandatario de Rusia autorizó al Ministerio de Defensa a movilizar fuerzas a las zonas de **Donetsk y Luhansk** para cumplir con funciones de "mantenimiento de paz". Esta decisión de Moscú, según los analistas, agrava severamente la crisis existente entre Rusia y Occidente en torno a Ucrania, donde se teme que pudiera ocurrir una guerra.

## LA RESPUESTA DEL LÍDER DE UCRANIA FUE INSTANTÁNEA

Ucrania "no tiene miedo de nada ni de nadie", afirmó el presidente Volodymyr Zelensky.

Zelensky demandó el "apoyo claro" de sus aliados de Occidente.

Continúa en página 6

## LA PAZ YA NO SERÁ LA VÍA DIPLOMÁTICA PARA ABORDAR LAS TENSIONES ENTRE RUSIA Y UCRANIA

En un discurso pronunciado, el presidente ucraniano dijo que su país conservará sus fronteras tal y como están.

Calificó las acciones de Rusia como "una violación de la soberanía y la integridad territorial".

*"Es muy importante **ver ahora quién es nuestro verdadero amigo y socio** y quién seguirá intimidando a la Federación Rusa solo con palabras",* dijo Zelensky en un discurso televisado a altas horas de la noche y madrugada del martes.



## EL TEMOR A UNA CONFRONTACIÓN MILITAR

Por el momento en Estados Unidos, el gobierno de Joe Biden anunció que se prepara para prohibir que empresas y ciudadanos estadounidenses realicen "nuevas inversiones, comercio u operaciones financieras" relacionadas con Donetsk y Luhansk. Se habla de que ejercerá un drástico paquete de sanciones denominadas "La madre de todas las sanciones" para aplicar en este escenario. El primer ministro británico, Boris Johnson, anunció este martes que

el Reino Unido sancionará a cinco bancos rusos y tres oligarcas. Cualquier activo que posean en el país británico se congelará y las personas sancionadas no podrán viajar al país. La Unión Europea también asestará el primer castigo a Rusia por la nueva agresión a Ucrania con un primer paquete de sanciones. *"Rusia ha entrado en el Donbás y para nosotros el Donbás es territorio de Ucrania",* ha subrayado el jefe de la diplomacia de la UE, Josep Borrell. Por su parte El canciller alemán, Olaf Scholz, ha anunciado que el controvertido gasoducto Nord Stream 2 entre Rusia y Alemania no se pondrá en funcionamiento. El Gobierno federal ha decidido paralizar el proceso de aprobación de la infraestructura, controlada por el gigante gasista ruso Gazprom.

**Por el momento ningún país fuera de Ucrania habla de acciones militares en contra del ejército ruso.**

Mientras tanto el precio del petróleo y el gas sube de precio en todos los países del mundo. Como las acciones y repercusiones en este conflicto están siendo de una velocidad vertiginosa, lo invitamos a que nos siga en nuestro sitio web para actualizarse. Porque esto no se detiene aquí.





# ¡ADQUIERE YA!

**BOLETO DE ORNATO 2022**

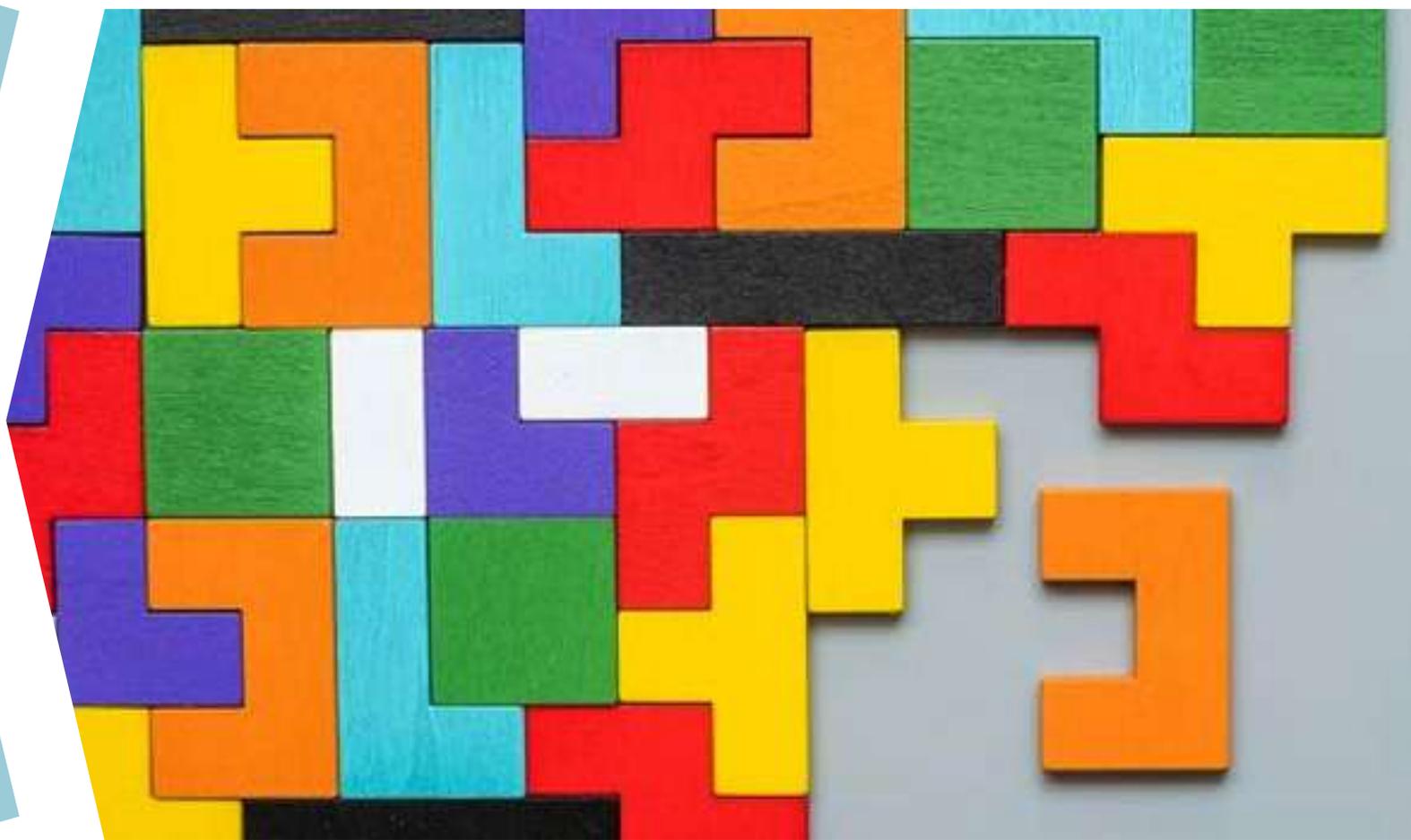
## Cómpralo sin multa

DURANTE FEBRERO



• Bancos del Sistema de Mixco • Caja Municipales  
• [www.munimixco.gob.gt/boleto/consulta](http://www.munimixco.gob.gt/boleto/consulta)

# TENER INTELIGENCIA ES SACAR CONCLUSIONES EN BASE AL PUZLE Y NO POR UNA PIEZA



\* Con la autorización de Anxo Pérez, conferencista internacional

*Míster Miope es un tipo normal, de treinta y pocos años de edad, que, como todos, lucha por ser una persona feliz. Este año no lo es. Las cosas no le han salido bien. Primero perdió su trabajo por la recesión económica por la que pasó su país. Malvivió con el dinero que cobró durante unos meses por el desempleo a fin de no hacer uso de sus ahorros y en ese tiempo se presentó a más de veinte entrevistas de trabajo, pero lamentablemente no fue seleccionado en ninguna. Luego montó una tienda de aparatos electrónicos con la mitad de sus ahorros. No duró ni un trimestre. Después un restaurante. Lo cerró a los treinta días por falta de clientes.*

*Y por si fuera poco, al salir de casa un lunes por la mañana de camino al notario para realizar los últimos trámites para el cierre de su restaurante, colocó mal el pie sobre el último escalón de las escaleras de su edificio y sufrió un esguince de tobillo que lo dejó inmovilizado dos semanas. Su estado de humor se desplomó.*

*Ese mismo día recibió una llamada de Míster Quetal, un amigo de su infancia con el que hacía tiempo que no hablaba. Ambos se pusieron al día y cuando Míster Quetal se enteró de las penurias de Míster Miope, le formuló una interesante pregunta: «Si tuvieras que hacer una valoración de toda tu vida y resumirla con una palabra, ¿qué palabra sería?». Míster Miope no dudó. «Terrible».*

*Pasaron los años y por fin Míster Miope acumuló una serie de éxitos que le hicieron completar un año redondo. Creó un modelo de negocio muy ingenioso en la industria del turismo que llegó incluso a tener un impacto sobre las cifras del número de turistas presentadas por el Ministerio de Turismo. Recibió la Medalla de Honor de su gobierno por su contribución al desarrollo turístico de su nación. Le otorgaron el premio emprendedor del año y celebró el nacimiento de su primera hija regalándole a su mujer el viaje de sus sueños, del cual disfrutaron felices en familia. Todo parecía un sueño.*

Continúa en página 9

## TENER INTELIGENCIA ES SACAR CONCLUSIONES EN BASE AL PUZLE Y NO POR UNA PIEZA

No había vuelto a tener noticias de su amigo, hasta que el 1 de enero Mister Quetal se dio cuenta de que hacía mucho tiempo que no hablaban y lo llamó para felicitarle el año nuevo. «¿Qué tal?» «Pues la verdad, muy feliz». De nuevo se pusieron al día y de nuevo Mister Quetalle formuló la pregunta, la misma de unos años antes. Mister Miope no recordaba que le hubiera realizado esa pregunta anteriormente y quiso confirmar que entendía bien: «¿Cómo definiría mi vida? ¿Te refieres a toda mi vida? ¿Desde mi nacimiento hasta hoy?» y tras obtener confirmación, esta vez tampoco dudó: «Excelente».

«El ser humano, cuando atraviesa un valle, concluye que todo el camino se compone de valles. Cuando atraviesa un pico, concluye que se compone de picos. Pero lo cierto es que no se compone ni de picos ni de valles, sino de ambos», Anxo Pérez.

Las personas somos por naturaleza miopes. Tenemos visión de túnel con respecto a lo que tenemos delante. **Magnificamos lo que vemos y empequeñecemos lo que no.** Esto es fruto de un sesgo que hace que demos más peso a lo que tenemos más cercano, y contra ello es necesario aplicar la inteligencia del éxito: en primer lugar, reconocer el sesgo, y en segundo, combatirlo.



Mister Quetal comparó ambas respuestas a la misma pregunta. Para otro hubiera sido una contradicción. Para él no lo era, ya que él conocía la explicación.

¿Cómo puede ser que en un caso su respuesta fuera «terrible» y en el otro, «excelente»?

Porque Mister Miope estaba cometiendo el mismo error que cometen casi todas las personas: **extrapolar en torno al presente.**

**Si en tu vida estás pasando por un valle, tranquilo. Va a acabar.**

**Si en tu vida estás pasando por un pico, tranquilo. Va a acabar.**

Esta es la fórmula que otorga esperanza en los momentos bajos y sosiego en los altos, ya que, mientras los atravesamos, nuestro sesgo nos hace verlos como permanentes, cuando en realidad están a unos días de su fin.

## ¿Los camioneros que toman café tienen menos riesgo de accidentes?



versidad de Sídney informaron que obtuvieron este resultado tras comparar a 530 conductores de vehículos pesados que han tenido accidentes con 517 que no tuvieron.

El estudio publicado en la revista British Medical Journal indica que el café y otras bebidas con cafeína reducen el riesgo de accidentes, probablemente porque estimulan el estado de alerta. Sin embargo, expertos en seguridad vial aclararon que la cafeína no puede sustituir el sueño.

En el estudio, más de un tercio dijo

que tomaban bebidas con cafeína, de los cuales la mitad dijo que lo hacía para mantenerse despierto.

Los conductores que consumieron cafeína para mantenerse al volante registraron 63% menos probabilidad de tener un accidente que aquellos que no tomaron nada.

Este resultado fue obtenido después de ajustar otros factores como la edad, los patrones de sueño, kilómetros recorridos, los descansos tomados y los horarios de conducción nocturna.

Cuatro tazas grandes u ocho pequeñas de café contienen 400mg de cafeína, que es el límite diario recomendado para un adulto.

Un estudio sugiere que los camioneros de trayectos largos que toman café tienen menos accidentes de tráfico.

Investigadores australianos de la Uni-

## ¿Sabes cuánto dura realmente 'un momento'?

Estamos acostumbrados a utilizar el término 'un momento' cuando queremos referirnos a un instante o porción de tiempo muy breve en relación con otro. Pero, ¿cuánto dura «un momento»?

Expresiones como 'Espera un momento que ahora voy', 'tendré el trabajo terminado en un momento' o 'espere un momento, que ahora le atiendo' (por poner sólo unos pocos



*ejemplos) son frecuentemente utilizadas por cualquiera de nosotros, pero ¿sabes cuánto dura realmente 'un momento'?*

*¿cuál es la duración específica que le debemos dar a esa porción de tiempo que co-*

*nocemos como 'un momento'? ¿cuánto tiempo deberíamos esperar cuando alguien nos dice que nos*

*esperemos 'un momento'...*

Pues ni más ni menos que **un minuto y medio**.

Según tenían estipulado los antiguos romanos su medida del tiempo, una hora estaba dividida en **cuarenta momentos** y cada uno de éstos tenía una duración de un minuto y medio (noventa segundos).



## ¿Cómo se mantiene la precisión en Wikipedia?

Cualquier persona puede escribir o editar un artículo en Wikipedia. El asunto es que Wikipedia tiene tres políticas centrales: punto de vista neutral, verificación

e información de lugares confiables.

Cada revisión del artículo se muestra al lado de la versión anterior, así que las contribuciones erróneas son erradicadas.

Los escritores de Wikipedia y editores crean listas de revisión y están alertas sobre cualquier artículo que se presente en el área en que son expertos.



## Cuando una moneda se lanza al aire, ¿su comportamiento es realmente aleatorio?

Aunque la rotación de una moneda lanzada al aire parezca aleatoria, ésta gira de una manera predecible. En 2008, un equipo de la Universidad Técnica de Lodz (Polonia) analizó el mecanismo por el que una moneda vira cuando es lanzada. Concluyó que dicho movimiento se puede prever, al menos hasta que choca con una superficie.



Después de impactar, la moneda comienza a moverse de manera caótica y diferencias muy pequeñas en el choque pueden producir grandes variaciones de comportamiento. Esto sugiere que las monedas cogidas al aire podrían tener un ligero sesgo, una posibilidad que investigó Persi Diaconis,

de la Universidad de Stanford (California, EE.UU.). Descubrió que existía la tendencia de que las monedas cogidas al aire terminaran en la misma posición en la que se habían lanzado. El sesgo, sin embargo, es increíblemente leve, por lo que el movimiento giratorio de una moneda se puede considerar aleatorio, tanto si ésta es atrapada en el aire como si se le permite rebotar.

## ¿Cómo es que la música puede alterarnos el ánimo?

Cambiando la manera en la que percibimos el mundo. Por ejemplo, en experimentos en los que personas miraban íconos de caras sonrientes y tristes, la música que escuchaban afectaba lo que veían. Incluso una cara neutral puede ser considerada como feliz cuando se escucha música alegre. La música también incita recuerdos en forma inintencionada, con frecuencia reviviendo emociones experimentadas en el momento.

El ritmo de la música también ocasiona toda clase de respuestas corporales, incluidos jugar con los dedos o golpear el piso con los pies al son que se escucha. El ritmo también puede afectar nuestra frecuencia cardíaca y cuando varias personas cantan juntas, su respiración puede sincronizarse y se incrementan las emociones positivas. Estos efectos quizás no sean tan sorprendentes, si se toma en cuenta que los patrones musicales afectan

la parte del tallo cerebral que maneja la audición así como la corteza auditiva, partes del sistema neurológico de recompensas y otras áreas relacionadas con la memoria y la emoción.



## La energía humana, ¿tiene límite?

Lo extraño de la resistencia es que llegamos al límite mental mucho antes que al físico. Los corredores de fondo corren más rápido y por más tiempo cuando tienen un marcador de ritmo, e incluso los maratonistas que rompen récords son perfectamente capaces de seguir caminando o trotando inmediatamente después de la carrera. Uno no puede tratar al cuerpo humano como a un automóvil con una cantidad limitada de combustible en

el tanque. El límite mental es más bajo que el físico. El cuerpo mismo es el tanque de combustible. El glucógeno almacenado en los músculos y el hígado durarán las primeras dos horas. Después de eso, el cuerpo empezará a usar

la grasa. Para complementar, el cuerpo además procesa proteínas en los músculos. Los límites mentales a la resistencia física probablemente evolucionaron como un "limitador de revoluciones", diseñado para proteger al cuerpo del daño permanente.



# TE ENSEÑAMOS ALGUNOS SONIDOS QUE PUEDES EMITIR PARA CURAR EL CUERPO Y EL ALMA

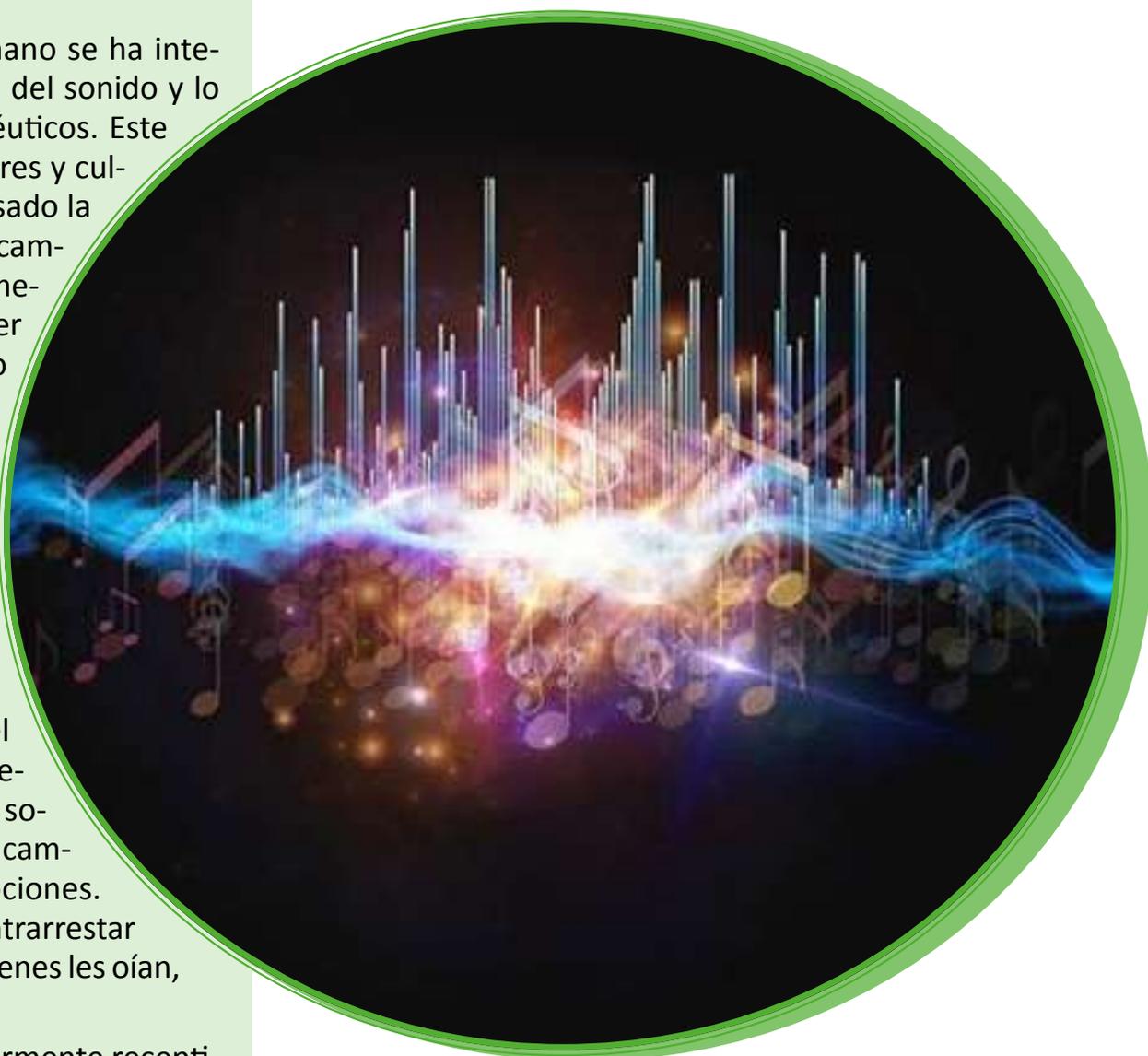
Desde tiempos antiguos el ser humano se ha interesado en las propiedades curativas del sonido y lo ha usado con fines rituales y terapéuticos. Este interés se ha dado en todos los lugares y culturas del mundo. En oriente se ha usado la recitación de mantras para curar o cambiar diversas situaciones, en Mesoamérica los chamanes cantan para mover energías estancadas y en el budismo tibetano se pronuncian las sílabas semilla (como el famoso OM) para conectar con la presencia espiritual de cada una.

Históricamente, uno de los grandes estudiosos del efecto del sonido sobre el cuerpo fue Pitágoras, quien investigó las reacciones que generan ciertos acordes y armónicos sobre el organismo humano. A partir de sus resultados elaboró ciertas secuencias sonoras que llevaban a las personas a cambiar su conducta y a sanar sus emociones. Con ellas logró inducir el sueño, contrarrestar el enojo y combatir los miedos de quienes les oían, entre otras cosas.

Siendo que los líquidos son particularmente receptivos a las ondas sonoras y aproximadamente un 60% del cuerpo humano está compuesto por líquidos, el mundo científico ha incorporado la idea de que los sonidos pueden utilizarse como frecuencias vibratorias de curación.

La ejecución de los seis sonidos curativos ayuda al organismo a la liberación de toxinas y de estrés acumulado en la membrana que rodea a los órganos. Además, aumenta las buenas vibraciones de los órganos y atrae energías positivas.

El uso del sonido para generar estados meditativos propone el mismo objetivo que el resto de las técnicas: **conducir la mente desde un estado de alerta a un estado de profunda serenidad e integración.**



La ciencia ya ha comprobado cómo la meditación disminuye el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la respiración, la tensión neuromuscular y hasta la frecuencia de las ondas cerebrales.

Es importante tener en cuenta que al repetir los sonidos se notará que el aire que sale de la boca es frío. Después de cada sonido deberá hacer una respiración profunda. Si todavía no está seguro de emitir el sonido podrá hacerlo en su interior con los ojos cerrados y poniendo la atención en la energía curativa. **Para su realización no es necesario más de 15 minutos al día; con este tiempo será suficiente para obtener una buena relajación. Se deben ejecutar los seis sonidos seguidos y siguiendo el orden determinados.**

## TE ENSEÑAMOS ALGUNOS SONIDOS QUE PUEDES EMITIR PARA CURAR EL CUERPO Y EL ALMA

### Los sonidos recomendados para nuestro cuerpo son los siguientes:

**Para los pulmones:** El ejercicio consiste en la exhalación prolongada del sonido «**SSSSSS**». Gracias a este sonido y mientras se suelta el aire se estará liberando de la tristeza, la depresión, etc. Se debe respirar hacia los pulmones y sentir el ánimo.

**Para los riñones:** El ejercicio consiste en formar con los labios la letra «**O**» y emitir lentamente el sonido «**HOOOOO**» eliminando al mismo tiempo el miedo y la inseguridad, hasta llegar a sentir bondad y paz.

**Para el hígado:** El ejercicio consiste en emitir el sonido «**SHHHHH**» con la lengua junto al paladar al mismo tiempo que elimina la ira, cólera, rabia, etc. Mediante este sonido conseguirá sentir la virtud de la amabilidad.

**Para el corazón:** El ejercicio consiste en emitir el sonido «**HAAAAA**» con la boca totalmente abierta y eliminar el orgullo, la soberbia y la prisa hasta llegar a sentir amor y felicidad.

**Para el bazo:** El ejercicio consiste en emitir el sonido «**GUUUUU**» para eliminar la preocupación llegando a sentir la virtud de la belleza.

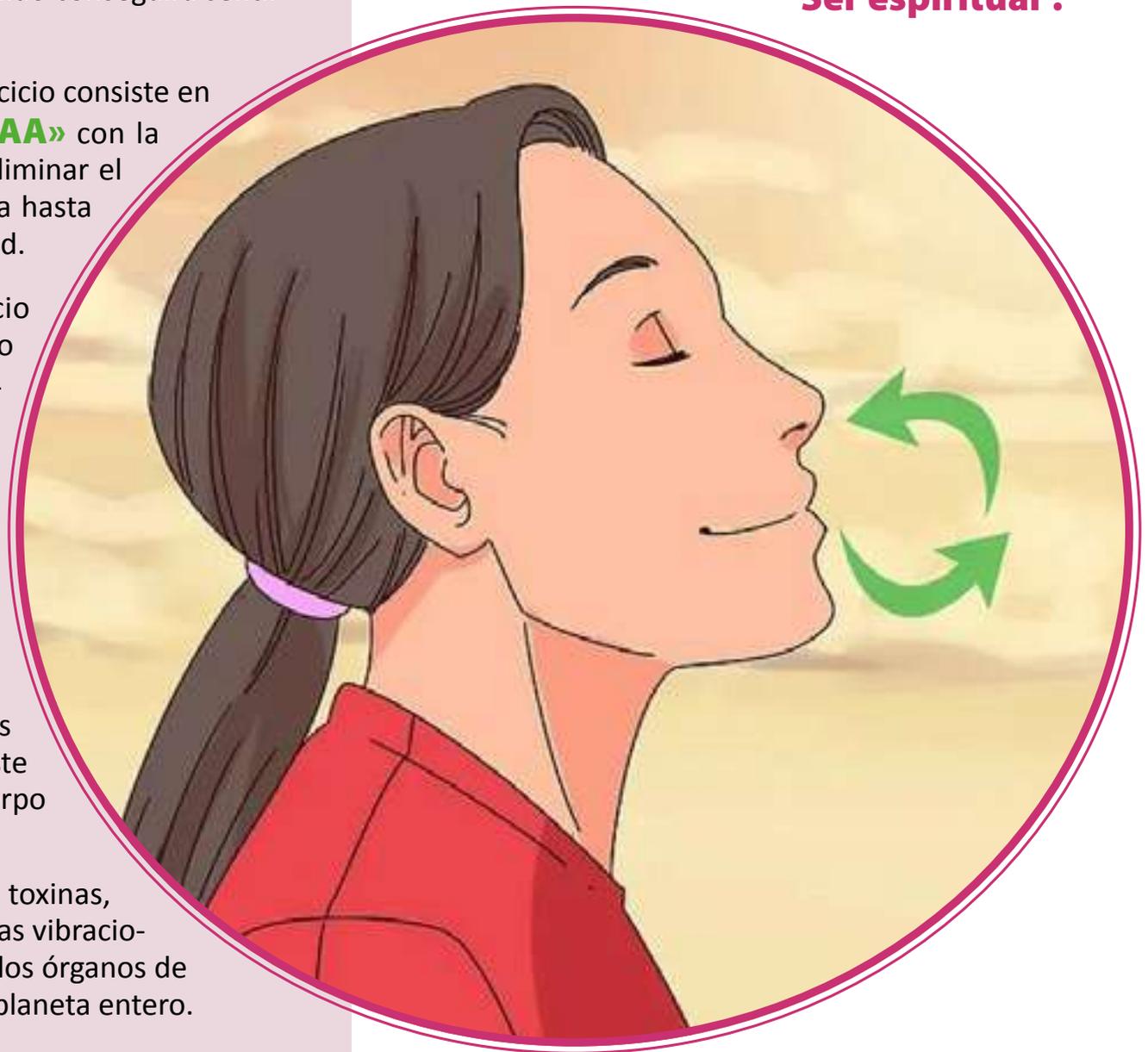
**Para el triple calentador:** El ejercicio consiste en emitir el sonido «**HHHHH-III**». Este ejercicio equilibrará todas las energías activadas en los demás sonidos y de este modo conseguirá que el cuerpo se relaje en general.

Con ello podrás liberarte de toxinas, estrés, así como enviar buenas vibraciones y las mejores energías a los órganos de nuestro cuerpo, así como al planeta entero.

Los Sonidos Curativos, y provienen de nuestro centro más profundo: el corazón, absolutamente todo lo que está en la Naturaleza está vibrando, nuestras células, tejidos, órganos y átomos vibran en distintas frecuencias.

En el estado natural de salud en el ser humano, todas esas frecuencias vibran en armonía, como en una inmensa sinfonía. Sin embargo, ese estado de equilibrio se pierde fácilmente. El estrés, los ritmos de vida actual, las tensiones físicas y emocionales, interfieren en esa armonía interna, y nos conducen al cansancio, al dolor y a las enfermedades del cuerpo, de la mente y de las emociones.

**“Somos parte de algo más grande que nosotros, y más allá de nuestras creencias y del nombre que le demos, los sonidos nos conectan con nuestro Ser espiritual”.**



## REFLEXIÓN DEL PADRE HUGO ESTRADA



## LA VIDA EN CRISTO



El gran problema en la Iglesia es que para muchos Jesús todavía es un personaje de un libro de historia. Para ellos Jesús está en un libro y no en su corazón. Todavía no han tenido un encuentro personal con el Señor. Todavía Jesús no es alguien real, que vive en sus mentes y corazones. Un amigo. Un compañero de viaje. Un resucitado que sigue hablando, sanando, bendiciendo.

San Pablo no conoció personalmente a Jesús, pero tuvo un encuentro especialísimo con Jesús resucitado por una visión. De allí en adelante, para Pablo, Jesús fue un personaje real de su vida. Un día escribió: "Por causa de Cristo lo he perdido todo, y todo lo considero basura a cambio de ganarlo a él y encontrarme unido a él" (Flp 3, 8.). Fue el mismo Pablo el que aseguró: "Para mí la vida es Cristo" (Flp 2, 20). Cuando Pablo estaba por despedirse de la vida, llegó a expresar su sentir sobre Jesús, cuando escribió: "Deseo partir y estar con Cristo" (Fpl 1, 23). Eso había sido para Pablo su encuentro personal con Jesús: lo había marcado para toda la vida. Había cambiado el rumbo de su existencia.

Un día, cuando la gente exigía milagros, Jesús, más bien, les pidió fe: debían comer su cuerpo y beber su sangre. Todos comenzaron a abandonar al Señor. Se quedó solo con los apóstoles, Jesús les expresó que los dejaba en libertad de marcharse. Pedro respondió en nombre de todos: "Señor, ¿a quién iremos?, Tú tienes palabras de vida eterna" (Jn 6, 68). Pedro confiaba plenamente en Jesús. Solo él podía tener la palabra de Dios. Las demás eran palabras humanas. Así concebía Pedro su encuentro personal con Jesús. San Juan para hablar de su conocimiento de Jesús, afirmaba que había "visto, oído y tocado" a Jesús. Su evangelio es el testimonio de lo que para él representaba su encuentro personal con Jesús; así lo expresó, cuando anotó: "Estas cosas fueron escritas para que Ustedes crean que Jesús es el Cristo el Hijo de Dios, y para que creyendo tengan vida en su nombre" (Jn 6, 31).

Ser cristiano no es tener conocimiento acerca de Jesús y cumplir con algunas normas de tipo evangélico. Se es verdadero cristiano hasta que se tiene un encuentro personal con Jesús, y se manifiesta un "nuevo nacimiento" y una "relación personal" con el Señor. Lo serio del asunto es que gran parte de los que asisten a la Iglesia no han llegado a tener este encuentro personal con Jesús. Tienen una fe fingida. Y se evidencia por su mediocridad espiritual y falta de compromiso con Dios y con la Iglesia

## ¿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. o la correo: [www.elsoldemixco.com](http://www.elsoldemixco.com)**



**¡AHORA LLEGAMOS A MÁS PERSONAS!**



**Eres capaz de conseguir grandes cosas.**

Más información en [www.sankrisgymnastics.com](http://www.sankrisgymnastics.com) y Whatsapp +50230788314




- ➔ 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

**CENTROS DE VACUNACIÓN EN MIXCO**

QUE APLICAN TERCERA DOSIS, TAMBIÉN PUEDE VACUNARSE CON LA PRIMERA Y SEGUNDA DOSIS

\* El tiempo para colocarse la dosis de refuerzo contra el covid-19 se redujo de 6 meses (180 días) a 3 meses (90 días), a partir del jueves 6 de enero las personas que cumplan con ese periodo podrán recibir el refuerzo.

<p><b>MEGA FRATER SAN CRISTOBAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfizer, AstraZeneca, Moderna 3ra. dosis</li> </ul> <p><b>SANKRIS SMALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfizer 3ra. dosis</li> </ul>	<p><b>CENTRO CULTURAL PASEO DE LOS CAMPEONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderna 3ra. dosis</li> </ul> <p><b>CENTRO COMERCIAL NARANJO MALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfizer 3ra dosis</li> </ul>	<p><b>CENTRO COMERCIAL ESKALA ROOSEVELT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfizer y Moderna 3era dosis</li> </ul> <p><b>ESCUELA FEDERAL JOSÉ DE SAN MARTÍN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pfizer y Moderna 3era dosis</li> </ul>	<p><b>SALÓN DE USOS MÚLTIPLES ACOVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderna y AstraZéne-ca 3era dosis.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**THE BATMAN**

**PREVENTA DISPONIBLE**

EN CARTELERA A PARTIR DEL 2 DE MARZO

COMPRA YA TU BOLETOS - QUE NADIE TE LA CUENTE

COMPRA TUS BOLETOS EN LA WEB O LA APP [WWW.CINEMARKCA.COM](http://WWW.CINEMARKCA.COM)

Consulta disponibilidad y horarios de tu cine más cercano.

**CINEMARK**



**¡cht!  
cht!**

**EL AGUA TAMBIÉN SE AGOTA**

TODOS DEPENDEMOS DE **TODOS**

# Día Internacional de la *Mujer*

08 de marzo

**Expo**  
*"Conciendo nuestros derechos  
 para generar un cambio"*



**08**  
 marzo  
 10:00 a 14:00 hrs  
 C.C SanKris Mall  
 zona:8 de Mixco.



**09**  
 marzo  
 10:00 a 14:00 hrs  
 C.C Naranja Mall  
 zona:4 de Mixco



**10**  
 marzo  
 10:00 a 14:00 hrs  
 Eskala Roosevelt  
 zona:3 de Mixco

Atención Social, Legal y Psicológica  
**¡Gratuita!** ☎ **4291-6962**

