



SUICIDIO INFANTIL: UN FENÓMENO COMPLEJO QUE ACECHA A LOS NIÑOS DE GUATEMALA

Con un cincho, un niño de tan solo 10 años, tomó la fatal decisión de quitarse la vida esta semana en Chimaltenango. Problemas emocionales, maltrato, abuso sexual, emociones negativas. ¿Quién tiene la culpa que un niño se quite la vida?

Más información en páginas 2 y 3

JORDÁN RODAS LLAMA A CASH LUNA: “FALSO PROFETA”

Luego de que Cash Luna mencionara a Rodas en su prédica dominical, tildándolo de serpiente; el exprocurador le contestó por medio de sus redes sociales en donde lo llamó falso profeta, y citó trozos del evangelio de Mateo. La controversia continúa.

Más información en páginas 5 y 6



LEA HOY

**NETO BRAN RESPONSABILIZA A
MAREROS DE ATAQUES ARMADOS EN
CENTRO DE MIXCO**

**¿EL MUNDO ESTÁ MEJORANDO O VAMOS
HACIA LA AUTODESTRUCCIÓN DE LA
CIVILIZACIÓN?**

**EL “SÍNDROME DEL DOMINGO”:
CÓMO EVITAR LA “DEPRE” DEL
FIN DE SEMANA QUE ACABA.**

**CONSEJOS PARA PERFECCIONAR
EL CONTEO DE VOTOS EN LAS
PRÓXIMAS ELECCIONES.**



SUICIDIO INFANTIL: UN FENÓMENO COMPLEJO QUE ACECHA A LOS NIÑOS DE GUATEMALA

Con un cincho, un niño de tan solo 10 años, tomó la fatal decisión de quitarse la vida esta semana en Chimaltenango. Problemas emocionales, maltrato, abuso sexual, emociones negativas. ¿Quién tiene la culpa que un niño se quite la vida?

El niño Edwin Alexander Guarcas, de 10 años, decidió ponerle fin a su vida. El menor tomó un cincho y se colgó en una de las vigas de su humilde vivienda ubicada en la 5ª. avenida zona 7, colonia Buena vista, Chimaltenango.

Los Bomberos Voluntarios fueron los que cubrieron la emergencia, pero al llegar al lugar, ya nada pudieron hacer porque el menor ya no tenía signos vitales. La madre, destrozada, decidió cargar en brazos a su hijo por última vez. ¿Preguntándose qué hizo mal o en qué falló?

La escena rompe corazones en mil pedazos, y hace pensar a los guatemaltecos qué problema pudo tener un niño, que, a esa edad, solo piensa en jugar, en superarse, en estudiar.

Las autoridades reportan dos casos en las últimas 48 horas, y más de 7 en lo que va del año. Según los socorristas, los menores deciden quitarse la vida en su habitación, ingerir pastillas o veneno.

¿Pero qué los obliga a quitarse la vida?

La psicóloga Nancy Meléndez, explica cuáles son los factores que inciden para que niños decidan quitarse la vida.

“La conducta suicida surge como respuesta a un contexto biográfico y social determinado que el menor experimenta en función de sus circunstancias personales. Debemos recordar que nadie se intenta suicidar sin una razón. *El suicidio infantil es un tema delicado que muchas veces es difícil de diagnosticar y apenas es estudiado; sin embargo, la incidencia parece aumentar a nivel nacional como internacional*”, explicó.



¡Atención con las afirmaciones suicidas!

Meléndez detalló cuales son las frases a la que los padres de familia deben estar atentos: ¿Qué pasaría si yo no estuviera?, Me quiero morir, ¿Cuántas personas irían a mi funeral si yo muriera?, ¿Estaría mejor la vida sin mí?

“Hay varias razones que pueden ocasionar un suicidio, como una vida familiar conflictiva, los niños pueden experimentar maltrato, físico, psicológico, verbal o sexual, la falta de comprensión, de amor, puede llevar a un niño o a un adolescente quitarse la vida, incluso una falta de orientación sexual”, aseguró.

¿Cómo detectar cuando un niño está mal y quiere tomar esta fatal decisión?

“Primero que todo tomar en serio las amenazas. No podemos obviar, ni decir: tú no eres capaz. Pedir ayuda de inmediato. Esto da mucha madurez emocional a nuestros hijos. Aprender escuchar a nuestros hijos, a veces no lo hacen de forma verbal sino lo hacen con gestos. No hay que dejar las cosas al tiempo, porque sí se pueden prevenir. Dar una crianza firme, pero respetuosa”, puntualizó.



Cómo es que un padre de familia puede pedir apoyo?

“Cuando encontramos notas de nuestros hijos, dibujos que nos lleven a poder percibir que hay un desorden en la salud mental de los niños, cuando se distancian de los amigos y familiares o tienen comportamientos agresivos, es cuando debemos acudir con un profesional para poder iniciar un tratamiento psicológi-

co”, aseguró.

Agregó que comprender las razones por las que un joven decide acabar con su vida puede ser muy doloroso para los familiares.

¿Hay forma de prevenir el suicidio?

“Lo que tenemos que hacer es preguntarles como se sienten, buscar siempre la manera de involucrarlos en actividades de familia, lo importante es dedicarles tiempo a los niños, para que ellos no sufran en silencio y para que no tomen decisiones fatales para la que los niños solucionen un problema”, agregó.

Cada vez son más los niños y adolescentes que muestran deseos de morir, comunican su intención o realizan un intento de suicidio, por ello, la profesional recomendó: “Por favor madres, piensen en sus hijos. Si están sucediendo cosas en casa, que alguna madre esté siendo violentada, por favor no se quede allí, porque los niños son los que están absorbiendo todo lo que sucede allí. Ellos necesitan una válvula de escape. Hay muchas formas de prevenir la conducta suicida. La primera es mediante la información, sensibilización y la concienciación. La evidencia científica muestra que no hablar del suicidio no conlleva que éste disminuya, más bien todo lo contrario. Hablar del suicidio, desde el respeto, con información veraz alejada del sensacionalismo ayuda a prevenirlo”.

Según las estadísticas, al menos un 17 por ciento de la población joven ha pensado en quitarse la vida, aunque aún no tuvieran un plan o solo fuera una idea.

¿Qué hace el Gobierno? ¡Nada!

“Lo más preocupante es que ni el ministerio de Salud, Educación y Gobernación, ni la municipalidad, han implementado algún plan para detener las muertes, la mayor parte de ellas de jóvenes”, aseveró Enrique Pérez Ceto, auxiliar de la Procuraduría de los Derechos Humanos.



Fettuccine Caruso con Acciughe

 PIZZA VESUVIO
 vesuviogt

PBX: 2323-2323
 SERVICIO A DOMICILIO

YA EN CARTELERA



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

CINEMARK



Suscríbete a nuestro canal de YouTube

y no te pierdas nuestro programa con el mejor contenido deportivo.

PASIÓN POR GUATEMALA tv



JORDÁN RODAS LLAMA A CASH LUNA: “FALSO PROFETA”

Luego de que Cash Luna mencionara a Rodas en su prédica dominical, el exprocurador le contestó por medio de sus redes sociales en donde lo llamó falso profeta.

Las rivalidades entre algunos sectores de la población guatemalteca se están evidenciando cada vez más, tanto en políticos, religiosos y sociedad civil.

Los actores utilizan las redes sociales para manifestar sus inconformidades con el actuar de algunos funcionarios, pero también para contestar por algunos señalamientos como en este caso lo hizo el predicador conocido como Cash Luna, que en su prédica

del domingo hizo referencia a Jordán Rodas, exprocurador de los Derechos Humanos y José Rubén Zamora, fundador de El Periódico, quien fue ligado a proceso y enviado a prisión, señalado del delito de lavado de dinero.

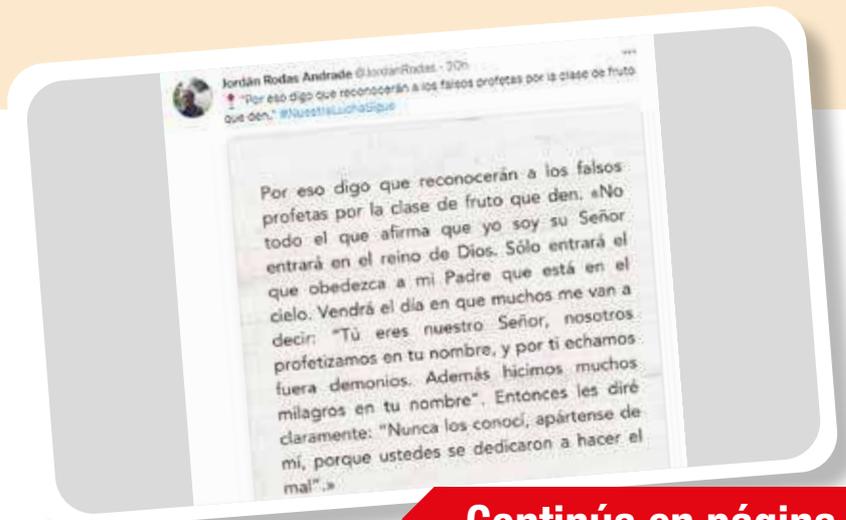


Durante dos servicios religiosos de este domingo, Cash Luna le dice serpiente al exprocurador de los Derechos Humanos, Jordán Rodas.

“Recuerdan que el pastor dijo que miraba corruptos huyendo como que fueran serpientes, pues ya salió una de ellas. 2:30 de la mañana vía El Salvador. Dios va a ser justicia hermanos. No nos alegramos en el que a los enemigos les pase algo así”, afirmó Cash

Luna en su prédica dominical. De inmediato, este comentario, generó controversia en redes sociales, pues muchos afirmaron que el pastor de la Iglesia de Dios, se refería a Jordán Rodas, pues salió el sábado a las 2:30 a.m.

Rodas se refirió en su cuenta de Twitter al respecto: Por eso digo que reconocerán a los falsos profetas por la clase de fruto que den. #NuestraLuchaSigue”.



Además, se han retuiteado todos los comentarios en los que están en contra de Cash Luna y hasta han publicado fotos de Cash con varios personajes controversiales, entre ellos, el expresidente Otto Pérez Molina, Roxana Baldetti, con la llamada “Reina del Sur”; e incluso una imagen con Miguel Martínez, el extitular del Centro de Gobierno.



Pero no todo se queda ahí. Hay un grupo que apoya a Luna que también se tomó la tarea de compartir fotos de Rodas con la hija de Sandra Torres, secretaria de la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE).

La controversia continua, los twitteros tomaron partido, unos por Jordán Rodas, a quien defienden, y otros por el pastor Cash Luna. Otros dicen que los dos están tal para cual. En fin, la polarización en este país, cada vez es mayor.

EL MUNDO ESTÁ MEJORANDO O VAMOS HACIA LA AUTODESTRUCCIÓN DE LA CIVILIZACIÓN

Por: PP.

Para mí con más de sesenta años de edad, pero sintiéndome todavía adulto contemporáneo; los cambios que se están dando a todo nivel, incluyendo el climático...me tienen impresionado. Al nivel, que por momentos pienso que la comprensión del mundo actual se me fue de las manos. Están sucediendo demasiadas cosas al mismo tiempo, que ni los más astutos, ilustrados y conocedores, son capaces de entender la Cosa. En todas partes del mundo vertiginosamente se están dando fenómenos sociales, políticos, económicos, climáticos, morales, etc, que nos ponen a pensar si no será cierta esa concepción apocalíptica, de que estamos cerca de tronar como civilización. Ya no es inverosímil luego del conflicto bélico que se está dando por la invasión rusa a Ucrania, y que toca muy de cerca a Estados Unidos y la OTAN y, la amenaza de que China invada a Taiwán...O que la naturaleza nos dé una lección, por no haberla respetado como debiera, y repentinamente vengan sucesos impensables ni imaginados. Todo puede suceder, y hasta yo, que soy de la tercera edad, podría vivir y ser testigo de ello, Sin em-

bargo, hay algo esperanzador en mí que me hace pensar que por más prepotente que sea un líder político gobernando las naciones, se vaya a atrever A APACHAR EL BOTÓN.

El problema es la proliferación de armas nucleares que hay por todo el mundo. Y nadie, por más que los líderes mundiales lo digan “del labio al diente”, quiere deshacerse de sus armas nucleares, por el contrario, el mundo actualmente se está rearmando de una manera sólo vista durante la primera y segunda guerra mundial, lo que no es una buena señal.

Bueno, pero mientras tanto, nosotros vivamos amando a Dios por sobre todas las cosas, y también a nuestro prójimo, como sea posible, y siendo productivos, ganándonos el pan de cada día, sabiendo que tarde o temprano nos tocará morir. La vida es corta, pidamos sabiduría para vivir de la mejor manera, sin importar la circunstancia.





Aprovecha

DURANTE AGOSTO EXONERACIÓN

EN MULTA DE

IUSI



REPRESENTANTES DE LOS PAÍSES CENTROAMERICANOS DISCUTIERON EN EL SALVADOR UNA PROPUESTA PARA CONSTITUIR LA "UNIÓN CENTROAMERICANA" COMO UN ORGANISMO SUPRANACIONAL



La iniciativa, presentada por el vicepresidente salvadoreño, Félix Ulloa, señala que el ente "contempla, inicialmente, a los ocho países que hacen parte del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA)".

Se trata de Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá y República Dominicana, cuyos representantes participan en la Conferencia Sobre el Futuro de Centroamérica, en un hotel de la capital salvadoreña.

El documento en discusión indica que la "Unión Centroamericana" sería "una organización regional supranacional, con personalidad jurídica propia" y que tendría "alcances en lo económico, político, monetario, fiscal, social, seguridad democrática y ambiental".

Esta entidad se formaría por el Consejo de la Unión, integrado por los jefes de Estado de los países miembros; un Parlamento y Tribunal, además del Consejo de Ministros, una Comisión, entre otras instituciones.

El vicepresidente salvadoreño indicó que el reto es que, a partir del borrador, se pueda generar para 2024 una propuesta final de reforma al Protocolo de Tegucigalpa para presentarla a los presidentes de los países del SICA.

Dicho protocolo se firmó en 1991 y es el que dio vida al SICA, y con la reforma se pasaría, según Ulloa, "de la integración a la unión", lo que requería de "ingeniería constitucional" y "arquitectura legislativa".

La Unión Centroamericana se concretaría con la aprobación y ratificación de cada Estado de un tratado constitutivo, mientras que la legislación secundaria no tendría que ser aprobada por los parlamentos de cada país.

El presupuesto para su funcionamiento provendría de aportaciones de cada Estado miembro, que pueden provenir de impuestos sobre el tabaco y alcohol, entre otros.

"Los recursos financieros vienen determinados por la previsión de conseguir que la 'Unión Centroamericana' se convierta en un organismo autónomo, sostenible e independiente económicamente de los Estados miembros", reza el documento.

La propuesta salvadoreña, que ya había sido compartida entre funcionarios en junio, indica que las decisiones administrativas comunitarias "podrán ser impugnadas" ante la institución que las emita y ante el Tribunal de la Unión "conforme a los medios impugnativos determinados".

Héroes deportivos nacionales en riesgo por nefasta interferencia gubernamental en la Corte de Constitucionalidad

Comité Olímpico Internacional nuevamente deja claras las consecuencias de la injerencia gubernamental en el deporte.

Yo, Ana Patricia Lemus Miranda, Traductora Jurada debidamente autorizada en la República de Guatemala para traducir los idiomas español e inglés, según Acuerdo Ministerial No. No.371-08, Registro 647-09-2008, emitido por el Ministerio de Educación de la República de Guatemala, el 6 de marzo de 2008, otorgando a dichas traducciones fe pública y valor legal, CERTIFICO: Haber tenido ante mí una carta del Comité Olímpico Internacional, dirigida al Presidente del Comité Olímpico Guatemalteco con fecha 01 de julio de 2022. La carta está contenida en dos hojas membretadas de esa organización con el logo olímpico en esquina superior izquierda. Esta nota redactada en idioma Inglés y traducida al español se lee así:-----

LOGO del Comité Olímpico Internacional
Departamento de Relaciones con los CON

Sr. Gerardo AGUIRRE
Presidente
Comité Olímpico Guatemalteco

Lausana, 01 de julio de 2022

La Situación de su CON

Estimado Señor Presidente:

Gracias por su carta con fecha 30 de junio de 2022.

Queremos confirmar que nuestra posición es la siguiente:

1. Los Estatutos de su CON fueron aprobados por su Asamblea General el 22 de diciembre de 2021, debidamente aprobados por el COI el 23 de diciembre de 2021 de acuerdo a la Carta Olímpica, y posteriormente registrados con las autoridades pertinentes en Guatemala acorde al procedimiento aplicable en el país. Por consiguiente, no vemos ninguna razón lógica por lo que estos Estatutos deberían ser declarados repentinamente "nulos" (más de seis meses después de completar el proceso de revisión) y si esto fuera a pasar, el COI reaccionaría como corresponde.
2. En lo que corresponde al COI, queremos reiterar que estos Estatutos cumplen completamente con la Carta Olímpica y que todas las decisiones que se han tomado por su CON en base a estos Estatutos, incluyendo por supuesto, las elecciones de su CON, las cuales se llevaron a cabo el 24 de marzo de 2022 auspiciadas por los observadores del COI/Panam Sports, son completamente válidas y han sido debidamente reconocidas por el COI.

Como se ha mencionado repetidamente en el pasado, su CON debe estar libre de cualquier interferencia indebida con relación a su gobernanza interna y su funcionamiento de acuerdo al principio de la autonomía del Movimiento Olímpico y de la Carta Olímpica (en particular nos referimos al párrafo 5 de los Principios Fundamentales del Olimpismo, Normas 27.5 y 27.6). Por consiguiente, si su CON fuera impedido de funcionar de acuerdo a sus Estatutos debidamente aprobados, o si hubiera cualquier interferencia indebida, el COI reaccionaría de inmediato e implementaría medidas protectoras apropiadas (con todas las consecuencias que pudieran tener en cuanto a la representación del país y la participación de los atletas de Guatemala en los eventos deportivos internacionales) de acuerdo a la Norma 27.9 de la Carta Olímpica, que dice: "Aparte de las medidas y sanciones previstas en caso de violación de la Carta Olímpica, la Comisión Ejecutiva del COI puede adoptar todas las decisiones apropiadas para la protección del Movimiento Olímpico en el país de un CON, incluyendo la suspensión o retirada del CON en cuestión, si la Constitución, legislación o cualquiera otra reglamentación vigentes en dicho país, o si la actitud gubernamental o de cualquier otra entidad, atentan contra la actividad, expresión de palabra o voluntad del CON en cuestión."

Esperamos sinceramente que prevalezca la razón y que todas las partes involucradas actuarán con responsabilidad y dentro del marco de acción mencionado, por el interés del Movimiento Olímpico y de los atletas en Guatemala.

Le agradecemos su colaboración y le rogamos mantenemos informados en cuanto al desarrollo de la situación.

Atentamente,

(Firma ilegible)
James MACLEOD
Director de Solidaridad Olímpica
y Relaciones con los CON

(Firma ilegible)
Jérôme POIVEY
Director Adjunto, Relaciones
Institucionales y Gobernanza
Relaciones con los CON

-----FIN DE LA TRADUCCIÓN-----

EN FE DE LO CUAL a solicitud de la parte interesada y para los usos legales que a esta convenga y sin asumir ninguna responsabilidad por el contenido del documento traducido, el cual se devuelve a dicha parte interesada después de haber sido cotejado con el original, se extiende, sella y firma la presente traducción jurada en una hoja de papel bond, en la Ciudad de Guatemala, el 01 de julio de 2022.-----



Ana Patricia Lemus Miranda
Traductora Jurada
Acuerdo Ministerial No. 371-08
Registro No. 647-09-2008

1

Los magistrados de la Corte de Constitucionalidad a prueba de someterse o actuar éticamente.

¿CUÁNTOS COLORES NO PODEMOS PERCIBIR LOS HUMANOS?



Potencialmente una cantidad infinita. El color no es una propiedad de un objeto, sino el resultado de diferentes ondas de luz interactuando con los ojos y el cerebro de un animal.

La cantidad de colores que puede apreciar un organismo depende de su sistema.

La mayoría de los humanos tenemos tres tipos de receptores de color en la retina. La estimulación relativa es comparada y codificada para después ser enviada a las zonas visuales del cerebro.

Uno de cada 12 hombres sólo tiene dos tipos de receptores y algunos, sólo uno, así que aprecian menos colores.

En unos pocos casos, hay personas que tienen cuatro tipos de receptores y pueden apreciar muchos más colores. De hecho, la visión es ligeramente distinta en cada individuo.

Algunos animales tienen la capacidad de ver la luz ultravioleta o infrarroja, mientras que otros tienen muchos más tipos de receptores que los humanos.

Por ejemplo, la langosta mantis tiene 12 tipos de receptores, pero un sistema más simple de análisis cerebral.

Lo que sí es cierto es que perciben el mundo de una forma que nosotros no podemos ni imaginar.

¿NOS AYUDA TOMAR FOTOS A ACORDARNOS DE LAS COSAS?

A veces, pero también puede provocar lo contrario. La fotografía puede arruinar nuestros recuerdos si nos acostumbramos a tomar fotos en vez de disfrutar de los momentos en el momento en que los vivimos.

Los turistas que están apuntando constantemente con una cámara no pueden ver bien las atracciones turísticas, y menos conectarse con la gente o las emociones a su alrededor.

Recientemente se descubrió un efecto de "deficiencia por sacar fotos" cuando se estudió el comportamiento de jóvenes

que le sacaron fotos a 15 objetos en un museo y solo miraron otros 15: los estudiantes recordaban menos detalles de los que fotografiaron. Aun así, el efecto es sutil. Si usaban el zoom de la cámara en áreas específicas, recordaban más detalles, incluso algunos que no salían en la foto.

Esto demuestra que la fotografía también tiene maneras de ayudar a la me-



memoria. Concentrarse mientras se toma una foto requiere atención, lo que ayuda a la memoria. Y mirar instantáneas de momentos pasados nos ayuda a recordar más del contexto y los eventos que escogimos registrar.

CONSEJOS PARA PERFECCIONAR EL CONTEO DE VOTOS EN LAS PRÓXIMAS ELECCIONES.

***Colaboración de José Carlos Ortega Santa Cruz y Juan Carlos Ortega Armas.**

Como parte de una revisión al proceso electoral pasado —subrayando el conteo de votos—, se determinaron tres problemas relevantes:

1. El diseño del acta electoral de conteo de votos.
2. El diseño del acta electoral digital de votos.
3. El sistema de cómputo y transmisión de datos

El acta electoral de conteo de votos

El más importante de los inconvenientes fue que no se tuvo la posibilidad de hacer las verificaciones manuales antes de llegar a su digitación electrónica y la transmisión de los datos.

A este respecto nos permitimos recomendar:

- El acta debe funcionar como un control de inventario, donde las boletas recibidas al inicio por cada Junta Receptora de Votos (JRV), deben cuadrar con las boletas que estén al final del evento electoral.
- El acta debe incluir todos los campos necesarios y suficientes para registrar los números del estado de las boletas electorales al inicio y final del evento electoral.
- Dentro de los datos se deben consignar:
- Votos por cada partido político u organización que tuvo candidatos registrados en ese evento electoral (i.e. si hay 19 partidos políticos y cuatro comités cívicos, entonces debe haber espacio, con los nombres o iniciales aprobadas por las 23 organizaciones políticas).
- Registrar los votos nulos, votos en blanco y votos inválidos por separado.
- El dato de las boletas no utilizados. Éste es un dato que no estaba en el acta de las elecciones de 2019 y es esencial para poder realizar el cuadro final de verificación.
- Los datos de cálculo y comprobación, entre ellos los votos válidos, que es la sumatoria de los votos emitidos y registrados de cada organización política.



-Archivo-

Además, el campo de votos válidamente emitidos, que es la sumatoria de votos válidos más los votos nulos y blancos.

El acta electoral digital

Los sistemas de cómputo deben ser un reflejo de los sistemas físicos. Esos datos de ingreso deben tener cálculos de verificación, comprobación y procesos que serían muy complicados de realizar manualmente. Los datos del acta electrónica deben incluir todos los datos del acta electoral de conteo de votos. Esto incluye los datos de cálculo y verificación.

Proceso de cómputo y transmisión de datos

El sistema debe tener registros paralelos para verificar la correcta digitación de las actas físicas. Mientras la digitación siga siendo 100 % manual, debe realizar verificaciones al encontrar diferencias entre las dos, como es normal en cualquier sistema de ingreso de datos masivos, como dinero o votos. Si no cuadran los dos registros debe detener el ingreso final. Al realizar una doble verificación se registran los datos en el conteo.



EL “SÍNDROME DEL DOMINGO”: CÓMO EVITAR LA “DEPRE” DEL FIN DE SEMANA QUE ACABA.

¿Podemos escapar a esta patología dominguera que afecta a la mayoría de la población y que casi siempre tiene que ver con el trabajo?

Para los que tienen la suerte de tener libres los fines de semana, es muy probable que el domingo sea el día más triste de todos, anticipar volver de nuevo al trabajo. Pero en este mundo dominado por la anticipación, a menudo de algo que no ocurrirá jamás, las vísperas roban ya la identidad del día siguiente, convirtiendo a una jornada de descanso, ocio y divertimento en un tormento que suele empezar después de comer, avanza a lo largo de la tarde y llega a su punto álgido en las primeras horas de la noche.

Lo que ya se conoce como ‘el síndrome del domingo’, no es ninguna enfermedad, sino un conjunto de síntomas muy definidos que llevaron a calificarlo de esta manera.

Ansiedad, angustia, inestabilidad emocional, miedo, sensación de vacío, tristeza, melancolía y una predisposición a centrarse en los aspectos negativos del mundo y la existencia, pueden ser algunos de los síntomas de esta patología dominguera.

“Si el trabajo es ya un problema grave, es muy probable que el síndrome del domingo se dilate hasta el jueves y, en ese caso, lo mejor es ir buscando un nuevo empleo.

La difícil tarea de no anticipar y vivir el presente

Una cosa es planear y otra muy distinta anticipar. Y nuestra mente tiene un master en lo segundo, especialmente cuando se trata de acontecimientos desagradables o desastres. Gran parte del síndrome del domingo se debe a que, independientemente de que estemos embarcados en alguna actividad placentera (ir al cine o cenar con los amigos), nuestros pensamientos no están con nosotros. Ellos han viajado al futuro y se encuentran ya en la reunión de trabajo o junto al compañero de oficina que no tragamos.

Según Elena Alfaya, instructora de Meditación: “dos de las enfermedades de nuestra era: la depresión y la ansiedad provienen de no vivir el presente. La primera es un exceso de pasado y la segunda de futuro; y el síndrome del domingo tiene sus raíces en la antici-

Continúa en página 13

pación. En vez de disfrutar del día libre, estamos ya en el mañana. Para traer la mente al momento presente existen varias técnicas. Una de las más socorridas es la respiración consciente, concentrarse en ella para desviar la atención de la corriente subyacente de pensamientos. Centrarse en el cuerpo, el ejercicio físico, es también una opción. Lo importante es que no estemos preocupándonos por el día de trabajo de mañana, sino disfrutar del hoy, El lunes traerá sus propios problemas.



“El anticipar Volver al horario regular puede hacer que la mente cree todo tipo de predicciones y reflejos”:

Así lo explica Simón Rego, PhD, directora de capacitación en psicología del Centro Médico Montefiore de la ciudad de Nueva York. “Y tiende a desarrollarse de dos maneras: empiezas a sentir ansiedad o tristeza”.

Cerrar el fin de semana con una caída en el estado de ánimo no tiene que ser una norma. Los pensamientos que tenemos el domingo en la noche pueden ser domesticados para que tengamos menos ansiedad, menos tristeza y disfrutemos las últimas horas del fin de semana.

A continuación, te presentamos una serie trucos para superar esos molestos estados de ánimo de los domingos y estar tranquilo, por lo menos hasta el lunes en la mañana

PENSAMIENTO: Estoy totalmente fastidiado por trabajar el lunes.

¿Qué es? Ansiedad

Aún si amas tu trabajo, los lunes son difíciles, especialmente cuando tienes una bandeja de entrada desbordada o una pila de asignaciones sin terminar.

Para evitar preocuparte desde el domingo sobre lo que la semana laboral te traerá, es importante tratar de poner el estrés en retrospectiva.

“Muchas veces con ansiedad no somos capaces de tener pensamientos realistas”, explica Rego. “Podemos crear los peores de los escenarios en nuestra cabeza y llegamos a creer que son verdaderos, aún si estos no lo son”.

La solución es parar el ciclo del ‘qué tal si’.

“No les des rienda suelta a esos pensamientos de ansiedad”, continúa Rego. “Cada vez que pienses en ellos, haz un alto y piensa: ‘¿Es esto algo que realmente pueda pasar o que haya ocurrido en el pasado?’”.

“Puede ser de gran ayuda para adelantar un poco de trabajo y puede aliviar algu-

nas de esas preocupaciones sobre sentirte no preparado”, dice Rego.

PENSAMIENTO: El fin de semana de los demás fue mejor que el mío

¿Qué es? Comparación

Estuviste perfectamente feliz durante el fin de semana en casa, hasta que encuentras las fotos de tus amigos en concierto en Instagram.

“La comparación es una manera instintiva de medir lo que estamos haciendo, pero rara vez hay un beneficio en ello”, asegura Rego. “Usualmente sólo terminas haciéndote sentir peor”.

Para diseminar el ciclo de comparación y desesperación, deja de ver las redes sociales el domingo en la noche. Esto no trae nada bueno. Y si vas a compararte con otros, hazlo objetivamente.

“Generalmente sólo comparamos hacia arriba, es decir que rara vez consideramos a las personas que tienen menos acceso que nosotros o que son menos afortunadas en lo que hacen”, explica.



“¿Alguna vez has considerado cómo una persona sin hogar pasa su fin de semana? Probablemente no”. Aunque suene cliché, el especialista recomienda contar las bendiciones y llegarás muy fácil a la conclusión de que tienes mucho más en tu vida que lo que las cuentas en redes sociales muestran.

PENSAMIENTO: Estás muy desanimado de que se termine el fin de semana

¿Qué es? Tristeza.

Es real: las hojas de cálculo del lunes en la mañana no son tan divertidas como el ‘brunch’ del domingo en la mañana, que la fiesta del sábado o estar viendo una serie en Netflix, vive el presente.



REFLEXIÓN DEL PADRE HUGO ESTRADA

LA CONVERSIÓN DE LA MENTE

Mantenerse siempre con la "mente de Cristo" no es nada fácil en un mundo que está contaminado con infinidad de ideas paganas. Es por eso que san Pablo nos insta a vivir en continuo estado de conversión de la mente. San Pablo escribió: "No se adapten a los criterios de este mundo; al contrario, transfórmense, renueven su interior, para que puedan descubrir cuál es la voluntad de Dios, que es lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto" (Rm 12,2). El mundo quiere meternos en su molde de ideologías paganas. Nuestra lucha es por vivir sin contaminación mundana. Hay que vivir perpetuamente en estado de "conversión" de la mente para que se mantenga "consagrada" a Dios.



Según los investigadores, nuestra mente procesa diez mil pensamientos al día. Tres millones y medio al año. Nuestra lucha consiste en no permitir que se cuelen en nuestra mente tantos pensamientos que no son de Dios. Nuestra mente es como un banco: de ella vamos a sacar lo que previamente hayamos depositado. Por eso san Pablo nos insta a "estar continuamente transformando nuestra manera de pensar". Puede darse el caso que nuestra mente esté convertida; pero que nuestra "subconsciencia" no se haya convertido. Es un caso bastante común. Conscientemente no queremos hacer lo malo. Pero en nuestra subconsciencia hay mucha basura depositada que nos empuja a lo pecaminoso. San Pablo hablaba de una doble ley que experimentaba en su vida: quería hacer lo bueno, pero terminaba haciendo lo malo (Rm 7, 19). David, en su salmo 73 expuso que, a veces, en su manera de obrar se sentía "como una bestia" ante Dios. Algo terrible, inexplicable. Son las malas pasadas que nuestro engañoso corazón nos juega.

David descubrió de qué manera "bestial" reaccionaba, a

veces, pero también descubrió que la Palabra de Dios era, en medio de sus oscuridades, "Lámpara a sus pies y luz en su sendero" (Sal 119). La palabra de Dios es esa luz que se introduce hasta nuestra subconsciencia y deja al descubierto nuestros pensamientos y nuestras intenciones (Hb 4, 12). La Palabra de Dios es luz que continuamente está purificando nuestro interior para que sea siempre transformado según la mente de Cristo.

La oración es medio de purificación e iluminación de la mente. Mientras rezamos, el Espíritu Santo va iluminando las oscuridades de nuestro intelecto. El Señor le dijo al profeta Isaías: "Clama a mí y yo te responderé, te enseñaré cosas grandes, ocultas que tú no conoces" (Is 33, 3). Es durante la oración que Dios va iluminando nuestra mente para mostrarnos cuál es la voluntad de Dios en un preciso momento. La oración diaria es la ocasión privilegiada para ser purificados de la mente y el corazón, para ser iluminados acerca de lo que Dios quiere para nosotros. De allí brota nuestra armonía, nuestro gozo en el Espíritu Santo, nuestra paz.

¿Conoces el potencial de alcance para tu marca?

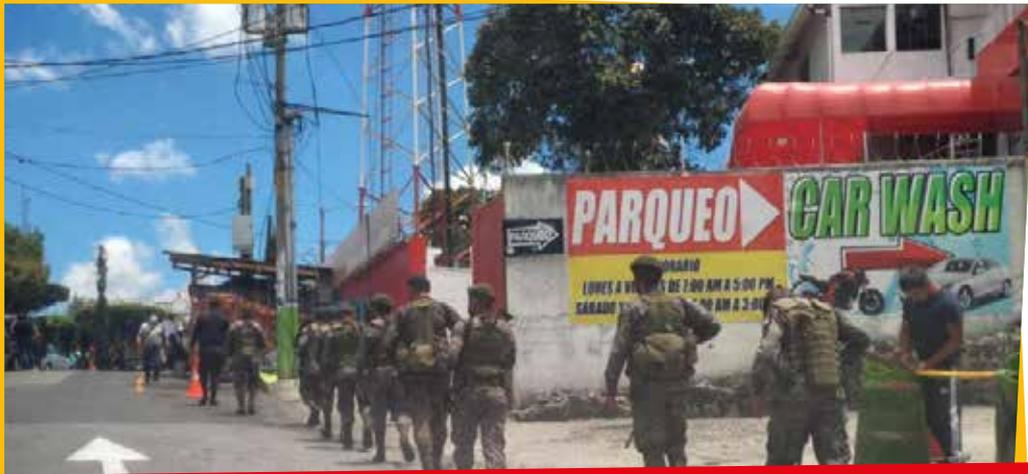
Con nuestra plataforma web podrás llegar a clientes potenciales de manera efectiva.

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

Para anunciarse en nuestra edición semanal: 5397-3731 y 5092-4507. o al correo: www.elsoldemixco.com



¡AHORA LLEGAMOS A MÁS PERSONAS!



NETO BRAN RESPONSABILIZA A MAREROS DE ATAQUES

ARMADOS EN CENTRO DE MIXCO

En menos de 24 horas se han registrado dos ataques armados cerca del edificio municipal de la comuna *Mixqueña*, por lo que el alcalde ha solicitado el apoyo de las fuerzas castrenses de Guatemala.

El parque de Mixco, que, desde hace años, ha sido un centro de recreación para los vecinos, fue escenario del crimen de dos hombres.

Un joven, de 19 años, fue asesinado la noche del domingo, cuando se encontraba sentado en una de las bancas que se encuentran dentro del parque. Sus agresores habrían sido capturados momentos después por la policía municipal.

Mientras el otro, fue liquidado, afuera del parque, frente a la iglesia de la iglesia católica de la localidad. Los sicarios dispararon en contra de la víctima, frente a la mirada de los Mixqueños que se encontraban en el lugar, quienes tuvieron que correr para salvaguardar su vida, y que por supuesto resultaron con crisis nerviosa. Los sicarios, que según testigos se desplazaban en una motocicleta, escaparon del lugar.



Por ello, el alcalde de Mixco, solicitó apoyo al Ministerio de la Defensa y ordenó que elementos de la Policía Municipal patrullen las 24 horas el lugar.

En tanto el vocero, Mynor Espinoza, aseguró que los patrullajes en motocicleta se harán las 24 horas.

“Tras los ataques armados se mantiene la ampliación de las fuerzas de seguridad en el contorno del parque,

Otros ataques

El pasado 18 de agosto, delincuentes asesinaron al piloto de un microbús, esto en la 3ª avenida y 8ª calle de Ciudad San Cristóbal, zona 8 de Mixco, frente SanKris Mall. Los sicarios se dieron a la fuga.



- ➔ 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

“A raíz de los ataques armados en Parque Central de Mixco y en las afueras del Palacio Municipal, se ha gestionado el apoyo del Ejército de Guatemala, y nosotros como Municipalidad, tendremos a las fuerzas combinadas de la Policía Municipal y Policía Municipal de Tránsito en todos los alrededores, ya que tenemos información que los mareros quieren perpetrar más ataques armados”, manifestó el funcionario.

y la cabecera, son más de 150 elementos que se han desplazado y es como refuerzo a los elementos de la Policía Nacional Civil. Habrá 50 motos que estarán patrullando las calles de día, de noche y de madrugada”, aseguró.



Mientras que la noche del 23 de agosto, se registró otro ataque armado en contra de otro microbús, que dejó a un hombre fallecido, y una mujer herida. Ocurrió en el paso a desnivel del Puente Tinoco, zona 7 de Mixco. Autoridades presumen que ambos ataques están relacionados con la extorsión.



AGENCIAS MINI MUNI

Paseo de Campeones

2 Ave. 5-80, Montserrat II,
Zona 4 de Mixco

San Francisco

C.C. San Francisco 14-32,
Zona 6 de Mixco

Sankris Mall

C. C. Sankris Mall, sótano 3
Zona 8 Mixco

Agencia Milagro

Sección E lote 6,
Col. El Milagro Zona 6 Mixco

Agencia Minerva 2

5ta Ave. 5-75 Jardines de
Minerva 2, Zona 11 de Mixco

Mini Muni C.C. Eskala

Km 13.8 Calzada Roosevelt,
Zona 3 de Mixco

Agencia Emixtra

10ma. Calle 11-05 Col. Nueva
Montserrat Zona 3 de Mixco

Naranja Mall

C.C. Naranja Mall sótano 1,
Zona 4 de Mixco

Agencia Monserrat

C.C. 1er. nivel, Zona 4 de Mixco

Agencia Satélite

Boulevard principal 2-70
Zona 9 de Mixco

Primero de Julio

7 Ave. 20 calle Col. Primero de
Julio Zona 5 de Mixco

Agencia Paraíso

12 calle 9-35 Col. El Paraíso I
Zona 7 de Mixco

Agencia Central

4a. calle 4-98 Zona 1 de Mixco

Lo de Fuentes

2da. calle 9-89 Sec. 6,
Zona 11 de Mixco

