

ELECCIONES 2023: ¿QUIÉNES SON LOS ASPIRANTES A LA ALCALDÍA DE MIXCO?

La lista de aspirantes cada día va tomando forma, aunque algunas agrupaciones políticas aún mantienen en el anonimato a su candidato. Hoy publicamos un reportaje con los candidatos que hasta la fecha han sido proclamados por sus respectivos partidos.



Más información páginas 2 y 3

EN NUESTRA SOCIEDAD NO SOLO HAY DEPENDIENTES AL LICOR, SINO TAMBIÉN A LAS DROGAS LEGALES E ILEGALES



Para abordar este complejo asunto de la dependencia a las drogas legales e ilegales, que no es suficientemente tratado públicamente debido a los prejuicios y tabús existentes en nuestra sociedad; hemos buscado a un especialista, como lo es Roberto Herrera, propietario del Centro de Rehabilitación CREA, quien con un lenguaje coloquial aclara nuestras preguntas sobre este tema.

Más información páginas 6 y 7

¡BOMBAZO! MANUEL BALDIZÓN BUSCARÁ PARTICIPAR EN LAS ELECCIONES 2023

Todo indica que Manuel Baldizón, el próximo domingo será proclamado como el presidenciable del partido Cambio, agrupación que fue creada por sus hijos mientras él se encontraba en Estados Unidos, pagando una condena por el delito de lavado de dinero y narcotráfico.



Más información en páginas 10 y 11

ELECCIONES 2023: ¿QUIÉNES SON LOS ASPIRANTES A LA ALCALDÍA DE MIXCO?

Aunque la mayoría de partidos políticos hará el anuncio oficial de sus aspirantes a dirigir la alcaldía mixqueña en febrero, varios nombres ya se conocen y otros ya fueron proclamados. Aquí te contamos sobre algunos rivales que tendrá Neto Bran. Son 29 partidos políticos los que participarán en los comicios del 2023, cada uno de ellos tendrá un aspirante a dirigir la comuna Mixqueña.

Bran, que también buscará su reelección con el partido Popular Guatemalteco, se convertirá en el principal contrincante político que tendrán los demás aspirantes.

La lista de aspirantes cada día va tomando forma, aunque algunas agrupaciones políticas aún mantienen en el anonimato a su candidato.

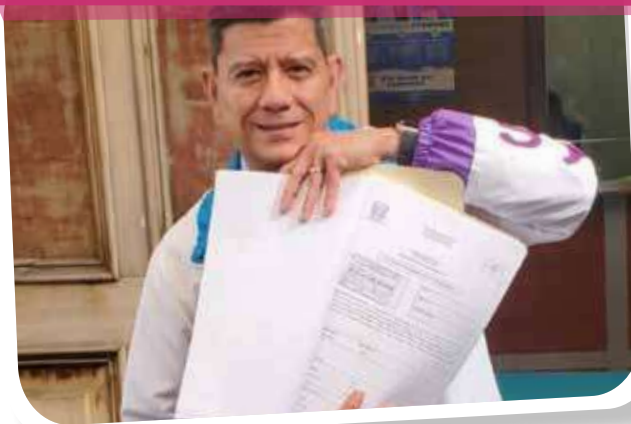
Los aspirantes que competirán por la alcaldía de Mixco son hasta ahora:

-VAMOS: FRANCISCO RUIZ

Ruiz, más conocido como Panchito, un abogado y notario, de 43 años, asumió este domingo 29 de enero, la Secretaría municipal del Partido VAMOS en Mixco. Ha desempeñado cargos como fiscal del Ministerio Público, también fue secretario municipal para el periodo de Otto Pérez Leal y ha prestado varias asesorías.



TODOS: JUAN RAMÓN LAU



Lau, de 52 años, es un exdiputado de la octava legislatura de El Congreso de la República, buscará, de la mano del partido Todos, ser el alcalde de Mixco para el periodo 2024-2028.

PARTIDO AZUL: IVÁN DÍAZ

Díaz también buscará llegar a la alcaldía de Mixco, pero de la mano del partido Azul, liderado por Isaac Farchi, que buscará la primera magistratura en los próximos comicios. Díaz fue síndico de la comuna mixqueña para el periodo de Otto Pérez Leal.



PARTIDO VICTORIA: ABRAHAM RIVERA



El patriarca de los Rivera y fundador del Partido Victoria, fue alcalde de Mixco en 1999 y fue derrotado cuando buscó la reelección por Elmer David Morales Fión. Ahora, 24 años después, regresa para ver si logra reelegirse.



PODEMOS: DAVID QUINTO

Podemos, el partido que postula para la presidencia de Guatemala a Roberto Arzú y a su hijo Sebastián Arzú para alcalde de la comuna capitalina, nombró como secretario municipal a David Quinto. Este partido tiene como consigna “cumplir con la pena de muerte, devolverle la paz y la seguridad a cada familia guatemalteca y trabajar por espacios seguros, sin crímenes ni extorsiones”.

Quinto es un ingeniero industrial egresado de la Universidad San Carlos de Guatemala. Tiene estudios en administración y gestión pública y maestrías en diseño y administración de negocios.

PARTIDO HUMANISTA: EFRAÍN ÁVALOS

Ávalos, de origen mixqueño y según su slogan, comprometido con el desarrollo de su municipio, busca llegar a la alcaldía de la mano del partido Humanista, que tiene como binomio presidencial a Rudio Leccsan Mérida y Rubén Darío Rosales.



CABAL: ERICK GÓMEZ



El Partido Cabal del Doctor Edmond Mulet ya tiene representación en Mixco, se trata del empresario mixqueño Erick Gómez, quien será el encargado de llevar las riendas de dicha agrupación para la próxima contienda electoral.

POPULAR GUATEMALTECO: NETO BRAN



El alcalde Neto Bran, de 42 años, ya se encuentra registrado en el Registro de Ciudadanos del Tribunal Supremo Electoral (TSE). El político, que se postula por el Partido Popular Guatemalteco, com-

petirá por un tercer periodo al frente de la municipalidad Mixqueña.

Este miércoles 31 de enero, el Registro de Ciudadanos, le entregó su credencial a Bran, lo que le afirma que su participación en los próximos comicios, es todo un hecho.

No te pierdas la segunda parte de este importante reportaje, para que conozcas un poco más de todos los candidatos que aspiran a ese importante cargo.



LOS PREMIOS GRAMMY CELEBRAN ESTE DOMINGO SU EDICIÓN NÚMERO 65

La ceremonia premia a lo mejor de la música mundial.

¿A qué hora comienza la ceremonia y por dónde se puede ver?

La ceremonia del Grammy se celebra el domingo 5 de febrero de 2023 y se transmitirán en vivo desde las 19:00 horas Guatemala

por la cadena CBS en inglés y en español por el canal TNT.

¿Quién estará conduciendo la gala de este año?

Por tercera ocasión, el comediante Trevor Noah será el conductor de la gala tal y como lo hizo en las ediciones de 2021 y 2022



¿QUÉ ARTISTAS ACTUARÁN?

La Academia de la Grabación ha estado anunciando que estará actuando en el escenario del "Crypto.com Arena" figuras como Bad Bunny, Lizzo, Steve Lacy, Harry Styles y Sam Smith.

Otros que se subirán al entarimado son la legendaria Mary J. Blige, que tiene 6 nominaciones, Brandi Carlile, que llega con 3 nominaciones, Luke Combs, Steve Lacy y la carismática Lizzo, que es una de las artistas más nominadas de la noche, además de Kim Petras y Sam Smith, quienes comparten una nominación.

PRESENTADORES

Entre los presentadores que estarán participando, la Academia ha anunciado a la primera dama Jill Biden, Viola Davis, Olivia Rodrigo,

Shania Twain, Cardi B, Dwayne "The Rock" Johnson, Billy Crystal y James Corden.

LOS NOMINADOS PARA LA CATEGORÍA MÁS IMPORTANTE

Grabación del Año

- "Don't Shut Me Down" —ABBA
- "Easy On Me" —Adele
- "BREAK MY SOUL" —Beyoncé
- "Good Morning Gorgeous" —Mary J. Blige
- "You And Me On The Rock" Brandi Carlile /Lucius
- "Woman" —Doja Cat
- "Bad Habit" —Steve Lacy
- "The Heart Part 5" —Kendrick Lamar
- "About Damn Time" —Lizzo
- "As It Was" —Harry Styles



¿QUO VADIS INVERSIÓN?

Los países están en constante competencia por capturar inversión extranjera directa -IED-, promotora de formación de capital (riqueza) y generación de empleo. El Banco Mundial en sus reportes globales de competitividad de la inversión, reitera que un entorno empresarial estable, regulaciones eficaces y estabilidad política son algunos de los factores clave que impulsan la IED en los países en desarrollo. La UNCTAD en su Informe sobre las inversiones en el mundo del 2022, se enfoca en las decisiones fiscales por problemas multifactoriales de la crisis postpandemia y asevera que los efectos en los flujos de inversión hacia los países en desarrollo son difíciles de prever, la inversión industrial sigue siendo débil, muy por debajo de los niveles prepandemia. La incertidumbre de la inversión y la aversión al ries-

go podrían ejercer una importante presión a la baja de la IED mundial por estimaciones de las condiciones económicas de los próximos años. El FMI resalta la creciente fragmentación geoeconómica internacional, resultado de la competencia tóxica de los grandes centros de consumo y producción, que ha provocado dislocaciones en las cadenas de suministros y de los flujos comerciales; promoviendo estrategias de "relocalización interna de la producción" y "deslocalización cercana". Advierte que la relocalización podría incrementar la vulnerabilidad de los países a los shocks; la diversificación puede reducir a la mitad las pérdidas económicas potenciales por perturbaciones en el suministro. La UNCTAD además señala que la inversión internacional complementa de manera fundamental la inversión pública na-

cional y que la tendencia de las normas fiscales internacionales tendrá repercusiones en los países que han promovido la IED mediante tasas impositivas bajas, incentivos fiscales y zonas económicas especiales, el círculo se cierra sobre los resultados fiscales frente al déficit y endeudamiento. El índice de confianza de la IED 2022 de Kearny señala factores prioritarios para el inversionista: transparencia de las regulaciones, buena gobernabilidad y control de la corrupción, impuestos y facilidad de tributación, valor del mercado e infraestructura. El perfil de Guatemala para la atracción de IED es alentador desde lo macroeconómico, cifras con buenos resultados, traducidas a calificaciones de riesgo-país aceptables y hasta favorables. Cuenta con una veintena de Acuerdos de Protección de la Inversión, decretos de incentivos fiscales, ley de inversión extranjera y el recién Decreto 46-2022 Ley de fomento de inversión de capital extranjero. Sin embargo, el desempeño real muestra un agujero negro que no permite que despegue la IED, las cifras son mediocres; siete años sin superar el umbral de los US\$ 1.3 mil millones, alrededor de 1.5% del PIB y US\$ 90.00/per cápita (mejor año 2014). La comparación con países similares y mejor desempeño de la región es abrumadora (US\$ mil millones), Costa Rica 3.6, República Dominicana 3.2, Uruguay 2.6. La inversión es un delicado negocio que exige seguridad jurídica, transparencia, seguridad ciudadana, eficiencia de la economía real y paz social, sino decir como el refrán Quien no cuida a quien trabaja, merece pronta mortaja.

EN NUESTRA SOCIEDAD NO SOLO HAY DEPENDIENTES AL LICOR, SINO TAMBIÉN A LAS DROGAS LEGALES E ILEGALES

Parte 1



Para abordar este complejo asunto de la dependencia a las drogas legales e ilegales, que no es suficientemente tratado públicamente, debido a los prejuicios y tabús existentes en nuestra sociedad; hemos buscado a un especialista, como lo es Roberto Herrera, propietario del Centro de Rehabilitación CREA, quien con un lenguaje coloquial aclara nuestras preguntas sobre este tema.

El Sol de Mixco: Según su opinión ¿cuáles son las drogas ilegales y las legales más consumidas en el país?

Roberto Herrera:

La que más hemos visto es la adicción al alcohol, el guatemalteco de por sí mira como normal el beber licor, y se hace parte de la vida social. El problema se da cuando comienza a generar una dependencia aguda del alcohol. El consumo del alcohol siempre es progresivo y los resultados en la mayoría de los casos son fatales. Es decir, el alcohol es la droga legal más utilizada en el país. Además de las benzodiazepinas.

Y respecto a las ilegales, hemos tenido pacientes que han comenzado fumando marihuana, y no les acarrea graves consecuencias, sino hasta que hacen el cambio a drogas más fuertes como podría ser derivados de la cocaína, como lo es el "Crack", la llamada piedra, y entonces sí sufren una dependencia muy fuerte, y problemas muy severos en la persona que lo consume... porque al parecer da una sensación de placer enorme, pero muy fugaz; entonces rápidamente quiere repetir la experiencia de sentir placer, y la vuelve a consumir pasados quince a treinta minutos, cuando siente está atrapado en la sustancia, y empieza a consumir constantemente, a dejar de estudiar o trabajar, y se dedican solo a consumir, por

lo que empiezan a vender cosas de su casa para seguir comprando droga. Hemos visto casos realmente patéticos, de una persona que vendió el tanque de oxígeno de su abuela, para poder comprar crack. Esta es una droga super peligrosa, súper adictiva. Similar al crack, hay una serie de drogas sintéticas, como cristales, metanfetaminas, y una larga lista de otras drogas muy fuertes, como morfina, heroína, pero que no son tan populares en el país, como lo son en los Estados Unidos y otros países europeos y asiáticos. En Guatemala es el alcohol la droga legal más común, pero se corre el peligro que los jóvenes al consumir marihuana, que no es tan dañina, pudiera ser un trampolín para probar drogas ilegales más fuertes como el éxtasis, coca y otras que están de moda.

El Sol de Mixco: Por estadísticas que hemos leído, respecto a drogas legales como las Benzodiazepinas, hablese de ansiolíticos como Diazepam, Tafil,

Valium, que posterior a la pandemia se han propagado dentro de la población adulta de forma sorprendente. ¿qué nos puede opinar al respecto?

Roberto Herrera: Esas drogas siempre han estado presentes en la población. Todas las drogas legales cuyo componente termina en "pam" como Clonazepam, Alprazolam, Lorazepam, Oxazepam, Diazepam, Flurazepam, que en el mercado se venden como Tafil, Rivotril, etc, actualmente es muy común su uso, porque la vida se ha vuelto muy agitada y entonces viene todo tipo de ansiedades y ataques de pánico, y la gente opta por empezar a tomarlas para resolver su problema. Lo delicado del asunto está en que empieza a tomarla un mes, y después ya no las deja nunca. Una mitad o una antes de dormir es aceptable, aunque no recomendable...pero si durante el día toma más de dos pastillas, o se toma todo el blíster, entonces sí hay una adicción que se debe controlar y buscar ayuda externa.



El Sol de Mixco: ¿Hay personas más susceptibles a hacerse dependientes que otras, que pueden probarlas y no engancharse?

Roberto Herrera:

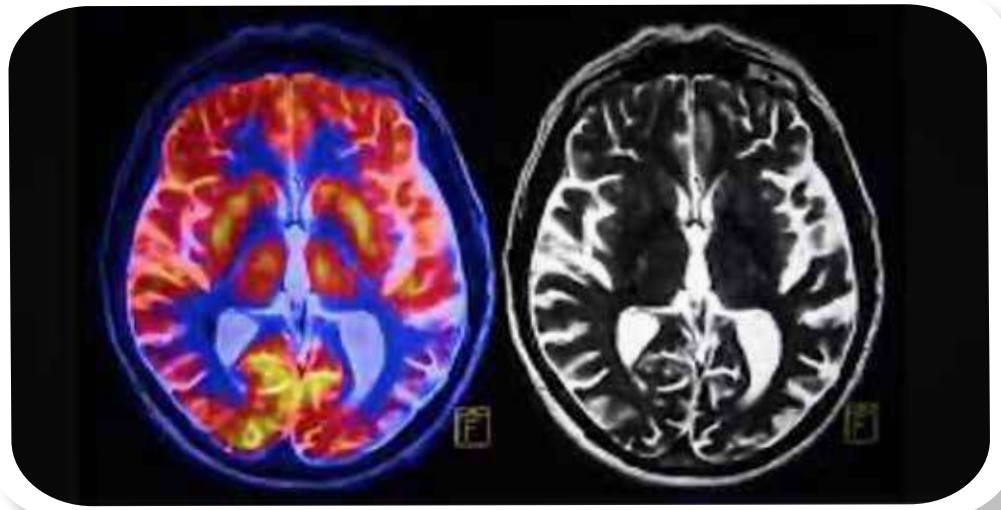
En el organismo del ser humano en su cerebro hay una enzima que solo la producen ciertas personas, esta enzima se denomina: **THIQ**. La persona que la tiene en su cerebro tiene más disponibilidad para hacerse dependiente de cualquier droga. Porque esta enzima lo que genera es una compulsión por seguir consumiendo lo que le fue placentero. Este es el tipo de persona que no puede tomar un par de cervezas, sino que empieza a tomar sin poder detenerse hasta acabar totalmente borracho, o hasta que está hiperdrogado. Es culpa de esta enzima, que se produce en algunos cerebros y en otros no. Por eso es que hay gente que puede tomarse dos o tres copas de vino en una cena perfectamente, y ahí terminó. Pero está "el que se pica" como se dice popularmente, y ya no puede parar. Aquí estamos enfrente de esa enzima THIQ. Hay que aclarar que no es culpa de la persona, porque nadie escoge ser diabético, ni nadie escoge tener cáncer...nadie escoge tener esta enzima THIQ en su

cerebro. Hay gente que la tiene y hay gente que no la tiene. Por eso un alcohólico o drogadicto que consume excesivamente, padece de una enfermedad. Es bueno explicar que esta enzima THIQ se va incrementando de acuerdo al hábito del consumidor de cualquier droga, que cada vez que repite el uso de la droga, el THIQ se va activando de manera más intensa, hasta que se activa de manera compulsiva. Y esta opera y funciona en dependencias de todo tipo, por poner un ejemplo la Ludopatía o adicción al juego. Hay personas que las han tenido que sacar los bomberos del casino porque llevan tres días apostando sin comer.

El Sol de Mixco: ¿En qué momento la persona adicta tiene que solicitar ayuda externa para detener su adicción?

Roberto Herrera: Eso depende mucho de la persona y su circunstancia. Pero normalmente le tiene que pasar algo "malo" para que él o ella se dé cuenta: un accidente de tránsito, o una pérdida laboral, pérdidas familiares, todo este tipo de problemas, le hacen darse cuenta de que tiene que buscar ayuda. A veces ni estas señales y golpes lo hacen consciente de su problema, y cuando se dan cuenta ya es muy tarde.

El Sol de Mixco: ¿Sí es necesario que la persona tenga una sólida fuerza de voluntad para salir de su adicción?



Roberto Herrera:

La persona que lleva años en una adicción, fuerza de voluntad ya no tiene, porque se ha perdido. Lo que puede tener es buena voluntad. Los centros de rehabilitación como CREA, sirven como un STOP, para que la gente que está en crisis deje de consumir. Porque estando en la calle la abstinencia va a ser tan dura, que no va a aguantar y va a volver a consumir.

Por eso en CREA a la persona la aislamos, la encerramos, para poder romper el ciclo de la abstinencia...de hecho nos valemos de fármacos también para ayudar en ese proceso.

Porque si se lo quitamos de un solo, la persona se puede hasta morir. Tiene que llevar un proceso de desintoxicación...es muy delicado. Por ejemplo, a la persona que llega totalmente ebria, que lleva tres meses bebiendo, si se le corta el trago de un solo le puede dar un infarto. Se tiene que hacer un traslape, los tres primeros días se les va dando poco, poco, cada vez menos, y de allí se les pasa a dar Benzodiazepina, para que logre soportar esa crisis de abstinencia, y después en el tiempo apropiado, se le quita la benzodiazepina de manera gradual, de tal manera que cuando salga a la calle de nuevo la persona salga limpia. Pero lógicamente para mantenerse sobrio tendrá que asociarse con personas que tengan este mismo propósito de estar sobrios de alcohol y



-En CREA aislamos a la persona para rehabilitarla-
drogas.

Evitar los grupos de amistades que los pueden influenciar a caer. Actualmente en todo el mundo las drogas legales como las ilegales están ganando terreno, razón por la que debemos aconsejar a nuestros jóvenes a no arriesgarse a probar.

* Continuará en la próxima semana.



EMOCIONADO, NETO BRAN LLORÓ AL RECIBIR SU CREDENCIAL PARA PARTICIPAR EN COMICIOS 2023

El alcalde de Mixco, Neto Bran, se emocionó hasta las lágrimas al recibir su credencial que confirma su participación en los comicios 2023. “En su momento, yo decidí que mi carrera no era ser presidente del país, en esta oportunidad, sino continuar sirviéndole a Mixco”, manifestó.

En una transmisión en vivo que hizo en su perfil de Facebook, el alcalde, dio gracias a Dios por la nueva oportunidad que tiene para competir por la alcaldía guatemalteca.



La credencial fue entregada al alcalde por un representante del Registro de Ciudadanos del Tribunal Supremo Electoral (TSE). Al salir, Bran fue aplaudido por las personas que lo acompañaban.

“Contento. Agradecido con Dios inmensamente porque me da hoy la oportunidad de recibir mi credencial como candidato a alcalde de Mixco, para estas elecciones 2023. Esto es una coronación, de muchos esfuerzos, de muchos sacrificios. Ustedes saben cuánto he sufrido como político, lo que he tenido que pasar en los últimos años, ha sido duro para mí. Tal vez he sido el político más perseguido en los últimos días y meses. He estado a punto de

irme al bote tres veces por cuestiones tontas, en un momento inhabilitado y en contra de todo pronóstico, hoy Dios me permite recibir mi credencial como candidato a alcalde de Mixco, ese lugar que me dio la oportunidad de nacer, crecer y vivir”, manifestó el alcalde.

El político mixqueño reconoció que ha pasado noches muy difíciles, con miedo de que lo lleven a la cárcel “por hacer bien su trabajo”.

“Yo confío mucho en Dios y sé que todo lo puedo en Cristo que me fortalece, porque nadie se imagina las noches que uno está dormido, sabiendo que en cualquier momento lo van a ir a traer a uno jalado, por una estupidez, por hacer bien el chance, por caerle mal a los políticos, porque yo no entro en el guacal de ellos, no soy borracho, ni mujeriego, ni drogo, ni ladrón y lo he demostrado en ocho años en mi pueblo”, manifestó con la voz entre cortada.



Bran calificó la entrega de su credencial como la coronación por tanto esfuerzo y por el trabajo en equipo de sus 18 alcaldes auxiliares.

“Muchos desde el año pasado aseguraban que yo no iba a ser inscrito, pero los tiempos de Dios, no son los tiempos del hombre. En su momento, en que yo decidí que definitivamente mi carrera no era ser presidente del país en esta oportunidad, sino continuar sirviéndole a Mixco, si el pueblo así lo decide. Tengo la emoción de ser el alcalde de los 500 años de Mixco, porque en el 2026 Mixco cumple 500 años y si ustedes me lo permiten para poderles servir y construir la ciudad que hemos soñado, lo voy a hacer”, manifestó.

Bran aseguró que no ha pintado una sola casa, porque lo que habla por él son las obras.

“Gracias a todos los que de una u otra forma han hecho posible esto. Soy el primer candidato de cuatro mil y la chingada en recibir mi credencial. ¡¡Es una maravilla!! Vamos a luchar por otros cuatro años más. El alcalde de los 500 años”, manifestó muy alegre Bran al momento de mostrar al público su contraseña.





¡GRAN INICIO!

CURSOS DMM **2023**

INGLÉS · COCINA · REPOSTERÍA · GIMNASIA · BELLEZA
· MANUALIDADES · BISUTERÍA · BLANCOS · FLORISTERIA

Inicio de Cursos: Febrero

Para más información, comunícate
tu Alcaldía más cercana o al **1593** ext. **4760**

¡BOMBAZO! MANUEL BALDIZÓN BUSCARÁ PARTICIPAR EN LAS ELECCIONES 2023

Todo indica que Manuel Baldizón, el próximo domingo será proclamado como el presidencialiable del partido Cambio, agrupación que fue creada por sus hijos mientras él se encontraba en Estados Unidos, pagando una condena por el delito de lavado de dinero y narcotráfico.

El 11 de enero, Manuel Antonio Baldizón Méndez, pagó una fianza millonaria para poder salir de la prisión del Mariscal Zavala, en donde se encontraba recluido por estar vinculado al caso Odebrecht y Transurbano, esto luego de ser deportado de Estados Unidos, en donde pagó una condena de 4 años de cárcel.



El excandidato presidencial por el extinto partido Líder, pagó este 11 de enero la fianza de Q1 millón 800 mil, que le impuso el juez de Mayor Riesgo D, Juan José Jiménez, al político y empresario en los casos en los que está vinculado, y lo benefició con arresto domiciliario.

Sin embargo, a tan solo 21 días de haber salido de la cárcel, en donde aseguró que no tenía intenciones de participar en los próximos comicios, se rumora que será postulado por el partido Cambio, este 5 de febrero en su asamblea nacional como el candidato de esa agrupación.

CAMPAÑA EN REDES SOCIALES

En redes sociales, Baldizón ha estado muy activo. Ha publicado videos en los que conversa con personas de la economía informal y tam-



bién ha publicado compendios de los logros que obtuvo cuando fue diputado en el periodo 2004-2008.



“Hoy veo con alegría que las ideas que planteamos hace más de 8 años se tomaron en cuenta. Inicié con esta iniciativa como parte de un plan de turismo. Al fin se dieron cuenta que lo que

decíamos tenía sentido. Pronto la Danta estará a servicio del turismo nacional”, manifestó en uno de sus videos.

También publicó un video, en el que, con el himno nacional, afirmó

que quería un careo con los directivos de Odebrecht, dentro del proceso que lleva este mismo nombre, en donde el expresidenciable es señalado de recibir sobornos por parte de la empresa brasileña.



“Por lo que públicamente me pongo a disposición de la fiscalía del Ministerio Público (MP), para que en la etapa procesal que corresponda y si lo consideran oportuno puedan participar en un careo con dichas personas”, explicó Baldizón con el himno nacional de fondo.

Según Baldizón con este “careo” se podrá “evidenciar” que jamás recibió dinero en calidad de sobornos. “El pueblo de Guatemala merece conocer la verdad, *lex dura lex*”, concretó el profesional del derecho, buscando hacer referencia a la frase “*dura lex, sed lex*”, que significa “la ley es dura, pero es ley”.

PERO ¿QUÉ DICE LA LEY?

El Sol de Mixco consultó a un abogado sobre la situación legal de Baldizón y sobre si podría participar en las elecciones, esto debido a que está ligado a proceso.

“Sí, puede participar, porque no hay una sentencia firme, pues en el proceso, él podría salir absuelto”, explicó.

El hijo de Baldizón, Jorge Baldizón Vargas, afirmó que sí han considerado la participación de su padre.

“Sí, Manuel Baldizón está entre los cinco que habíamos dicho que tienen un perfil para poder ser postulado, si las bases así lo quisieran, es la opción número uno que el día de hoy tenemos, pero tienen que decidir las bases”, resaltó.

¿LO DEJARÁN PARTICIPAR?

Cabe resaltar que ni lo de Baldizón son rumores; sin embargo, varios políticos del ámbito nacional ya es-

tán preparando recursos de nulidad, para no dejarlo participar.

Unos hasta se presentaron a las instalaciones del Registro de Ciudadanos del Tribunal Supremo Electoral (TSE), para ir a cuestionar a los magistrados, pues si permiten la inscripción de Baldizón violaría el artículo 113 de la Constitución de la República, que establece que, para el otorgamiento de empleos y cargos públicos, “no se atenderá más que a razones fundadas en méritos de capacidad, idoneidad y honradez”.



Analistas consideran a Baldizón como un candidato fuerte y creen que su participación cambiaría el panorama en los próximos comicios.

Fue el candidato presidencial del partido Libertad Democrática Renovada (Líder) en dos ocasiones: en las elecciones presidenciales de Guatemala de 2011 y en las de 2015. En la primera

de ellas obtuvo el segundo lugar ya en segunda vuelta contra el General Otto Pérez Molina en 2011, mientras que en la segunda ocasión obtuvo el tercer lugar, detrás de Jimmy Morales y Sandra Torres.

No te pierdas toda la información sobre la Asamblea del Partido Cambio en nuestra plataforma web.



CONSEJOS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

13 PASOS SOBRE CÓMO COMBATIR LA ANSIEDAD

1. RESPIRAR PROFUNDAMENTE

La respiración profunda diafragmática activa nuestra respuesta a la relajación, el cambio de nuestra respuesta de lucha o huida del sistema nervioso simpático, la respuesta relajada y equilibrada de nuestro sistema nervioso parasimpático.

Respira lento, respira profundamente y de manera regular. El colocarte la palma de tu mano en el estómago te puede ayudar de manera rápida a coordinar y controlar tu respiración.



Las ventajas de mejorar tu respiración son infinitas, no solamente desde el punto de vista fisiológico sino también mental y emocional.

2. HAZ EJERCICIO

El ejercicio cardiovascular regular libera endorfinas que dan lugar a una reducción de la ansiedad. Un simple paseo de 30 o 40 minutos es suficiente para conseguir los efectos beneficiosos y ayudarte a controlar tu estado anímico.

Puedes comenzar hoy dando ese pequeño paseo. O crear una lista de actividades físicas que te gusten, y practicarlas de manera regular: correr, remar, patinar, caminar, bicisetear, bailar, nadar, hacer surf, hacer ejercicios aeróbicos, kickboxing y los deportes como el fútbol, el tenis y el baloncesto. Las opciones son numerosas... ¡no hay excusa!

La ansiedad es algo normal y muy común en nuestras vidas. Sin embargo hay algunas personas que experimentan un trastorno de ansiedad generalizada, ansiedad excesiva acerca de las preocupaciones de la vida real, como el dinero, las relaciones, la salud y problemas profesionales y académicos, problemas familiares, etc.

Otros padecen de ansiedad social, preocupándose continuamente sobre la

percepción de sí mismos para los demás, anticipando situaciones incómodas o embarazosas, etc.

Si tienes ansiedad ocasional o generalizada, la buena noticia es que puedes dar pasos pequeños, eficaces y sencillos cada día para gestionar y minimizar tu ansiedad.

Hacer algunos cambios básicos en el estilo de vida puede suponer cambios drásticos en nuestro estado de ansiedad.

3. DORMIR BIEN

No dormir lo suficiente puede provocar ansiedad. Si tienes problemas para dormir, esta noche intenta participar en una actividad relajante antes de dormir, como tomar un baño caliente, escuchar música relajante o tomar varias respiraciones profundas.

Y si eres como muchas personas con ansiedad cuyos cerebros comienzan a “zumbar” justo antes de acostarse, anota tus preocupaciones al principio del día durante 10 a 15 minutos, o haz un ejercicio mental de distracción para evadir tus pensamientos, como pensar en cosas que empiecen por la misma letra o juegos similares.

4. DESAFÍA TU PENSAMIENTO ANSIOSO



Afortunadamente, podemos cambiar estos pensamientos. El primer paso es identificarlos.

Los pensamientos negativos por lo general vienen en forma de “qué pasaría si”, el pensa-

miento de “todo o nada”, o “catastrofismo excesivo”, del tipo: “¿Qué pasa si no paso este examen?” o “¿Y si el avión se estrella?”, “¿Qué pasa si hago el ridículo?”

Es importante auto preguntarse:

“¿Esta preocupación es realista?” “¿Es realmente probable que suceda?” “Si ocurre el peor resultado posible, ¿qué sería tan malo?”, “¿Puedo hacerlo?”, “¿Qué podría hacer?”, “¿Si algo malo sucede, que podría significar para mí?”, “¿Es esto realmente cierto o solo me lo parece a mí?”, “¿Qué podría hacer para prepararme para lo que pueda pasar?”

Entonces, reencuadra o corrige lo que crees que sería más preciso, realista y adaptable.

DECLARACIONES POSITIVAS

Las declaraciones precisas positivas pueden ayudar a poner las cosas en perspectiva. La ansiedad es un sentimiento, como cualquier otro sentimiento y aunque te sientas mal, puedes utilizar algunas estrategias para hacer frente a los estados en que esa ansiedad nos domina.

¿Cómo? Aquí encontrarás algunas respuestas concretas, pautas claras y precisas para que puedas aprender a Recuperar el control.

5. CONÉCTATE CON LOS DEMÁS

El apoyo social es vital para el manejo del estrés y la ansiedad. Llama a un ser querido, programa una cita por zoom, come con un amigo cercano. Hablar con los demás puede hacer mucho bien.

6. EVITA LA CAFEÍNA

La gestión de la ansiedad trata tanto de lo que haces como de lo que no haces. Y hay algunas sustancias que exacerban la ansiedad. La cafeína es una de esas sustancias.

7. EVITA LAS DROGAS

Mientras que las drogas legales como ilegales y el alcohol pueden ayudar a reducir la ansiedad en el corto plazo, a menudo hacen justo lo contrario a largo plazo. Incluso el efecto a corto plazo puede ser perjudicial para la ansiedad. No es la solución a tus problemas.

8. HAZ ALGO CON LO QUE DISFRUTES

Participar en actividades agradables ayuda a calmar tu ansiedad. Por ejemplo, dar ese paseo distractor, escuchar música o leer un libro.

9. DESCANSA DURANTE TU JORNADA

También es útil crear pausas en tu día a día. Basta con un simple cambio de ritmo o de paisaje, disfrutando de un hobby, pararte a respirar, una vez más, hacer determinadas tareas “no obligatorias”, etc. Un receso después del esfuerzo puede ser muy refrescante para tu estado de ánimo.

10. RESOLVER PROBLEMAS



Una manera rápida y sencilla de hacer frente a los factores de estrés que están causando tu ansiedad es hacer una lista de estos factores o estímulos de estrés y al lado de cada uno, anotar una o dos soluciones. Parece básico y absurdo, pero el hecho de escribir te obliga a racionalizar las cosas y descubrirás que muchas veces no todo es tan oscuro como parece o como queremos verlo.



11. APRENDE A RELAJARTE

Aprende técnicas de relajación. Actualmente existen muchas maneras de conseguir la desactivación emocional y física deseada.

Acepta tu ansiedad

La aceptación de la ansiedad no significa renunciar a mejorar y tener una vida de continuo estado anímico afectado por la ansiedad. Simplemente significa convivir con determinados estados emocionales desagradables que son inevitables, pero que tenemos que convertir en transitorios.

Así que, si experimentas ansiedad hoy, simplemente obsérvala, deja que pase, experimentala, y sobrellévala. Al menos en un primer momento, evitarás que una crisis leve de ansiedad se convierta en un ataque agudo o desemboque en ataque de pánico.

Tomando pequeños pasos – como los anteriores – se puede minimizar la ansiedad y enfrentarse a ella con eficacia. Y recuerda, la solución está a tu alcance. Aumentar tu autocontrol y reducir tu ansiedad te ayudará a mejorar de manera exponencial tu salud y tu calidad de vida.

Otras técnicas para calmar la ansiedad

- **Terapia del no lo sé:** Si identificáis un pensamiento repetitivo de preocupación del tipo “¿y si...?”, lo mejor es dejarlo seguir, pensando o diciendo en alto **“no lo sé, ya se verá”**. Nunca se sabe lo que va a ocurrir en el futuro, así que no hay que preocuparse con antelación. Ejemplo: **¿Y si me quedo sin trabajo?** En vez de decirte que es una tontería o parar el pensamiento es mejor decir **“no lo sé, ya se verá”**

- **Lugar seguro:** Piensa en un lugar real o imaginario que te traiga paz, tranquilidad, seguridad. Descríbelo en tu imaginación con todos los detalles, intentando sentir que sentirías con cada uno de tus sentidos si estuvieras realmente allí. Quédate en él hasta que te encuentres mejor.

- **Los cuatro elementos:** Tierra, frota los pies contra el suelo y las manos contra alguna superficie, siente, sólo siente. Agua: crea y traga saliva. Aire: haz respiraciones lentas y profundas. Fuego: el fuego de tu imaginación, puedes traer el lugar seguro o cualquier otra imagen que te traiga paz.



**REFLEXIÓN DEL
PADRE HUGO ESTRADA**



UNA OBRA DEL ESPÍRITU SANTO



El quebrantamiento no es obra puramente humana. No es disciplina que nosotros mismos nos imponemos. Nosotros no podemos quebrantarnos a nosotros mismos. Solo Dios puede hacerlo por medio del Espíritu Santo. A Nicodemo el señor le indicó que necesitaba una profunda conversión. Le hizo ver que por sus propias fuerzas no podría lógrala. Que solo el Espíritu Santo podría cambiarle el corazón. Aquel gran intelectual quedó humillado. Fue el inicio de su quebrantamiento, que lo llevó a la auténtica conversión. El Espíritu Santo, una vez que nos ha “convencido de pecado”, nos aplica su fuego purificador. Nos coloca en su crisol a alta temperatura para que se afloje nuestro corazón y vaya soltando toda la escoria que ha acumulado. Inmediatamente, según el profeta Ezequiel, el Espíritu nos va lavando de nuestros ídolos, que le quitan el primer lugar a Dios en nuestra vida. La carta a los Romanos nos ordena que no nos dejemos moldear por el mundo, sino que renovemos nuestra mente para

que en todo busquemos la voluntad de Dios (Rm12,2). El Espíritu Santo nos saca del modelo del mundo nos coloca en el molde de Dios, para ser moldeados como un nuevo cántaro con el barro dúctil de la obediencia. Si nos dejamos moldear, si cooperamos con Dios, él realiza nuestro quebrantamiento, entonces, los demás ya pueden leer en nosotros “La carta de Dios”. Ya pueden percibir el olor a Cristo que llevamos con una vida según el Evangelio.

Vance Havner escribió: “Se necesita tierra arada para conseguir una buena cosecha, nubes rotas para dar lluvia, grano quebrantado para dar fuerzas. Es el vaso de alabastro roto el que desprende el perfume. Es Jacobo cojeando, al salir del Yaboc, el que tiene poder ante Dios y los hombres. El Pedro que llora amargamente quien llega a un poder como nunca antes lo había tenido. Solo el que ha sido quebrantado, pulido, santificado puede llegar a ser el siervo bueno y fiel que el Señor quiere que cada uno de nosotros seamos.





MONOLOGO
Siendo P... Me fue Mejor
 CON:
VIVIAN MARROQUIN
16 DE FEBRERO
19:30 HRS.
COVER Q40
 CON DERECHO 1 CERVEZA
CONSUMO MÍNIMO POR PERSONA Q150.00

EN CARTELERA
 A PARTIR DEL 9 DE FEBRERO



PIDE TU FUNCIÓN PRIVADA YA
 Más información: wsalguero@cinemarkca.com
CINEMARK




Las adicciones pueden destruir tu vida laboral, familiar y sentimental.

www.crea.gt
 KM 23.3 CARRETERA A FRAIJANES

MÁS INFORMACIÓN
3077-6832



- ➔ 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 DE 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

#2CORAZONES1META



3ERA EDICIÓN

PETRIUN

3K Y 6K



26
FEBRERO
BULEVAR NARANJO
8AM.

