

## LOS CLANES FAMILIARES QUE BUSCAN ABARCAR LOS PUESTOS DE ELECCIÓN POPULAR

Algunos funcionarios creen que el Estado es una oficina de empleos para sus familiares y que los cargos públicos se heredan. En cada contienda electoral siempre destacan varios clanes familiares que buscan obtener la mayor cantidad posible de puestos a elección popular.



Más información en páginas 2 y 3

## ELECCIONES 2023: “ESTÁ COMENZADO CON UN FRAUDE AL CERRARLE LA PUERTA AL MLP”, AFIRMA JORDÁN RODAS



Como recurso y para luchar por su inscripción en los próximos comicios, el binomio del MLP viajó a Estados Unidos, en donde han tenido acercamiento con varios funcionarios estadounidenses. “En Guatemala, o participamos todos, o el gobierno electo va a ser ilegítimo”, afirmó Rodas.

Más información en página 5

## SORPRENDIMOS A NETO BRAN SUPERVISANDO EN SCOOTER EL CAMELLÓN DE CIUDAD SAN CRISTÓBAL

Este lunes como a eso de las doce del mediodía, montado en su Scooter recorría los carriles para practicar deporte que se ubican sobre el camellón central del bulevar principal de Ciudad San Cristóbal. Lo saludamos y conversamos brevemente.



Más información en páginas 6 y 7

**LEA HOY**

**EXPRESS MIXCO OFRECERÁ TRANSPORTE GRATUITO PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD**

**COMPARARNOS CON LOS DEMÁS ES UNA PÉSIMA COSTUMBRE**

**EVIDENCIAS DE LA LLENURA DEL ESPÍRITU**

# LOS CLANES FAMILIARES QUE BUSCAN ABARCAR LOS PUESTOS DE ELECCIÓN POPULAR

Algunos funcionarios creen que el Estado es en una oficina de empleos para sus familiares y que los cargos públicos se heredan.

En cada contienda electoral siempre destacan varios clanes familiares que buscan obtener la mayor cantidad posible de puestos a elección popular.

## Familia Rivera, corporación familiar



La familia de los Rivera es lo que conocemos como una verdadera corporación familiar. Los hermanos Manuel y Juan Carlos Rivera buscan repetir curules en el Congreso de la República, esto de la mano del partido Victoria.

Mientras que Amílcar Rivera competirá nuevamente por la primera magistratura. En 2004 fue electo alcalde de Mixco con el Partido de Avanzada Nacional (PAN) y logró su reelección en 2008 con el desaparecido Partido Patriota (PP).

En 2011 se postuló de nuevo para dirigir la municipalidad



con Victoria, pero quedó en segundo lugar tras perder contra Otto Pérez Leal.

Abraham Rivera



buscará la reelección como alcalde de Escuintla. Llegó con Lider en 2015 y en 2019 se reeligió con Victoria. Abraham hijo también había ocupado una curul en el Legislativo.



El padre de todos ellos, Abraham Rivera, competirá por la alcaldía de Mixco.

Fue alcalde de Mixco entre 1996 y 2000. Rivera Sagastume fue también diputado del Congreso de la República con el PP, entre 2008 y 2012.

## La familia Hernández Martínez

La diputada Hernández de Huehuetenango busca su reelección en el Congreso.

Hernández fue electa diputada en el 2012 por el Partido Patriota. Ganó su reelección en el 2015 con el partido de Manuel Baldizón.

En esa legislatura también ganó una curul su hija Karla Martínez. Ambas renunciaron a Líder tras la derrota en las urnas de Baldizón, y se unieron al bloque Alianza Ciudadana.



Luego se sumaron a la bancada Unión del Cambio Nacional (UCN), que aseguró la reelección de ambas diputadas en 2019, y también la curul de su hijo Erick Martínez Hernández

La UCN fue cancelada por el Tribunal Supremo Electoral (TSE) esto luego de que su candidato presidencial, Mario Estrada, fuera condenado en Estados Unidos, señalado por sus vínculos con el narcotráfico.

Ahora, los integrantes de la familia Her-

**nández, volverán a participar, pero de la mano del partido Vamos.**

Cabe mencionar, que la madre de la diputada, la señora Lucinda, se lanzó a la política. Quería optar a ser alcaldesa de Santa Ana Huista en 2003, y participó con la Unidad Nacional de la Esperanza (UNE).

Los registros del TSE revelan que fue la única mujer, entre siete candidatos, y quedó en séptimo lugar, en una elección que en ese entonces dominó el Partido de Avanzada



Nacional (PAN).

Mientras que su hermano, Filomeno Hernández Herrera, fue electo como alcalde de Santa Ana, Huehuetenango en 2015.

### Narcotráfico

Henry Hernández Herrera, hermano de la diputada, fue capturado el 20 de enero 2021 por un caso de lavado de dinero y narcotráfico. Fue ligado a proceso penal por obstaculización a la acción penal y encontrado culpable de participar con la organización criminal Los Huistas.

Pero Hernández en el juicio breve aceptó la culpa y pese a estar condenado salió libre, pero no por mucho tiempo. Hernández de 52 años, se encontraba jugando un partido de fútbol en Jacaltenango, Santa Ana, Huista en Huehuetenango, el 16 el



enero del 2022, cuando en medio del encuentro hubo una discusión entre varias personas y una de ellas desfundó el arma de fuego y empezó a disparar.

El hermano de la legisladora fue impactado por varios proyectiles, fue trasladado a un centro asistencial donde falleció.

### San Marcos y la familia Preciado Navarajo

Una familia con un gran historial en política en diputaciones y alcaldías. La familia Preciado Navarajo ha controlado la política en Ocos, San Marcos desde 2004, cuando la matriarca de la familia, Edilma



Navarajo de León, fue elegida alcaldesa, un cargo en el que se sostendría hasta 2016.

La hija Vivian Preciado Navarajo, entró al negocio familiar en 2015, y logró su primer nombramiento político a los 26 años, como diputada en el Congreso por el departamento de San Marcos, esto de la mano del partido Unión del Cambio Nacional (UCN), con quien también logró su reelección para integrar la novena legislatura.

La UCN ha sido calificada como “partido narco”, pues varios de sus miembros han resultado implicados en redes de corrupción y vinculados a grupos narcotraficantes.

Entre ellos la familia Preciado Navarajo. Carlos Preciado Navarajo, electo como alcalde de Ocos en 2019, fue extraditado a Estados Unidos a finales de febrero del 2021, esto para comparecer ante la Corte del Distrito del este de Texas por conspiración para la distribución de estupefacientes en ese país.

Preciado, fue detenido el pasado 19 de enero del 2021, en el aero-



puerto internacional Tocumen de Panamá, pues contaba con una circular roja de Interpol.

Mientras que el primo de la Diputada, fue asesinado a balazos en marzo del 2021.

Pero estos no han sido los escándalos que rodean a la familia Preciado Navarajo. La diputada Vivian, fue capturada en 2010 señalada de encubrir a Víctor Hugo Soto Diéguez, exjefe del Departamento de Investigación Criminal (DEIC) de la Policía Nacional Civil (PNC), quien en ese momento era señalado de ejecutar extrajudicialmente de reos de las cárce-



les Pavón y El Infiernito. En los próximos comicios se cree que volverán a buscar un puesto de elección popular, aunque aún no ha definido con que agrupación política lo hará ella y su familia.



**VESUVIO**  
PIZZA COMO DEBE SER

**GNOCCCHIS PARA EL CORAZÓN**

**f** PIZZA VESUVIO  
**o** vesuviogt

**PBX: 2323-2323**  
SERVICIO A DOMICILIO



## ¡EXPRESS MIXCO OFRECERÁ TRANSPORTE GRATUITO PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Comprometido con el cuidado y bienestar de los adultos mayores, el alcalde de Mixco, Neto Bran, gestionó apoyo para este grupo etario de personas.

“Logré conseguir que los Express Mixco, les den su tarjeta de adulto mayor

gratis con dos pasajes diarios cargados a su tarjeta”, informó el jefe edil.

El beneficio será destinado para todas las personas a partir de los 60 años y podrán recoger su tarjeta en el siguiente horario.



- Muni central ubicada en la zona 1 de Mixco: jueves 16 de febrero de 9:00 a 16:00 hrs.
- Alcaldía auxiliar zona 5, colonia 1ro. de Julio: viernes 17 de febrero de 9:00 a 16:00 hrs.
- Colonia El Milagro, zona 6 de Mixco, lunes 20 de febrero de 9:00 a 16:00 hrs.

“Favor ayúdenme a compartir con sus papás, con sus abuelitos, con sus vecinos de

la 3era edad, 60 años”, afirmó el alcalde que ha manifestado estar muy pendiente de los abuelitos para que puedan transportarse de una manera decorosa.

El alcalde también ha trabajado en reparación de escuelas, calles y avenidas del municipio. Así como a donado útiles escolares a niños de diferentes zonas de Mixco.

“Mixco es el mejor lugar para vivir”, aseguró el funcionario.

# ELECCIONES 2023: “ESTÁ COMENZADO CON UN FRAUDE AL CERRARLE LA PUERTA AL MLP”, AFIRMA JORDÁN RODAS

Como recurso y para luchar por su inscripción en los próximos comicios, el binomio del MLP viajó a Estados Unidos, en donde han tenido acercamiento con varios funcionarios estadounidenses. “En Guatemala, o participamos todos, o el gobierno electo va a ser ilegítimo”, afirmó Rodas.

El Registro de Ciudadanos del Tribunal Supremo Electoral (TSE) le negó la inscripción al binomio presidencial del partido Movimiento para la Liberación de los Pueblos, integrado por Thelma Cabrera y Jordán Rodas, el exprocurador de los Derechos Humanos (PDH).

El TSE afirmó en su resolución que Rodas, aunque presentó el finiquito que la ley exige, hay pendientes “reparos” o investigaciones de parte de la Contraloría General de Cuentas (CGC), durante su gestión como procurador, lo que no permite su inscripción y por supuesto la de su compañera de fórmula, Thelma Cabrera.

Luego de la decisión, Cabrera y Rodas aseguraron que lucharán contra la decisión del Tribunal de excluirlos de la papeleta para las elecciones presidenciales de 2023.

Por ello, viajaron a Washington D.C. el fin de semana, donde se reunieron con la Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Los candidatos también viajaron a Nueva York, donde Democracy Now! los entrevistó, y les preguntó por qué creen que están siendo atacados.



“La respuesta, de nosotros los pueblos, viene a ratificar lo que en cada momento hemos manifestado en decir que en Guatemala no tenemos Estado. Hay un Estado corruptivo, hay un Estado cooptado por criminales, y eso es lo que nos demuestra ahora que nos han vedado esos derechos de la inscripción. El problema es el pueblo, porque también hay una propuesta, hay un proyecto de nación sobre cambios estructurales en Guatemala”, afirmó Cabrera.

Mientras que Rodas, aseguró que se reunió con varios funcionarios estadounidenses a los que manifestó su preocupación, pues aseguró que desde que se les negó el derecho a participar, se está cometiendo un fraude electoral.

“Sostuve una importante reunión con funcionarios de Estado de Estados Unidos de América. Es importante recordar que en este país viven unos 4 millones de guatemaltecos y de ellos depende la economía, porque con su trabajo arduo dan el 20% del producto interno bruto de Guatemala. Existe en el Departamento de Estado por lo que está pasando en las elecciones. Les hice referencia que la observación electoral es importante, pero no una o dos semanas antes para ver cómo cuentan votos, el proceso ya

comenzó y está iniciando con un fraude al cerrar la puerta a la participación del MLP sin fundamento legal alguno. De ser así, serían las elecciones ilegítimas y el gobierno electo no tendría legitimidad ni credibilidad a nivel nacional, es importante que sigamos insistiendo que en Guatemala participamos todos o la elección va a ser muy cuestionada”, aseguró el exprocurador de los Derechos Humanos.

El exmagistrado de conciencia, cree que no se les permite participar, porque su candidatura les genera pánico a sus opositores.



“El pacto de corruptos es una alianza del sector político y económico que han saqueado el país en las últimas décadas, quizás siglos, ¿verdad? Y les conviene mantener el statu quo, la situación como está, con tres problemas estructurales, la desigualdad, la discriminación y el racismo y la corrupción”, aseveró.

Cabe mencionar que el binomio tiene hasta el 26 de marzo para solventar su situación, pues a partir del 27 del mismo mes, da inicio la campaña electoral, para elegir al sustituto de Alejandro Giammattei.

# SORPRENDIMOS A NETO BRAN RECORRIENDO EN SCOOTER EL CAMELLÓN DE CIUDAD SAN CRISTÓBAL

Como parte de su actividad diaria, el alcalde Neto Bran realiza visitas a los lugares en donde hay obras en construcción, y aprovecha para hacer en vivo para sus redes sociales, porque ya conocemos su contenido diariamente.

Este lunes como a eso de las doce del mediodía, montado en su Scooter recorría los carriles para practicar deporte que se ubican sobre el camellón central del bulevar principal de Ciudad San Cristóbal. Lo saludamos y conversamos brevemente. Le pregunté por su nuevo juguete, y me dice que tradicionalmente es llamado monopatín, pero este está

impulsado por una batería, por eso se le denomina "Scooter," y es un vehículo que incentiva el ahorro del combustible y no es contaminante. Nos venimos aquí, porque estamos ya finalizando tres kilómetros de nueva Ciclovía. Porque como usted sabe, hace unos años un alcalde anterior que hizo la Ciclovía la dejó inconclusa, por lo que nosotros reiniciamos los trabajos y la prolongamos hasta donde se ubica el Dog Pak, le dimos la vuelta a la ciclovía que está hecha para correr, para atletismo básicamente.



Pero la ciclovía que usted ve acá, es fundida con un suelo de cemento, que es especial para bicicleta normal o para patín o Scooter, como lo estoy haciendo. Todo esto lo que permite es que las personas puedan tener mayor comodidad a la hora de bajar en bicicleta de ruta con llantas más ligeras, que las que usan las cycles para practicar montaña. Tenemos tres kilómetros hasta donde estamos haciendo el remozamiento de la pista, de las áreas

de las pérgolas donde están las bancas y basureros, estamos arreglando el adoquín y tiñéndolo, chapeado la maleza del lugar, para que todos puedan venir cómodamente a hacer ejercicio, disfrutar de una mañana o una tarde ecológica y respirar el aire puro que nos brinda este bosque.

Esta área del camellón central es un lugar muy importante para los vecinos y para nosotros como municipalidad; por ello hemos defendido que no construyan un tercer carril, cercenando esta área que por el contrario debemos de cuidar y preservar y mantener como un pequeño pulmón para los vecinos de Ciudad San Cristóbal y sobre todo para los que les gusta hacer ejercicio, o simplemente venir a caminar y vivir un estilo de vida saludable. Agrega que a lo largo del recorrido se encuentran 2 pequeños gimnasios al aire libre para los que quieran hacer un poco de rutina de pecho, espalda y brazo.



El alcalde Bran nos informa que la extensión de la ciclovía desde el comercial Mix hasta el Dog Park, es de 4 kilómetros, hasta ahorita llevamos tres kilómetros fundidos, solo nos falta un kilómetro, que consideramos en un mes aproximadamente lo tendremos terminado. Nos dimos la mano, y él continuó realizando la supervisión de los trabajos.

# AHORA JORGE LÓPEZ HIZO GRUPO MUSICAL CON SU FAMILIA



\*Jorge es hijo del Pastor Jorge H. López

Somos un grupo de alabanza y adoración en familia, somos la Familia López Herrera y de ahí el nombre que resulta de nuestras iniciales LH, LOVE & HOPE (amor y esperanza en Jesús), creemos que Dios es un Dios de milagros y que no debemos perder esa fe en el Señor. Nuestro versículo lema es Josué 24:15 "Por mi parte, mi familia y yo serviremos al Señor". El grupo se formó recién en el año 2022 después de un llamado del Señor en medio de la pandemia a servir en la música con los talentos que él nos ha dado.

## El grupo lo conforman:

Jorge López (compositor, cantante, predicador y empresario), el papá, Dana de López (licda. en Admon de Empresas, repostera y cantante), la mamá, Natalia López (13 años, estudiante, cantante, artista), la primogénita, Jorgito López (11 años, estudiante, cantante, futbolista), el segundo, Nicole López (10 años, estudiante, cantante, artista), la tercera, Valentina López (8 años, estudiante, cantante, cariñosa), la cuarta.



## Jorge López es el hijo del Pastor Jorge H. López

Jorge López era el vocalista de PAROUSIA y hoy junto a su familia comienzan esta nueva etapa en la música, exaltando a Dios. El nombre de este primer disco junto a su familia es "Amor y Esperanza" y cuenta con 10 temas originales con ritmos desde balada pop, acústica, electro pop, latino y worship, un abanico de diferentes estilos musicales que nos llevarán a la presencia del Señor.

Para escuchar la canción "Necesito un Milagro" hazle clic al siguiente link: VIDEOCLIP: "NECESITO UN MILAGRO"

[www.youtube.com/watch?v=d0OvDcQSxes](http://www.youtube.com/watch?v=d0OvDcQSxes)





# PAGA TU Boleto de ornato 2023

**Adquiérelo ya**

En línea ingresando a:  
**[boleto.munimixco.gob.gt/boleto](http://boleto.munimixco.gob.gt/boleto)**

- Bancos del Sistema de Mixco
- Agencias Municipales

RECIBO DE LA TESORERIA MUNICIPAL

MIXCO  
DEPARTAMENTO DE GUATEMALA  
CINCUENTA CON 0/100 QUETZALES

FORMA 7-B INGRESOS VARIOS  
SERIE M No. 076191  
CIA FECHA MES AÑO  
A-1 5107

Nombre del Contribuyente: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_

ORNATO VARIOS LICENCIAS ESTACIONAMIENTOS CERTIFICACIONES CEDULAS METICADOS SERVICIOS VARIOS SERVICIOS AGUA SERVICIOS ENERGIA ELECTRICA

Valor Boleto de Ornato 50.00

**MUNICIPALIDAD DE MIXCO  
BOLETO DE ORNATO**

Valor Boleto de Ornato-2018/EMPRESA:  
Boleto del 02/2018 50.00

CONCEPTO VARIOS

TOTAL Q. 50.00

VALIDO UNICAMENTE POR EL IMPORTE IMPRESO POR LA CAJA REGISTRADORA MUNICIPAL Y/O NOMBRE, FIRMA Y SELLO DEL RECEPTOR

150076191  
04:22:22  
1

LECTURAS OBTENIDAS: \_\_\_\_\_

RECIBO MUNICIPAL CUESTA 10289.1 SUB-CUESTA \_\_\_\_\_

1133 / 2387 ORIGINAL ENTERANTE



# ¿DOLOR AL AGACHAR LA CABEZA? ¡TOMA NOTA, PUEDE SER SINUSITIS!

La sinusitis está presente cuando la membrana que recubre los senos paranasales (espacios llenos de aire en el cráneo, detrás de la frente, en los huesos de la nariz, las mejillas y los ojos) se hincha o inflama provocando molestos síntomas.

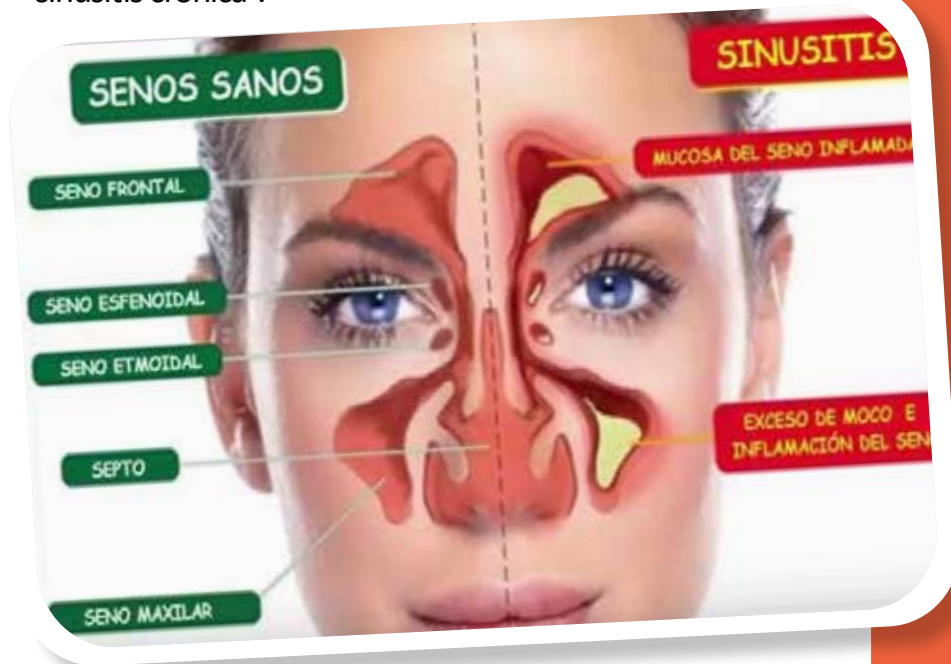
Para hablar de sinusitis lo primero que tenemos que saber es que existen dos tipos: la sinusitis aguda y la sinusitis crónica, pero ¿en qué se diferencian?

El doctor José Martínez explicó que la sinusitis aguda es una infección de la nariz y de los senos paranasales por virus o bacterias que dura más de diez días.

“En la mayoría de los casos se empieza con un resfriado común que no se cura o que empeora y acaba evolucionando a sinusitis aguda bacteriana”, expuso.

La sinusitis aguda puede durar una semana o dos, pero nunca más de tres meses. Sin embargo, si esta inflamación de los tejidos de los senos paranasales dura más de tres meses, estaríamos hablando de sinusitis crónica.

Esta puede ser causada por virus, bacterias, hongos, cambios ambientales, tabaco, factores genéticos, pólipos, aunque aseguró que “todavía no se sabe la causa exacta de la sinusitis crónica”.



## SINTOMATOLOGÍA

El especialista detalló algunos de los síntomas más comunes que suelen estar presente en la sinusitis aguda y son: fiebre, malestar, cefalea, sobre todo al agachar la cabeza, congestión nasal, mucosidad vercosa o amarilla, descarga



cosidad hacia la garganta.

## RIESGOS

En cuanto a los signos de la sinusitis crónica, los síntomas que se manifiestan son: obstrucción o congestión nasal, mucosidad, presión facial, alteración del olfato: hiposmia (disminución parcial del olfato) o anosmia (pérdida total de olfato).

## Diagnóstico y tratamiento

El experto aclaró que ante la presencia de síntomas que duran más de una semana o que empeoran, se debe acudir a un profesional médico.

De esta manera, para tratar la sinusitis aguda se indicará la utilización de lavados nasales y corticoides intranasales y si con este tratamiento el paciente no siente una mejora, se pasará a la administración de un antibiótico general.

“En los casos donde el paciente siga sin mejorar pasada una semana, se tomará una muestra de moco que posteriormente se analizará. Esto servirá para encontrar el antibiótico adecuado que acabe con la bacteria que está provocando la sinusitis”, aclaró.

El tratamiento de la sinusitis crónica es el mismo que el de la aguda, pero en estos pacientes no hay ningún antibiótico que funcione: “si no mejora con este tratamiento podemos administrar tandas cortas de corticoides orales, pero no más de dos al año”.

En algunas ocasiones, la sinusitis crónica puede llegar a desaparecer; sin embargo, sinusitis aguda provoca más complicaciones que la crónica, según el doctor Martínez. “Al tratarse de una infección que está cerca del ojo y del cráneo, puede haber complicaciones intraorbitarias o intracraneales”, afirmó.

# EE.UU.: LA CATÁSTROFE DE OHIO QUE AMENAZA A 66

## MILLONES Y QUE PRETENDE SER OCULTADA CON OVNIS



"El Chernóbil químico", así ha sido denominada la tragedia ecológica que se registró en Ohio, Estados Unidos, tras el descarrilamiento de un tren que transportaba sustancias peligrosas. Curiosamente, después del incidente se registra una invasión de ovnis y globos espías.

Los estadounidenses están indignados porque el gobierno de Biden y las principales publicaciones ignoran el desastre medioambiental de East Palestine (Ohio). La semana pasada, el descarrilamiento de un tren provocó un gran incendio y enormes nubes de productos químicos tóxicos cubrieron la ciudad.



tamente envíos por China para espiar al país. Sin embargo, esto según analistas, es más una cortina de humo, para que los ambientalistas y todos los ciudadanos olviden la tragedia que ha causado desastres en la localidad.

Casualmente, después del incidente se registraron varios avistamientos de OVNIS (objetos voladores no identificados). Por supuesto, la atención de los medios de comunicación, de los ciudadanos, y del mundo entero se centró en esta inusual aparición.

Al mismo tiempo, surgieron globos, supues-

El incidente de Ohio afectaría también al bajo Mississippi amenazando el suministro de agua del 22% de la población de Estados Unidos, más o menos unos 66 millones de habitantes.



Los medios de comunicación aseguran que se han cancelado las órdenes de evacuación y las autoridades afirman que la zona ya es segura, pero los residentes se quejan de aire contaminado y tos constante. Muchos animales de los embalses locales han muerto.

Esto debido a que el tren que se descarriló iba cargado con cloruro de vinilo, un gas que se usa como precursor del plástico, y es **altamente inflamable**. La exposición a esta sustancia está relacionada con diferentes tipos de cáncer, principalmente de hígado.



Tres días después del descarrilamiento, el pasado 6 de febrero, los expertos decidieron quemar la carga para evitar una posible explosión.

Al quemar esta sustan-

cia se libera cloruro de hidrógeno y fosgeno, dos gases altamente tóxicos. Tanto estos dos elementos como el propio cloruro de vinilo son sustancias que tienen efectos fatales en aquellas personas que las inhalan. La quema de este material provocó una enorme nube de humo que se podía apreciar desde las localidades cercanas al incidente



Las autoridades han reportado la muerte de multitud de peces y animales de granja en las zonas próximas.

Además de los animales, la flora también ha sufrido graves consecuencias. En general, todo el ecosistema de la zona se ha visto afectado por la liberación de los gases tóxicos.

Multitud de analistas y usuarios en redes consideran que los avistamientos de ovnis son una cortina de humo para tapar lo ocurrido.



## COMPARARNOS CON LOS DEMÁS

### ES UNA PÉSIMA COSTUMBRE

¿Quién no se ha comparado alguna vez con la persona de más éxito de su empresa? ¿O con su jefe? ¿O con el primero de la clase o incluso con el más atractivo de su grupo de amigos? Pareciera ser que vivimos comparándonos con los demás, y a veces quisiéramos vivir la vida de los demás, porque suponemos llevan una vida feliz...pero es solo en nuestra imaginación, porque solo cada quién sabe cómo es su vida.

Pensamos que, porque algunas personas tengan

#### 1. CUANDO TE COMPARAS SIEMPRE PIERDES

La comparación no descansa en lo que nos une sino en lo que nos diferencia. La mayoría de las veces interpretamos que nuestra vida o nuestra situación es menos favorable que la de los demás. Infravaloramos nuestro entorno y nuestros logros. Nos sentimos frustrados y sufrimos.

También puede ocurrir que en esta lectura de la realidad nos situemos por encima de los demás y pensemos que hemos logrado más éxitos o que nuestro proyecto, negocio o familia es más próspero. Entonces (sin darnos cuenta) nos situamos por encima de esa persona. Pero estar ahí arriba también es doloroso, pues para seguir luciendo esa medalla necesitarás dedicar mucha energía para mantenerte ahí y vivirás con miedo a

un físico agradable, unos bienes materiales o una determinada familia están sacando más provecho a su vida e incluso llegamos a creer que seríamos más felices si tuviéramos el éxito que ellos tienen. **Pero eso es falso.** Es cierto que nuestra mente se pasa el día comparando, de forma natural. Pero debemos tener en cuenta que **la comparación se basa en el juicio** y que al creer esos pensamientos lo que estamos haciendo es dividir la realidad en opuestos: bueno o malo, suficiente o insuficiente, apropiado o inoportuno, éxito o fracaso...

La mente dual **compara lo que es con lo que creemos que debería ser.**

La sensación continua de que «hay algo que falta» genera sentimientos de carencia, de miseria y también de separación de los demás. **De alguna manera la comparación genera competitividad (no sana),** nos lleva a menos valorizarnos o a ponernos por encima de los otros y esa es, en realidad, una de las mayores fuentes de infelicidad. Te invito a que hagas tuyas las nueve razones por las que deberías dejar de compararte con los demás:

descender y perder esa supuesta posición privilegiada.

Por eso cuando comparamos, sea cual sea sea nuestra posición, sufrimos. Si ansiamos lo que tienen los demás nunca tendremos suficiente. Es un ciclo interminable, vicioso y sin sentido que aboca a la infelicidad y a la sensación constante de no «estar donde tendría que estar» y «no ser quien tendría que ser».



#### 2. LA COMPARACIÓN NOS AÍSLA

Tanto si nos relacionamos con alguien desde la infravaloración como si lo hacemos desde la superioridad jugamos ese rol perdiendo **conexión verdadera y autenticidad.** Esto ocurre porque hay algo que tengo que esconder (ese sentimiento de estar por debajo o por encima) y no muestro mi vulnerabilidad. Llenamos así la vida de relaciones superficiales construidas por necesidad o conveniencia. Sentimos que nadie nos conoce, nos sentimos desconectados e incomprensidos.

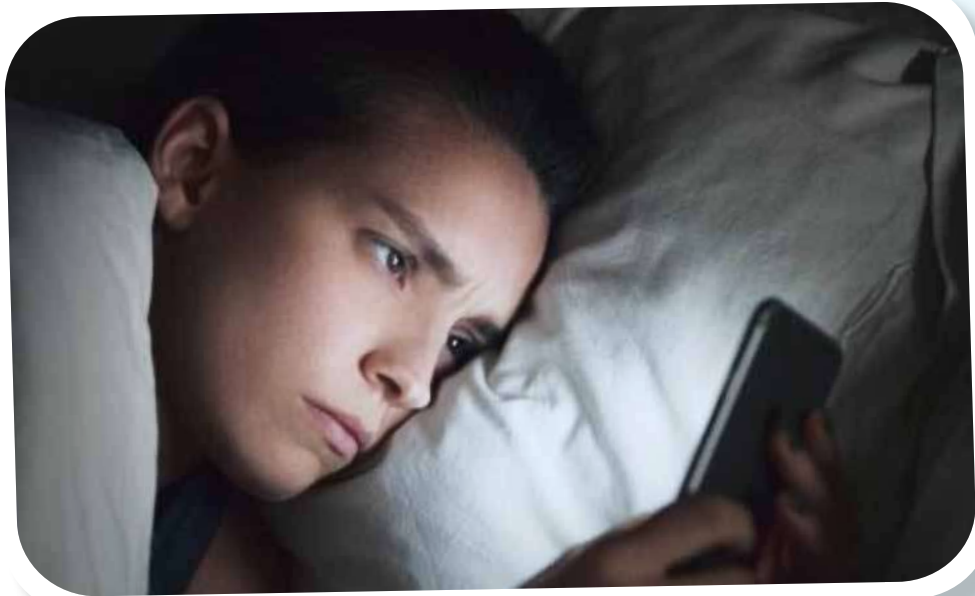
En la amistad verdadera tenemos la libertad total de ser nosotros mismos. Si queremos conexiones más profundas, de corazón a corazón, sobre las que podemos construir una relación sólida entonces debemos abrir nuestro mundo interior y dejar entrar a otras personas.

Las relaciones superficiales dan poca satisfacción y si quieres conexiones más profundas sobre las que puedas construir, entonces tu única opción es tener **coraje,** abrirte a tu mundo interior y dejar entrar a otras personas. La profundidad de las conexiones dependerá de lo vulnerable que te permitas ser.

**«La libertad es dejar de intentar encajar, demostrando así que somos dignos de amor y respeto»**

#### 3. DEJAMOS DE VIVIR EN LA REALIDAD

La comparación no es real. Nunca lo es. Cuando estamos en el presente la comparación no existe, pues es una historia que nos contamos con diferentes escenarios, que tiene un pasado y una expectativa... El problema es que tenemos una idea de cómo se supone que debe ser el ahora. Tenemos una imagen de cómo se supone que debemos ser. Intentamos así controlar y evitar el dolor. Pero el precio es que dejamos de vernos como somos (solo nos percibimos a partir de esta comparación) y dejamos de ver la realidad. La imagen real se esfuma, ya solo se ve la situación en comparación a esa imagen inventada que tampoco existe. Ponemos el foco en la carencia y acabamos pensando que algo en nuestra vida ha ido mal o que algo en nosotros está mal.



## CLAVES PARA VALORARSE MÁS

**1. Identifica con quién y cuándo te comparas,** sé consciente de ello: Escribe una lista con 3 personas con las que te compares y pienses que están por encima de ti en algún aspecto de tu vida; y con 3 personas con las que te compares y pienses que están por debajo de ti. ¿Cómo te sientes cuando interactúas con ellas?

También puedes observarte mientras consultas las redes sociales. Pon atención a cómo te comunicas con tus vecinos, tus amigos de la infancia, tus colegas de trabajo... Presta atención a la crítica que haces de los demás y a los consejos que das (sin que te lo pidan...). Ahí hay juicios.

**2. Descubre el mensaje que te traen esos juicios.** ¿Con quién te sueles comparar normalmente? ¿Qué te dices y cuál es tu diálogo interno? «Le va mejor que a mí, pero soy mejor» ...

**3. Redescubre tu pasado.** Cuando nos comparamos dejamos de ser ecuanímenes con nuestro recorrido. Pregúntate: ¿En qué he avanzado en los últimos 10 años? ¿Y en los últimos 3? Mira tu camino como un proceso de evolución personal. Si tienes juicios del tipo «esto no debería haber ocurrido», «esto no lo hice bien» ... debe saber que esto sólo existe en el pasado, lo que significa que no existe en absoluto. Ahora mismo sólo es un pensamiento estresante en tu mente.

Despejando los juicios puedes ver la realidad de tu pasado sin historias y reconciliarte con él. Solamente si amas tu pasado puedes vivir 100% en tu presente.

### 4. Necesitas disfrutar siendo tú

La única forma verdadera de disfrutar

de ser uno mismo es realmente ser uno mismo. ¿Cuántas personas conoces que realmente disfruten de ser ellas mismas? La mayoría desea ser diferente de lo que es, sentimos resistencia a habitarnos, a

ser la versión pobre de quien nos gustaría ser. Así que nos perdemos de disfrutar de la extraordinaria experiencia de ser nosotros mismos. Pero para ello tienes que gustarte a ti mismo. Esto significa darse el permiso de cuidarse, de escucharse verdaderamente y de elegir lo que se quiere y lo que no se quiere. Solo así vivimos de verdad y experimentamos la maravilla de estar vivos.

### 5. Abraza tu singularidad

**Valora lo que eres. Eres único, deja de querer ser igual que menganito o fulanita.** La libertad no es poder elegir entre comprarte esos zapatos o aquellos, ese coche o aquel. La libertad es dejar de intentar encajar, demostrando así que somos dignos de amor y respeto. La libertad implica transitar tu ser único, tus talentos, tus cualidades, tus habilidades... Todo aquello que la sombra de la comparación no te deja ver.

Acepta esa invitación constante y ancestral que se siente a lo largo de tu vida a abrazarte tal y como eres. Se trata de estar plenamente presente, despierto a cada instante sin entrar en la película del pasado o el futuro (sin la «historia de mí») y abriéndote a la vida, incluso abriéndote a aceptar los sentimientos de no aceptación que la vida te trae.

### 6. Construye relaciones auténticas

Date cuenta de que cuando te comparas desapareces de la escena, y el otro también desaparece. Recibes versiones dis-

torsionadas, incompletas en las que, en la mayor parte de los casos, te conviertes en un retazo del otro. De alguna manera actúas conforme a una agenda que te lleva a que no se note lo que piensas o a disimular intentando hacer exactamente lo contrario. Como no eres sincero puedes pensar que la otra persona tampoco lo está siendo. Bailáis una danza hipócrita. Compartir quién eres auténticamente no sólo te ayuda a conectar con las personas con las que sintonizas, sino que también filtra las relaciones que son incompatibles desde el principio. Al mostrar tu mundo interior reconoces tu propia singularidad y permites que los demás te vean plenamente, estableciendo así una conexión contigo.

Cuanto más permitas a los demás entrar, más profundas serán las conexiones que se formarán. Te propongo para ello un ejercicio práctico: Cuando las personas de tu vida te pregunten cómo estás, diles cómo te sientes realmente. Díselo de una manera con la que puedan conectar. La verdad y la autenticidad de dónde estás emocionalmente te ayudará a profundizar con esa persona inmediatamente.

**«Tu mayor miedo es que los demás piensen de ti la peor idea que tienes de ti mismo»**



En definitiva, puedes aprender y evolucionar si pones foco en **entender con quién y por qué te comparas**. La vida de los demás nos devuelve un lienzo en el que dibujamos quiénes somos, qué queremos y qué no queremos. Permite que tu lienzo tenga tus colores, tu sombra y tu esencia.



## REFLEXIÓN DEL PADRE HUGO ESTRADA

## EVIDENCIAS DE LA LLENURA DEL ESPÍRITU

Es fácil engañarse con respecto a la llenura del Espíritu Santo. No son los gestos externos, los emocionalismos, los gritos, las actitudes fuera de lo normal los que indican que una persona está llena del Espíritu Santo. En el libro de Hechos se recuerda que para elegir a los primeros siete diáconos de la Iglesia se puso como condición que debían estar “llenos del Espíritu Santo” (Hc 6,3).

Entre los elegidos se escogió a un tal Nicolás. La escritura no da más datos acerca de este individuo; pero Eusebio de Cesárea, en su “Historia de la Iglesia” anota que Nicolás, más tarde, fue el fundador de una secta llamada de los “Nicolaítas, que ofrecía un evangelio vaciado de la espiritualidad de Jesús. Según el comportamiento externos de Nicolás, se creyó estaba lleno del Espíritu Santo. El tiempo demostró que de lo que estaba lleno era de su orgullo. Este caso es muy común entre personas que parecen muy carismáticas, pero, que, en el fondo, más que llenas del Espíritu Santo, están llenas de un refinado egocentrismo. Por eso es bueno basarse en algunas “evidencias”, que establece la Biblia para saber si una persona está llena del Espíritu Santo.

Para que una persona pueda estar llena del Espíritu Santo, antes tiene que estar vaciada de todo pecado grave. Del egoísmo refinado. En el Éxodo se recuerda que cuando la Nube del Espíritu llenó el tabernáculo, nadie podía ingresar en él. Cuando una persona está llena del Espíritu Santo no puede estar al mismo tiempo llena de pecado y de egoísmo.

Señal de que una persona está llena del Espíritu Santo es que está llena de Jesús”. Cuando el Señor prometió el Espíritu Santo, dijo: “Él me glorificará, porque tomará de lo mío y se lo hará saber” (Jn 16,14). La misión del Espíritu Santo es llevarnos a un encuentro más personal con Jesús. Para que lo conozcamos más, lo amemos y lo sirvamos. El Espíritu Santo hace que Jesús no sea para nosotros un personaje famoso de un libro, sino Alguien dentro de nosotros que



nos acompaña siempre. Una persona llena del Espíritu Santo, siente la urgencia de hablar de Jesús, de llevar su mensaje a todas partes. Si un cristiano no siente deseo de evangelizar, de dar testimonio de Jesús, es señal clara de que no está lleno del Espíritu Santo.

Jesús les dijo a sus apóstoles: “Les he hablado de estas cosas para que mi gozo esté en ustedes y para que su gozo llegue a la plenitud” (Jn 15,11). El gozo interno es una característica del que ha sido llenado del Espíritu Santo. El poder del Espíritu ahuyenta las dudas, el miedo, la melancolía. A Pablo lo metieron en lo más oscuro de una cárcel, le pusieron un cepo; pero él, a media noche, después de haber sido azotado, sintió el deseo de entonar himnos sagrados. El Espíritu cantaba dentro de él. La falta de gozo, la melancolía, el desaliento indican que una persona no está llena del Espíritu Santo.



 13 av. 1-96 Plaza Claret local 3  
 Atrás de Plaza San Cristobal  
 4608-0013



# ESTÉTICA CANINA

Te ofrecemos:

-  Grooming
-  Baños
-  Accesorios
-  Comida



# PREVENTA DISPONIBLE

## PREESTRENO 15 - ESTRENO 16 DE FEBRERO



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



## Por un 2023 libre de adicciones



MÁS INFORMACIÓN  
**3077-6832**

 Km. 23.3 Carretera a Fraijanes  
[www.crea.gt](http://www.crea.gt)



- ➔ 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**



## PLOMERO DANIEL

Egresado de la Escuela de Plomeros  
**Tels. 5518-6881**  
 Detectamos fugas de agua potable con detector.  
 Instalamos y Reparamos Bombas de agua.  
 Limpiamos fosas y vaciamos pozos.  
 Destapamos toda clase de desagües con aparatos.  
 Instalamos toda clase de artefactos de baños e instalamos calentadores.  
**Trabajos Garantizados!!**

**¿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](http://www.elsoldemixco.com)



# RECUERDA

QUE AHORA PUEDES HACER TUS PAGOS **EN LÍNEA**

INGRESA A [www.munimixco.gob.gt](http://www.munimixco.gob.gt) 



## PODRÁS CANCELAR:



▪ **Multas** de tránsito



▪ **Servicio** de agua



▪ **Boleto** de ornato



▪ **Servicio** de IUSI

## MÉTODO DE PAGO



▪ Puedes pagarlo con tu **tarjeta de débito o crédito**