

Mixco del 29 de septiembre al 5 de octubre de 2022

¡PELIGRO LATENTE! EXPERTO: “ACUERDO DECLARA ZONAS DE ALTO RIESGO LAS CUENCAS DE AMATITLÁN, VILLA LOBOS Y MICHATOYA; AUTORIDADES HACEN CASO OMISO”

“Lamentablemente hay poca memoria histórica de desastres. Pese al acuerdo, las municipalidades han autorizado construcciones públicas y privadas, en lugares catalogados como inhabitables”, afirmó un experto.



Más información en páginas 2 y 3



Más información página 6

MUNICIPALIDAD DE MIXCO CON REACCIÓN INMEDIATA ANTE EMERGENCIAS PROVOCADAS POR LA LLUVIA DEL MARTES

Ante la copiosa lluvia que se dio el martes, se produjeron una serie de emergencias que fueron atendidas con reacción inmediata por la Municipalidad de Mixco, entre estas: Derrumbe en laderas de milagro, traslado de vecinos a albergue provisional en alcaldía Auxiliar, árbol caído en 1ero de Julio, derrumbes kilómetro 19 hacia Ciudad Quetzal, árbol caído en granjas de San Cristóbal, árbol caído frente a Sankris Mall.

MINISTERIO DE COMUNICACIONES LICITA PASO A DESNIVEL EN MIXCO



En el anuncio de licitación DGC – 113 – 2022 – DC, detalla que se trata de trabajos de diseño y construcción de paso a desnivel en Ciudad Satélite, kilómetro 19, Mixco, Guatemala. Con este proyecto se rompe la negativa del presidente Giammattei de invertir en proyectos de Pasos a Desnivel en Mixco, debido a roces que ha tenido con el alcalde Neto Bran, que en años anteriores se convirtió en uno de sus más fuertes críticos.

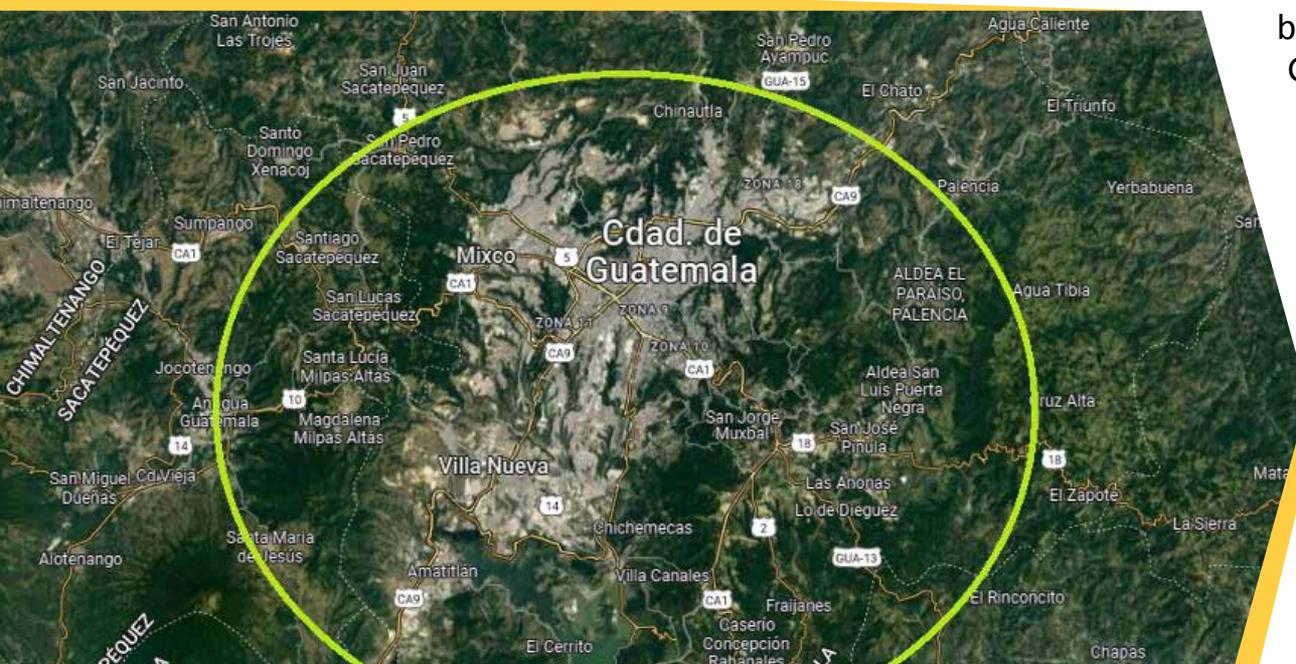
Más información página 5

LEA HOY

- TRUMP INSTA A LOS BRASILEÑOS
A VOTAR POR BOLSONARO “EL
TRUMP TROPICAL”

- LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES Y
SU PROBABLES CAUSAS MENTALES Y
EMOCIONALES SEGÚN LA ESCRITORA
LOUISE HAY. PARTE II

¡PELIGRO LATENTE! EXPERTO: “ACUERDO DECLARA ZONAS DE ALTO RIESGO LAS CUENCAS DE AMATITLÁN, VILLA LOBOS Y MICHATOYA; AUTORIDADES HACEN CASO OMISO”



“Lamentablemente hay poca memoria histórica de desastres. Pese al acuerdo, las municipalidades han autorizado construcciones públicas y privadas, en lugares catalogados como inhabitables”, **afirmó un experto.**

ba las primeras excusas del alcalde Javier Gramajo al especular que el hundimiento podría deberse a fallas geológicas. Además del chapuz realizado, al parecer la Municipalidad de Villa Nueva desapareció los mapas de la red de drenajes que dejó durante su periodo el alcalde Salvador Gándara hace más de 20 años”, criticó Escobar.



Muchos buscan culpables, pero según un experto, no solo los funcionarios son los culpables, lo es también la población.

“Un estudio que realizaron autoridades de lago de Amatlán, mismo que fue analizado por el consejo científico de la Conred, expone que todos los afluentes del río Villalobos, inclusive los que desembocan en el lago de Amatlán, y Michatoya, que abarcan hasta Palín, son zonas de alto riesgo. Pero el interés monetario o los favores políticos los hace poner en segundo plano el bienestar de la población, por lo que, en un acto de negligencia, autorizan construcciones en lugares inhabitables luego vienen las consecuencias”, afirmó el experto.

Agregó que la Coordinadora Nacional Para la Reducción de Desastres (Conred), cumple con su función y alerta a los pobladores; sin embargo, la personas hacen caso omiso.

EN CONSEJO DE MINISTROS

ACUERDA:

Artículo 1. Se aprueba en su totalidad la declaratoria de sectores de alto riesgo de las cuencas de Amatlán, Villalobos y Michatoya, emitida por la Junta y Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -CONRED- el 6 de abril de 2001, aprobada, avalada y ratificada por el Consejo Nacional para la Reducción de Desastres el 2 de mayo de 2001. En consecuencia, en los sectores a que se refiere este acuerdo no podrá desarrollarse ni apoyarse ningún tipo de proyecto público ni privado, hasta que la amenaza u ocurrencia del desastre haya desaparecido.

Artículo 2. Los sectores declarados de alto riesgo comprenden las cuencas hidrográficas del Río Villalobos, Lago de Amatlán y Río Michatoya, delimitadas en forma más precisa en el informe técnico científico emitido por el Consejo de CONRED, sector que se extiende a una distancia de 100 metros horizontales a cada lado de cada río, zanjón y quebrada existente y en el caso del Río Villalobos, se considerará como tal toda la zona de aluvión y delta del río y en las áreas donde el cauce natural del río haya sido modificado, principalmente en los alrededores de los municipios de Villa Nueva, San Miguel Petapa y Villa Canales, del departamento de Guatemala.

Artículo 3. En caso de producirse alguna amenaza o hecho que ponga

Los hundimientos que se registraron el fin de semana en la zona 6 de Villa Nueva han generado una pelea cibernética, en la que algunas personas hacen señalamientos y otras buscan culpables.

“Gobierno corrupto”, “alcalde irresponsable”, son algunos de los comentarios de personas que lanzan fuertes señalamientos en contra de las autoridades

de turno, mientras otros buscan sus

cinco minutos de fama para “ganar algunos votos”.

EL exalcalde de Villa Nueva, Edwin Escobar, asegura que “echar lodocreto en el primer socavón en el kilómetro 15 de Villa Nueva, fue un completo error”.

“Tuvieron que reconocer que eran los drenajes. Los ingenieros de Estados Unidos les indicaron: reparen el drenaje y después vuelvan a tapar. Un dictamen que nega-

“Aquí vivieron mis abuelos, aquí nunca ha pasado nada, dicen a la hora de llevarles la advertencia”, aseguró la fuente.

Agregó que algunas municipales han realizado acuerdos municipales, para reforzar el acuerdo 179-2001; sin embargo, afirmó que muchos de los funcionarios no tienen un conocimiento sobre el tema.

“No tienen conocimiento y autorizan lotificaciones o construcciones lo cual, según el acuerdo no se deben llevar a cabo en la cuenca, a excepción que se haya hecho un estudio y este cuente con un aval técnico. La cuenca tiene planicies de inundación y planicies de erosión, y tiene lugares que pueden ser aprovechados”, agregó.

VILLA NUEVA

La fuente agregó que, en el municipio de Villa Nueva, hace años se registraron varios casos de hundimiento.

“El caso del río Platanitos, dentro de Villa Nueva desaparece, y aparece en otra área. Esto debido a que se pierde en una falla geológica. En el ingreso del municipio, en los 80s había varias lagunetas, hasta con patos. Al secarse, las personas realizaron urbanizaciones y estos terrenos son de alto riesgo” contó.



AMATITLÁN

Sobre este municipio, la fuente aseguró que Amatitlán está asentado sobre un terreno de origen lacustrino es decir lodo. “Para el terremoto de 1976, brotó agua por comprensión del suelo. Ahora en el lugar, hay bodegas industriales y condominios. Solo es cuestión de tiempo, es una tragedia anunciada”.

¿Cuál es el problema de los agujeros?

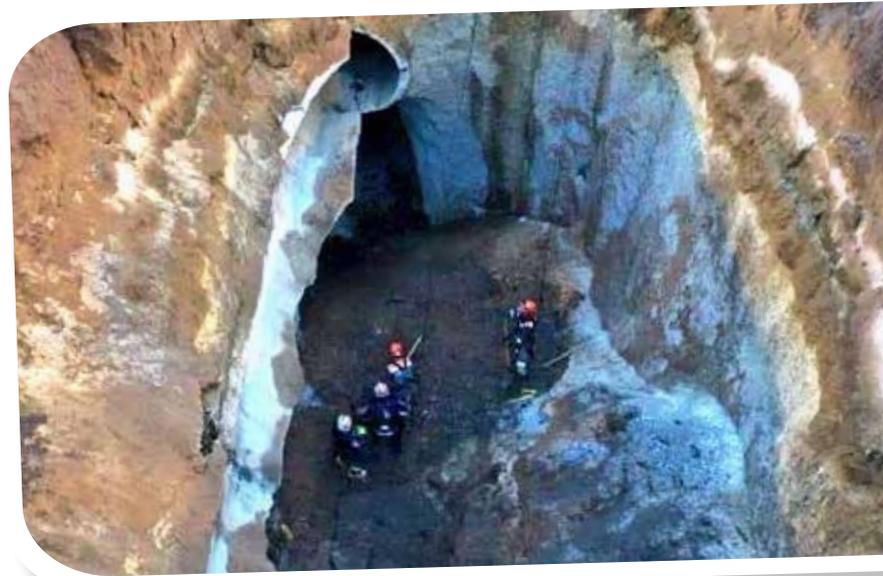
El científico, aseguró que todo sucede por el sistema de drenajes: “No tienen mantenimiento, es bajo o nulo. Esto porque es obra poco visible no se preocupan. A algunos le dan mantenimiento, pero a los tragantes, no al sistema de drenajes, y con el exceso de lluvia, se ha sobrepasado su capacidad y transporte de las aguas de lluvia, lo que, a su vez, deteriora las calles y caminos vecinales”.

El experto agregó que la población ha crecido y las municipalidades, con algunas excepciones; no tienen una oficina de planificación urbana: “Los pueblos crecen en desorden sin sistemas de agua potable, sin sistemas de aguas de lluvia, sin plantas de tratamiento, solo contaminan los pocos recursos hídricos de Guatemala”.

Añadió que el Pleno el Congreso, debería crear un reglamento de construcción que rija a nivel nacional.

“Debe haber un reglamento de construcción de carácter na-

cional, para todas las municipalidades con lineamientos obligatorios, para que no se escuden con la autonomía municipal”, certificó.



Mientras tanto, dos mujeres aún están desaparecidas, varias personas resultaron heridas, tres vehículos con daños. Empresarios y trabajadores, así como miles de usuarios de la ruta también han sido afectados y se mantienen a la expectativa de lo que pueda suceder en el lugar.

“No solo la municipalidad de Villa Nueva debe revisar su sistema de drenaje, todas las municipalidades de Guatemala deben hacerlo para evitar tragedias anunciadas, pues el peligro es latente”, finalizó.



Fettuccine Caruso con Acciughe

 PIZZA VESUVIO
 vesuviogt

PBX: 2323-2323
SERVICIO A DOMICILIO

 1723

www.tecniscan.com

Falta de concentración
puede ser un síntoma de:

me voy a casar

pero es mejor salir de dudas

expertos
en ser
humanos

TecniScan

*consulta a tu médico.

LLUVIA DE PRECIOS

**1 POPCORN GRANDE
+ 2 SODAS MEDIANAS
+ ORDEN DE CHICKEN TENDER**

POR SÓLO Q158

Promoción válida del 8 de agosto al 20 de Octubre de 2022

CINEMARK

Imágenes con fines ilustrativos. Promoción válida mientras duren existencias y únicamente en el punto de venta en el cine. No aplica en canales digitales, web o app. No es válido con otros cupones, promociones o descuentos. Válido únicamente en Cinemark Premier y sujeto a disponibilidad. Promoción aplica de jueves a domingo. Promoción válida del 11 de agosto al 20 de octubre de 2022.

MINISTERIO DE COMUNICACIONES LICITA PASO A DESNIVEL EN MIXCO

El Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda publicó este lunes 26 de septiembre en el Diario de Centro América el anuncio de licitación para construir un paso a desnivel en Mixco, Guatemala.

En el anuncio de licitación DGC – 113 – 2022 – DC, detalla que se trata de trabajos de diseño y construcción de paso a desnivel en Ciudad Satélite, estación 19.000, Mixco, Guatemala. Este paso a desnivel en Ciudad Satélite se necesita desde hace tiempo con el propósito

que el tráfico proveniente tanto de salida como de entrada a Ciudad Satélite, pueda cruzar y pasar por la carretera interamericana sin causar congestión al tránsito que viene de occidente. En este sector se presentan constantes embotellamientos debido al retorno que existe sobre la ruta para ingresar hacia Ciudad Satélite, lo que ocasiona largas filas que se pueden extender hasta varios kilómetros sobre la ruta Interamericana de ingreso a la ciudad de Guatemala.



-Intersección salida ciudad Satélite y CA-1

El Paso a Desnivel estará ubicado en la intersección entre la CA-01 y la salida de Ciudad Satélite, kilómetro 19.

Con este proyecto se rompe la negativa del presidente Giammattei de invertir en proyectos de Pasos a Desnivel en Mixco, debido a roces que ha tenido con el alcalde Neto Bran, que en años anteriores se convirtió en uno de sus más fuertes críticos. El gobierno central durante las anteriores administraciones municipales ha realizado, como es su obligación, varios viaductos en

el municipio de Mixco, el segundo más grande del departamento de Guatemala, y más poblado y necesitado de este tipo de construcciones de fuerte inversión económica, y que la municipalidad mixqueña no cuenta con los fondos suficientes para hacerle frente a este tipo de estructuras de gran envergadura. Este proyecto será contratado bajo la modalidad de diseño y construcción.



-Intersección salida ciudad Satélite y CA-1

MUNICIPALIDAD DE MIXCO CON REACCIÓN INMEDIATA ANTE EMERGENCIAS PROVOCADAS POR LA LLUVIA DEL MARTES

Las copiosas lluvias que se han registrado en el territorio nacional ha sobre saturado los suelos, situación que está generando derrumbes, desprendimientos de tierra, hundimientos, colapso de muros e inundaciones.



Pablo Morales de Emixtra reportó derrumbe en el Km 18.5 ruta hacia ciudad Quetzal, lo que afectó en gran manera la circulación vehicular en ambos sentidos, diferentes unidades fueron enviadas al lugar para la limpieza del sector. Vecinos reportaron que una alcantarilla sobrepasó su capacidad y expulsaba a cho-

rro el agua. Esto en la colonia Primero de Julio, Mixco, lo que fue solventando por cuadrilla municipal.

También sobre la calzada San Juan, misma que se vio totalmente inundada, lo que ha complicó el tránsito. Varios vehículos quedaron varados en el lugar.

Por su parte el alcalde Neto Bran informó que: A las 3am colapsó un muro perimetral en Minervas ingreso lo de Fuentes. Personal y maquinaria MuniMixco en una reacción inmediata levantaron los escombros desde las 4am y la vía está expedita desde las 6am.

Se reportó una persona fallecida luego de que se registrara un desprendimiento de tierra en el bulevar El Caminero, zona 6 de Mixco. Socorristas municipales trabajaron para rescatar el cuerpo. Personal de la Muni Mixco y de la Policía Municipal de tránsito apoyaron en las labores de rescate

Así mismo en horas de la noche del martes, se registró un desprendimiento de tierra y rocas de una casa de la colonia Villa Flor. La tierra cayó sobre unos locales ubicados en la 12 avenida, frente a las chatarreras, bulevar El Caminero, zona 6 Mixco.

Socorristas municipales trabajaron para rescatar el cuerpo. Personal de la Muni Mixco y de la Policía Municipal de tránsito apoyan en las labores de rescate.

Entre las acciones de emergencia realizadas por la municipalidad de Mixco, el alcalde Bran en su página reportó las siguientes:

Reacción inmediata de MuniMixco ante los destrozos ocasionados por las lluvias.

- Derrumbe en laderas de milagro: atendido
- Traslado de vecinos a albergue provisional en alcaldía Aux.
- Árbol caído en 1ero de Julio: Atendido
- Presión de agua en drenaje en 1ero de Julio: Atendido
- Levantamiento de tapadera de drenaje en minervas por mucha agua y la presión levantó la tapadera: Atendido.
- Derrumbes kilómetro 19 hacia Ciudad Quetzal: Atendido.
- Árbol caído en granjas de San Cristóbal: Atendido.
- Árbol caído frente a Sankris Mall: Atendido.

Es evidente que la Municipalidad de Mixco es ejemplo de reacción inmediata ante las emergencias, es innegable, aún para los opositores del alcalde Bran.

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 esto 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.

TRUMP INSTA A LOS BRASILEÑOS A VOTAR POR BOLSONARO "EL TRUMP TROPICAL"



Bolsonaro suele afirmar, sin pruebas, que el sistema electoral brasileño se presta al fraude, al igual que Trump denunció irregularidades en las últimas elecciones de su país. Las elecciones presidenciales brasileñas se llevarán a cabo el 2 de octubre, y son las más polarizadas de la historia reciente del país.

El brasileño es un admirador de Trump. Ambos son conocidos por su estilo provocador y populista.

El expresidente estadounidense **Donald Trump** brindó un respaldo "completo y total" al mandatario ultraderechista brasileño Jair Bolsonaro, el "Trump tropical" candidato a la reelección a quien considera "un tipo formidable".

El presidente Jair Bolsonaro de Brasil, 'el Trump Tropical' como se le llama cariñosamente, ha hecho un GRAN trabajo para el maravilloso pueblo de Brasil", escribió Trump en su plataforma de redes sociales, Truth Social.

¡Es un hombre maravilloso y cuenta con mi respaldo completo y total!", añade.

El brasileño es un admirador de Trump. Ambos son conocidos por su estilo provocador y populista.

Bolsonaro suele afirmar, sin pruebas, que **el sistema electoral brasileño se presta al fraude**, al igual que Trump denunció irregularidades en las últimas elecciones de su país en las que resultó perdedor.

Las críticas de Bolsonaro a las máquinas electrónicas de votación que Brasil utiliza desde 1996 han generado versiones de que el llamado "Trump tropical" siga los pasos del exmandatario estadounidense de no reconocer resultados si la votación no sale como él quiere.

En 2020 partidarios de Trump asaltaron el Capitolio en Washington en un intento fallido de evitar que el Congreso confirmara la derrota electoral del magnate republicano frente al demócrata Joe Biden.

Las encuestas pronostican que Bolsonaro perderá frente al expresidente izquierdista Luiz Inacio Lula da Silva.

Lula da Silva también ha comparado a Bolsonaro con Trump con la finalidad de desprestigiar a su rival.

Bolsonaro es "una copia mal hecha de Trump", dijo el político de 76 años.



Recuerda hacer tus pagos en línea

1

Ingresa a:

www.munimixco.gob.gt

2

Elige la opción a cancelar:

- IUSI
- Agua
- Boleto de Ornato
- Multas de tránsito

3

Puedes cancelar con:

Tarjeta de débito o crédito



EL CAMBIO CLIMÁTICO DEBERÍA SER TEMA DE INTERÉS REAL PARA LOS PAÍSES DESARROLLADOS



El cambio climático provocado por el ser humano es una amenaza urgente y de carácter existencial para la vida en la Tierra; sin embargo, continuamos enfrentando las mayores crisis planetarias que amenazan nuestro futuro: **la crisis del cambio climático, la de la pérdida de la biodiversidad y la de la contaminación y los desechos.**

Uno de los efectos del cambio climático es una mayor frecuencia de fenómenos meteorológicos extremos, y este año volvimos a ser testigos de muchos, como las catastróficas inundaciones en varios países.

Los datos de la agencia meteorológica de la ONU muestran que, en las últimas décadas, el aumento de **las catástrofes naturales ha repercutido de manera desproporcionada sobre los países más pobres** y, que impulsa el crecimiento de la inseguridad alimentaria, la pobreza y los desplazamientos en África.

Asimismo, esta investigación señala que América Latina y el Caribe es una de las regiones del mundo más afectadas por el cambio climático y los fenómenos meteorológicos que están causando graves daños a la salud, la vida, la comida, el agua, la energía y el desarrollo socioeconómico de la región.

Paradójicamente, los países que más sufren esta crisis climática son precisamente los que han contribuido a ella en menor medida, una cuestión que reivindican enérgicamente los gobiernos y los activistas que consiguieron llevar a la mesa de debate el tema de la adaptación.

El aumento de la capacidad de adaptación es un pilar fundamental del Acuerdo de París de 2015 sobre el cambio climático. Su objetivo es reducir la vulnerabilidad de los distintos países y comunidades al cambio climático, fortaleciendo significativamente los esfuerzos nacionales para adaptarse, incluso mediante el apoyo y la cooperación internacional.

Sin embargo, el tiempo se agota para algunos, sobre todo para los Pequeños Estados Insulares en Desarrollo en América, como, por ejemplo: Antigua y Barbuda, Bahamas, Barbados, Cuba, Dominica, Granada, Haití, Jamaica, República Dominicana, San Cristóbal y Nieves, San Vicente y las Granadinas, Santa Lucía y Trinidad y Tobago; que corren el riesgo de quedar sumergidos por la subida del nivel del mar y no cuentan con los recursos económicos necesarios para protegerse.

Si de verdad queremos frenar el aumento de la temperatura, se requiere también acelerar la transición mundial hacia formas de energía más limpias.

No obstante, la mejora de los compromisos climáticos, los avances en este frente siguen siendo escasos. En los próximos veinte años, los gobiernos prevén un aumento de la producción mundial de petróleo y gas.

El cambio climático hace referencia a los cambios a largo plazo de las temperaturas y los patrones climáticos.

LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES Y SU PROBABLES CAUSAS MENTALES Y EMOCIONALES SEGÚN LA ESCRITORA LOUISE HAY

Parte II



La semana pasada publicamos la primera tanda de enfermedades y sus probables causas mentales y emocionales, de acuerdo a lo que afirma en su libro SANA TU CUERPO la escritora Louise Hay. Louise Hay es creyente que Las pautas mentales causantes de la mayoría de los malestares del cuerpo son **la crítica, la rabia, el resentimiento y la culpa**. Por ejemplo, **la crítica: si uno se entrega a ella durante un tiempo suficiente, suele conducir a enfermedades como la artritis. La rabia se transforma en cosas que hacen hervir, quemar e infectan el cuerpo. El resentimiento que se alberga durante mucho tiempo se encona y corroe el yo conduciendo finalmente a la formación de tumores y cánceres. La culpa siempre busca castigo y conduce al dolor.** Este tratado de posibles causas de las enfermedades, se encuentra en el libro **Sana tu cuerpo** y está basado en la experiencia de Louise Hay de muchos años de observar a enfermos y escuchar sus problemas.

No todos los equivalentes mentales son válidos en un ciento por ciento para todos. Sin embargo, nos servirán como punto de referencia para comenzar a buscar la causa de la enfermedad.

Aquí algunas enfermedades y las causas psicosomáticas de las mismas, y formas de sanación, según la escritora Louise Hay.

ENFERMEDADES DEL ESTÓMAGO

El estómago se lo traga todo, digiere las ideas y experiencias nuevas que tenemos. ¿Qué (o quién) es lo que usted no puede tragar? ¿Y lo que le revuelve el estómago? Cuando hay problemas de estómago, eso significa generalmente que no sabemos cómo asimilar las nuevas experiencias: tenemos miedo. Muchos recordamos aún la época en que empezaron a popularizarse los aviones comerciales. En cada asiento había bolsas de papel para vo-

mitar, y casi todos las usábamos, tan discretamente como podíamos, y se las entregábamos bien dobladitas a las azafatas, que se pasaban buena parte del tiempo recorriendo el pasillo para recogerlas. Ahora, muchos años después, sigue habiendo bolsas en todos los asientos, pero rara vez alguien las usa, porque ya hemos asimilado la idea de volar.



LAS ÚLCERAS:

Las úlceras no son más que miedo, un miedo tremendo de "no servir para". Tenemos miedo de no ser lo que quieren nuestros padres o de no contentar a nuestro jefe. No podemos tragarnos tal como somos, y nos desgarramos las entrañas tratando de complacer a los demás. Por más importante que sea nuestro trabajo, interiormente nuestra autoestima es bajísima, y constantemente nos acecha el

miedo de que "nos descubran". En este punto, la respuesta es el amor. La gente que se aprueba y se ama a sí misma jamás tiene úlceras. Sea dulce y bondadoso con el niño que lleva dentro, y ofrézcale todo el apoyo y estímulo que usted necesitaba cuando era pequeño.



LOS GENITALES:

representan lo que hay de más femenino en una mujer, su feminidad, o lo que hay de más masculino en un hombre, su masculinidad; nuestro principio femenino o nuestro principio masculino. Cuando no nos sentimos cómodos con nuestra condición de hombres o mujeres, cuando rechazamos nuestra sexualidad, cuando no aceptamos nuestro cuerpo por sucio o pecaminoso, es frecuente que tengamos problemas con la zona genital. Rara vez me sucede encontrarme con una persona que haya sido criada en una casa en donde se llamara a los genitales y a sus

funciones por su verdadero nombre. Todos crecimos rodeados de eufemismos. ¿Recuerda los que usaban en su casa? Pueden haber sido tan leves como "allí abajo", pero también pueden haber sido términos que le hacían sentir que sus genitales eran sucios y repugnantes. Sí, todos hemos crecido creyendo que entre las piernas teníamos algo que no estaba del todo bien. Sin embargo, pocos pensamos en encararnos con lo que Roza Lamont, fundadora del instituto de Comunicación Consigo Mismo, llama el "Dios de mamá". Sea lo que fuere lo que su madre le enseñó sobre Dios cuando usted tenía tres años, eso sigue estando en usted en un nivel subconsciente, a menos que conscientemente haya estado trabajando para liberarse de ello. **¿Era un Dios colérico y vengador?** ¿Qué opinión tenía sobre los asuntos sexuales? Si todavía seguimos andando por el mundo con aquellos primeros sentimientos de culpa por nuestra sexualidad y nuestro cuerpo, seguramente iremos en busca de castigos.

• *Los problemas anales y de vejiga, las vaginitis y las afecciones del pene y de la próstata pertenecen todos a la misma dimensión, y provienen de falsas creencias referentes al cuerpo y a la "corrección" y la "propiedad" de sus funciones.*

Cada uno de nuestros órganos es una magnífica expresión de la vida. Si no se nos ocurre pensar que los ojos o el hígado sean sucios o pecaminosos, ¿por qué hemos de pensarlo de nuestros genitales? El ano es tan hermoso como el oído. Sin el no tendríamos manera de deshacernos de lo que el cuerpo ya no necesita, y muy pronto nos moriríamos. Cada parte y cada función de nuestro cuerpo es perfecta y normal, natural y hermosa. A mis clientes con problemas sexuales les digo que empiecen a relacionarse con órganos como el recto, el pene o la vagina con un sentimiento de amor, apreciando sus funciones y su belleza. Y si usted comienza a ponerse tenso o a encolerizarse al leer esto, pregúntese por qué. ¿Quién le dijo que negase una parte cualquiera de su cuerpo? Dios no, ciertamente. Nuestros órganos sexuales fueron creados no sólo para reproducirnos, sino también para darnos placer. Negar esto es crear sufrimiento y castigo. La sexualidad no sólo está bien; es algo glorioso, maravilloso. Es normal que usemos nuestros órganos sexuales, como lo es que respiremos o que comamos. Por un momento, intente visualizar la vastedad del Universo. Es algo que excede nuestra comprensión. Ni siquiera los científicos más importantes, con los equipos más avanzados, pueden llegar a medir su tamaño. Dentro de este Universo hay muchísimas galaxias. En una parte de las galaxias más pequeñas, en un rincón apartado, hay un sol muy de segundo orden, alrededor del cual giran unos cuantos granos de arena. Uno de ellos es el planeta Tierra. A mí se me hace difícil creer que la vasta, increíble Inteligencia que creó la totalidad de este Universo no sea más que un anciano sentado sobre una nube, por encima de la Tierra, y que esté... ¡vigilando mis órganos sexuales! Y, sin embargo, cuando éramos niños, a muchos nos enseñaron este concepto. Es vital que nos liberemos de esas ideas tontas y pasadas de moda, que no nos sirven de apoyo ni nos alimentan. Yo siento con todas mis fuerzas la necesidad de creer que Dios está con nosotros, y no contra nosotros. Son tantas las religiones que hay para elegir, que si usted ahora tiene una

que le dice que es un pecador y un gusano abominable, puede buscarse otra. No estoy exhortando a la gente a que ande por ahí a todas horas buscando contactos sexuales sin freno alguno. Lo que digo es que algunas de nuestras normas no tienen sentido, y por eso tanta gente las viola y vive según sus propias normas. Cuando liberamos a alguien de la culpa sexual y le enseñamos a que se ame y se respete, automáticamente tenderá a tratarse —y a tratar a los demás— de la manera que le resulta más gratificante y que más gozo le proporcione. La razón de que muchas personas tengan tantos problemas con su sexualidad es que sienten rechazo y repugnancia hacia ellas mismas, y por eso se tratan mal... y tratan mal a los demás. No basta con que en la escuela se enseñe a los niños la parte mecánica de la sexualidad. Es necesario que, en un nivel muy profundo, se les convenza de que su cuerpo, sus genitales y sexualidad son algo de lo que hay que regocijarse. Yo creo realmente que las personas que se aman y, por lo tanto, aman su cuerpo son incapaces de abusar de sí mismas NI de nadie más. Considero que la mayoría de los problemas de vejiga provienen de que uno se siente irritado, generalmente, por su pareja. Estamos enfadados por algo que tiene que ver con nuestra condición de mujeres o de hombres. Las mujeres tienen más problemas de vejiga que los hombres porque son más propensas a ocultar

sus agravios. También la vaginitis significa generalmente que una mujer ha sido afectivamente herida por su pareja. **En los hombres, los problemas de próstata** tienen mucho que ver con la autovaloración y con la convicción de que, a medida que envejecen, van siendo menos hombres. La impotencia añade un elemento de miedo, y a veces se relaciona incluso con el despecho hacia una pareja pasada. La frigidez se origina en el miedo o la convicción de que está mal disfrutar del cuerpo. Puede venir también del autorrechazo e intensificarse en el contacto con un compañero poco sensible. El síndrome premenstrual, que ha llegado a adquirir proporciones epidémicas, coincide con el incremento de cierta clase de anuncios en los medios de comunicación. Me refiero a los que nos acosan continuamente con la idea de que al cuerpo femenino hay que lavarlo, limpiarlo, desodorizarlo, ungirlo de cremas, empolvarlo, perfumarlo y volverlo a limpiar de mil maneras para que llegue a ser por lo menos aceptable. Al mismo tiempo que las mujeres van llegando a un status de igualdad, se las bombardea negativamente con la idea de que los procesos fisiológicos femeninos no llegan a ser del todo aceptables. Esto, unido a las enormes cantidades de azúcar que se consumen en la actualidad, crea un terreno fértil para la proliferación del síndrome premenstrual. Los procesos femeninos —todos, incluso la menstruación y la menopausia— son normales y naturales, y como tales debemos aceptarlos. Nuestro cuerpo es bello, magnífico y maravilloso. Estoy convencida de que las enfermedades venéreas expresan casi siempre culpa sexual. Proviene de un sentimiento, a menudo subconsciente, de que no está bien que nos expresemos sexualmente. El portador de una enfermedad venérea puede tener contactos sexuales con muchas personas, pero sólo aquellas cuyo sistema inmunitario mental y físico sea débil serán susceptibles de contagio. Además de las afecciones clásicas, en los últimos años se ha dado, entre la población heterosexual, un incremento del herpes, una enfermedad que hace continuas recidivas para "castigarnos" por nuestra convicción de que "somos malos". El herpes

tiene tendencia a reaparecer cuando estamos emocionalmente perturbados, y eso ya es muy significativo. Ahora traslademos esta teoría a los homosexuales, que tienen los mismos problemas que los heterosexuales, sumados al hecho de que gran parte de la sociedad los señala con un dedo acusador y les llama perversos... un calificativo que generalmente también les aplican sus propios padres. Y ésa es una carga muy pesada de llevar.

A muchas mujeres les aterra envejecer porque el sistema de creencias que nos hemos creado se centra en la gloria de la juventud. A los hombres no les preocupa tanto porque unas cuantas canas los hacen más distinguidos. El hombre mayor suele ser más respetado, y hasta es posible que lo admiren por su experiencia. Se ha dado tanta importancia a la apariencia física del cuerpo que se pasan totalmente por alto los sentimientos. Si uno no es joven y hermoso, es casi como si no contara. Lo que cuenta no es la persona entera, sino solamente el cuerpo. Esta manera de pensar es una vergüenza, porque es otra forma de desvalorización.

EL ENVEJECER:



LAS PIERNAS:



En la vida, las piernas son lo que nos lleva hacia adelante. Los problemas en las piernas suelen indicar un miedo a

avanzar o una renuncia a seguir andando en cierta dirección. Corremos, nos arrastramos, andamos como pisando huevos, se nos aflojan las rodillas, somos patituertos o patizambos y nos quedamos patitiesos. Y además, tenemos los muslos enormes, coléricamente engrosados por la celulitis, llenos de resentimientos infantiles. Con frecuencia, no querer hacer algo produce algún problema menor en las piernas. Las venas varicosas significan que nos mantenemos en un trabajo o en otro lugar que nos enferma. Las venas pierden su capacidad de transportar alegría. Pregúntese si está marchando en la dirección en que quiere ir. Las rodillas, como el cuello, se relacionan con la flexibilidad, sólo que ellas hablan de inclinarse y de ser or-

gulloso, del yo y de la obstinación. Con frecuencia, cuando avanzamos, nos da miedo inclinarnos y nos ponemos tiesos. Y eso vuelve rígidas las articulaciones. Queremos avanzar, pero no cambiar nuestra manera de ser. Por eso las rodillas tardan tanto en curarse, porque está en juego nuestro yo. El tobillo también es una articulación, pero si se daña puede curarse con bastante rapidez. Las rodillas tardan porque en ellas están en juego nuestro orgullo y nuestra autojustificación. La próxima vez que tenga algún problema con las rodillas, pregúntese de qué está justificándose, ante qué está negándose a inclinarse. Renuncie a su obstinación y aflójese. La vida es fluencia y movimiento, y para estar cómodos debemos ser flexibles y fluir con ella. Un sauce se dobla y se mece y ondula con el viento, y está siempre lleno de gracia y en armonía con la vida. Los pies tienen que ver con nuestro entendimiento, con la forma en que nos entendemos y en que entendemos la vida, tanto el pasado como el presente y el futuro. A muchos ancianos les cuesta caminar. Su entendimiento se ha vuelto parcial y retorcido, y con frecuencia sienten que no tienen adonde ir. Los niños pequeños se mueven con pies alegres, danzarines. Los ancianos suelen arrastrarlos como si se negaran a moverse.

LA PIEL:



La piel representa nuestra individualidad, y los problemas dérmicos suelen significar que de algún modo la sentimos amenazada. Tememos que otros tengan poder sobre nosotros. Nos sentimos despellejados vivos, le arrancamos a alguien la piel a tiras, tenemos afinidades o rechazos de piel, decimos que un niño es de la piel de Barrabás, andamos con los nervios a flor de piel. Una de las maneras más rápidas de curar los problemas de piel es nutrirse uno a sí mismo repitiendo mentalmente, vanos centenares de veces por día: "Me apruebo...". Así recuperamos nuestro propio poder.

CONTINUARÁ LA PRÓXIMA SEMANA



Introducción

En el mundo, tan poco espiritual en que nos toca vivir, el Padre Hugo estrada se propone ayudar a las personas para que continuamente encuentren el alimento espiritual que los ayude a alimentarse de la Palabra de Dios.

LA CREACIÓN DEL MUNDO

Antes de que nazcan los hijos, los padres sueñan con ellos. Les preparan la cuna, la ropa, los juguetes. Dios preparó un bellissimo escenario para entregarlo a sus hijos. El libro del Génesis acentúa que después de que Dios creó las montañas, las galaxias, la vegetación, los animales, "vio Dios que era bueno". Dios no creó nada con mediocridad. Lo hizo "bueno", qué quiere decir inigualable, en el sentido bíblico. Un mundo sin contaminación ambiental. Una naturaleza espléndida. Eso fue lo que con amor entregó a sus hijos, y los nombró administradores del universo.

Los profetas captaron maravillosamente esta imagen de Dios bondadoso, y, de parte de Dios, la fueron revelando por medio de comparaciones y figuras. El profeta Isaías escribió: "¿Se olvida una madre de su hijo de sus entrañas? pues, aunque ella se olvide yo jamás me olvidare de ti" (Is 49, 15). El profeta acudió a un caso extremo: una madre no se olvida de su hijo, aunque sea un degenerado, un delincuente. Tal vez por eso mismo lo ama más que a los otros hijos.

El profeta Oseas, al hablar del amor de Dios cito su caso personal. La esposa de Oseas le había fallado, se había convertido en una prostituta. Dios le dijo a Oseas que volviera a recibir a su esposa. El profeta la fue a rescatar al mercado de esclavas prostitutas. La volvió a enamorar. Oseas afirmaba que como él la había perdonado a su esposa y la había vuelto a enamorar, así Dios perdona a su pueblo adúltero espiritualmente, que había caído en la idolatría. Por medio de Oseas, el Señor le dijo a su pueblo pecador: "Con lazos de ternura, con cuerdas de amor los atraeré hacia mí, los acercaré a mi mejilla como si fueran niños de pecho". Por medio de estas imá-

genes tan tiernas, el Señor nos revela la profundidad de su amor.

El amor de Dios es un amor desinteresado. Distinto del amor humano, que, por más puro que sea, adolece siempre de cierto "egoísmo".

Nosotros amamos nuestro yo en el tú de la otra persona. Hasta la madre -el amor más puro- no se salva de cierto egoísmo. La madre se ama en su hijo. Dios no necesita de nosotros. Dios no necesita de nuestras cosas, de nuestras oraciones. Dios nos ama, no porque seamos buenos, sino porque somos sus hijos. Y su manera de amarnos es buscar nuestro bien, nuestra salvación por todos los medios posibles.



¿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




- ➔ 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

MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO, OTROS BENEFICIOS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



Sabemos que realizar actividad física y la práctica deportiva, traen consigo un sinnúmero de beneficios físicos o corporales. Sin embargo, más allá de esto, estudios han demostrado que el deporte brinda beneficios psicológicos y, sobre todo en los niños y adolescentes, enseña habilidades y destrezas para la vida. A continuación te compartimos algunos de estos beneficios.

BENEFICIOS EMOCIONALES

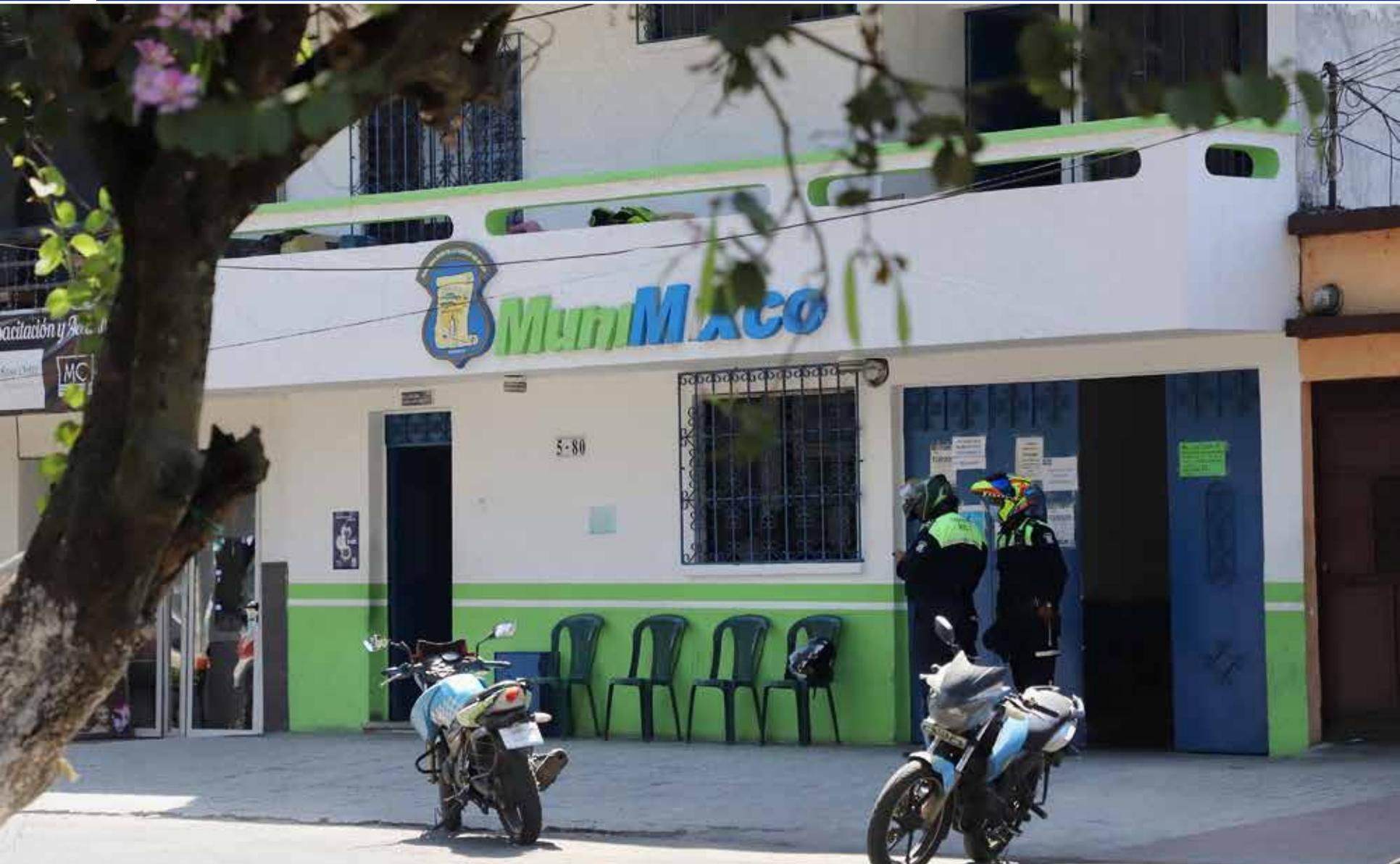
Se ha demostrado que la actividad física estimula en el cerebro sustancias que nos hacen sentirnos más felices. Consecuentemente, el practicar deportes de manera regular mejora el bienestar emocional general de las personas y aumenta la autoestima.

DESTREZAS SOCIALES

Practicar deporte, especialmente deportes de conjunto, ayuda a desarrollar habilidades sociales muy importantes en la vida, como el trabajo en equipo, la cooperación, la escucha y da sentido de pertenencia. Además a través del deporte se aprende que se deben seguir las reglas, que se debe jugar limpio y que el irrespeto y el mal comportamiento pueden y deben ser penalizados.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

El deporte ayuda a los niños y adolescentes a manejar y tolerar la frustración, pues cuando practican un deporte aprenden a que no siempre se gana y que perder es parte del juego, los enfrenta a la decepción. Saber perder les ayuda a desarrollar la resiliencia, tan importante en la vida.



Acércate a tu
Alcaldía
Auxiliar
 Más cercana

En cada una puedes realizar

- Consultas
- Denuncias
- Solicitudes

