

## ELECCIONES 2023: 21 CANDIDATOS BUSCAN OCUPAR LA SILLA EDIL DE LA ALCALDÍA DE MIXCO



Más información páginas 2,3,4, y 5

Quando estamos exactamente a 107 días de los comicios, son 21 los contendientes que aspiran a ocupar la silla edil en el municipio chocolatero; sin embargo, este número podría crecer, pues son 30 las organizaciones políticas que participarán en las elecciones generales que se llevarán a cabo el domingo 25 de junio del 2023.



## “SIN NOVEDAD EN EL FRENTE” Y “TÁR”, LAS NOMINADAS AL OSCAR POR LAS QUE APOSTAMOS

En la primera parte de este reportaje expusimos nuestras razones estéticas del porqué las películas “Los Fabelman” y “Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo” que cuentan con toda la crítica mundial a su favor y las apuestas las dan como ganadoras, para nosotros no son películas de excelencia cinematográfica. Hoy continuaremos con nuestros comentarios de las nominadas al Oscar como Mejor Película.

Más información páginas 10 y 11

# ELECCIONES 2023: 21 CANDIDATOS

## BUSCAN OCUPAR LA SILLA EDIL DE LA ALCALDÍA DE MIXCO

Cuando estamos exactamente a 107 días de los comicios, son 21 los contendientes que aspiran a ocupar la silla edil en el municipio chocolatero; sin embargo, este número podría crecer, pues son 30 las organizaciones políticas que participarán en las elecciones generales que se llevarán a cabo el domingo 25 de junio del 2023.

*Imagínense lo difícil que será para los candidatos cuando inicie la campaña oficialmente el 27 de marzo, programar los lugares y horarios para realizar sus mítines en las plazas del municipio de Mixco, que no son muchas. Un sábado encontrar un lugar que no esté ocupado por otro partido en el mismo horario será complicado, y lo peor, cómo no se comunican entre ellos, será un relajo. ¿O cuánto tiempo tendrá que durar un foro para que todos los candidatos den su opinión sobre un tema? La verdad es que tendrán que ser muy creativos en una campaña que dura nada más tres meses, del 27 de marzo al 23 de junio.*

La comuna de Mixco, es

un atractivo para los políticos que buscan vencer a los electores, pues según el portal del TSE, hasta el momento se han empadronado 293 mil 268 personas. Cabe mencionar que, en las elecciones de 2019, según la Memoria de labores del TSE, se empadronaron 148 mil 414 personas de las cuales 83 mil 529 votaron por Neto Bran.

De acuerdo con el registro de ciudadanos del Tribunal Supremo Electoral (TSE), solo 4 aspirantes a la alcaldía cuentan con su credencial, ellos son: Neto Bran, actual alcalde de Mixco, quien va a participar de la mano del partido Popular Guatemalteco, el exdiputado Juan Ramón Lau, del partido Todos, Iván Díaz, del partido Azul, y Fernando Alcayaga del partido Viva.

Mientras que, del grupo, solo dos mujeres buscan llegar a la municipalidad. Una es de derecha y la otra de izquierda. Ellas son: Melanie Müllers, de la coalición Valor-Unionista y Marta Yolanda Salguero Valenzuela, de la coalición URNG-Winaq.

### 1. MELANIE MÜLLERS (PARTIDO VALOR)

Ocupó por varios días la secretaría de Conamigua, hasta que una resolución de la CC suspendió su designación. Fue candidata a diputada al Parlacen con el partido Unionista en 2019. Ahora busca ser la primera mujer en go-



bernar la comuna mixqueña de la mano de la coalición Unionista-Valor.

### 2. JUAN RAMÓN LAU (PARTIDO TODOS)

Antes de ser electo como diputado del Congreso por Suchitepéquez, fue comisario y secretario del Tribunal y secretario general del Sindicato de Trabajadores del Organismo Judicial. Durante su legislatura en el Legislativo fungió como



miembro de la Junta Directiva en los períodos 2018-2019 y 2019-2020.

### 3. DAVID QUINTO (PARTIDO PODEMOS)

Es un ingeniero industrial, con maestría en Administración de Negocios. Tiene más de 30 años de residir en Mixco y es la primera vez que participa en política.



#### 4. WERNER OVALLE (PARTIDO UNE)



Ha estado en la municipalidad de Mixco por siete años. Actualmente es el noveno concejal de la comuna y en la administración anterior fue síndico. Ahora participa con el partido de Sandra Torres que nuevamente busca

llegar a la presidencia de Guatemala

#### 5. JORGE MARIO GARCÍA RODRÍGUEZ (PARTIDO UNIONISTA)



Fue secretario general de la AEU en 2000. En 2012 dejó la universidad para ser alcalde auxiliar de la zona 21, cargo que ha ocupado hasta la fecha. Ahora busca la alcaldía de la mano de la coalición Unionista-Valor,

misma que tiene como binomio a Zury Ríos y Héctor Cifuentes.

#### 6. MANUEL BARRIENTOS (PARTIDO BIENESTAR NACIONAL - BIEN)



Participó como candidato a la alcaldía en las elecciones 2019 con el partido Valor. Esta es la segunda ocasión que participa. Fue director de Comunidad de Desarrollo del municipio, una

dirección en la gestión de Amílcar Rivera.

#### 7. FERNANDO ALCAYAGA (PARTIDO VISIÓN CON VALORES - VIVA)



Se identifica como un amante de los animales, conferencista, político,

#### 8. EDGAR SANDOVAL (PARTIDO CREO)



Es empresario y fue secretario municipal de Mixco del desaparecido partido UCN. En 2016 llegó al Congreso como diputado de FCN-Nación partido que llevó a la primera magistratura a Jimmy Morales. Ahora Sandoval busca ser alcalde del

municipio chocolatero de la mano del partido Compromiso, Renovación y Orden (Creo).

#### 9. ÉDGAR ABRAHAM RIVERA SAGASTUME (PARTIDO VICTORIA)



Rivera Sagastume busca revivir sus tiempos como alcalde, pues hace 23 años fue jefe edil de la comuna mixqueña de 1996 a 2000. Le sucedió en el cargo su hijo Amílcar Rivera, quien ahora busca la presidencia de la república. También es fundador del partido Victo-

ria, con el cual sus hijos Manuel de Jesús y Edgar Abraham Rivera, ganaron una curul en el Congreso y una alcaldía en Escuintla en las elecciones generales de 2019.

#### 10. FRANCISCO EFRAÍN RUÍZ ACEVEDO (PARTIDO VAMOS)



Ha prestado servicios a la unidad ejecutora de Conservación Vial, del Ministerio de Comunicaciones, Infraestructura y Vivienda (CIV), encargada de realizar obras de infraestructura. Ahora busca ser el alcalde

de Mixco de la mano del partido oficialista que tiene como binomio presidencial a Meme Conde y Luis Suárez.

ambientalista, motivador y capacitador. Estudió Diplomado Virtual en manejo de desechos sólidos en Fundación Carlos Slim y estudió en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia en Universidad de San Carlos de Guatemala.

## 11. EFRAÍN ESAÚ ÁVALOS LÓPEZ (PARTIDO HUMANISTA)

Es coordinador municipal de su agrupación política. Pénsum cerrado de Derecho, concejal II por el FRG durante la administración de Elmer Morales (2000 – 2004), trabajó 11 años en Fonapaz. Participó en las



elecciones del 2019 formó parte del Comité Ejecutivo de FCN-Nación.

## 12. JULIO RODAS (PARTIDO PROSPERIDAD CIUDADANA)

Se auto califica como un soñador, emprendedor y apasionado por Mixco. Participará de la mano del partido Prosperidad Ciudadana que tiene como candidato a la presidencia al empresario Carlos Pineda.



## 13. OTTO PÉREZ LEAL (PARTIDO UNIÓN REPUBLICANA)

Hijo del expresidente Otto Pérez Molina, fue alcalde de Mixco en el período 2012-2016 con el extinto Partido Patriota (PP). En 2021 fue capturado por supuestos delitos electorales y en julio del 2022 el caso fue cerrado.



## 14. IVÁN DÍAZ (PARTIDO AZUL)

Es Abogado y Notario y tiene estudios de Administración y Políticas Públicas. Buscará llegar a la alcaldía de la mano del partido Azul que tiene como binomio a Isaac Farchi y Mauricio Saldaña.



## 15. KRISTIAN LÓPEZ (PARTIDO NOSOTROS)

Se graduó de Ingeniero Industrial a los 22 años, ahora es un empresario. Tiene estudios en Administración de Empresas y un diplomado en Administración Municipal, además de ser dirigente deportivo. Como una de sus metas busca la alcaldía de Mixco de la mano del partido Noso-



tros, que tiene como binomio presidencial al yerno de Sandra Torres, Rudy Guzmán y Diego González.

## 16. ERICK GÓMEZ (PARTIDO CABAL)

Es la segunda ocasión que se postula como candidato a la alcaldía de este municipio, en las elecciones de 2019 lo hizo con el partido Bienestar Nacional (BIEN). Edmond Mulet y Max Santa Cruz que conforman el binomio presidencial del par-



tido Cabal, le han dado todo el apoyo al empresario para que participe en las elecciones 2023.

## 17. VÍCTOR ADOLFO LEMUS FRANCO (PARTIDO CAMBIO)

Tiene una licenciatura en Administración de la Seguridad Integral. Tiene una empresa de Servicios de Seguridad Preventiva. Busca llegar a la alcaldía de la mano del partido fundado por los hijos de Manuel Baldizón, a quien el registro de ciudadanos le negó la



inscripción, pues buscaba una diputación en el Congreso. Sus hijos también buscan una curul en el Organismo Legislativo.

## 20. GUSTAVO CORONADO (PARTIDO DE INTEGRACIÓN NACIONAL)

Gustavo tiene experiencia en el área financiera empresarial y ahora busca ser el sustituto de Neto Bran de la mano del partido de Integración Nacional (PIN), que tiene como binomio presidencial a Luis Lam y Otto Marroquín. Luis Lam, asegura que, gracias



a él, la extinta Comisión Internacional contra la Impunidad (CICIG), fue eliminada de Guatemala.

## 18. NETO BRAN (PARTIDO POPULAR GUATEMALTECO)

Bran busca estar un tercer periodo en la alcaldía de Mixco. En 2011 participó por primera vez como candidato con el PAN, en 2016 ganó por primera vez con el desaparecido Movimiento Reformador y cuatro años después ganó con el partido Todos. En estos comicios participará con su propio partido, el Popular



Guatemalteco, que, aunque no tiene binomio presidencial, sí tiene aspirantes a diputaciones.

## 19. MANUEL ANTONIO CUSTODIO (PARTIDO COMUNIDAD ELEFANTE)

Custodio busca la alcaldía de Mixco de la mano de una agrupación joven, como lo es el partido político Comunidad Elefante, que proclamó a Hugo Peña Medina como candidato a la Presidencia, mientras que Hugo Johnson competirá por la Vicepresidencia. Peña Medina es padre del can-



tante guatemalteco Carlos Peña, quien en 2007 ganó el Latin American Idol.

## 21. MARTA YOLANDA SALGUERO VALENZUELA (PARTIDO WINAQ)

Es la segunda mujer que busca la primera magistratura de Mixco. Fue inscrita el 18 de febrero según consta en los registros del TSE. Winaq competirá en las próximas elecciones como coalición con la Unidad Revolucionaria Nacional Guatemalteca (URNG-Maíz) que tienen como binomio presidencial al exdiputado Amílcar Pop y Mónica Enríquez.

Y todavía faltan más candidatos por salir a la palestra en Mixco.



56

AÑOS DE METROS DE TRADICIÓN

FESTIVAL  
VESUVIO2x1  
EN PASTA DE  
ANIVERSARIO

y cócteles

Todos los miércoles de marzo

f PIZZA VESUVIO

@ vesuviogt

PBX: 2323-2323

SERVICIO A DOMICILIO

## ¡VUELVE CHAPA AL FÚTBOL! ¡FABRICIO BENÍTEZ REGRESA

### A DIRIGIR A LA LIGA NACIONAL, AHORA CON EL DEPORTIVO MIXCO!



El guatemalteco Fabricio Benítez es el nuevo entrenador del equipo chicharronero para el resto de la temporada.

Este lunes, el Deportivo Mixco, anunció que no continuaría en la institución el entrenador costarricense Douglas Sequeira, esto pese a haber ganado el duelo directo con Santa Lucía el sábado pasado.

Horas después miembros del Deportivo Mixco confirmaron que el técnico Fabricio Benítez “Chapa Benítez” sería el encargado llevar la batuta del plantel mixqueño y contará solo con 11 jornadas para salvar al equipo del descenso a la Primera División.

“Bienvenido Profe Benítez. Le deseamos lo mejor



dentro del club para hacer un buen trabajo y lograr el objetivo”, escribió el Deportivo Mixco en sus redes sociales.



Guastatoya, en el que tuvo como objetivo lograr el título de Liga. No obstante, ahora la responsabilidad del entrenador será diferente, ya que deberá evitar que Deportivo Mixco descienda a la Liga

Primera División.

Fabricio Benítez salió campeón con Cobán Imperial como jugador en 2004 ante Municipal, y en 2019 como entrenador al conquistar el Torneo de Copa ante San Pedro.

También dirigió al Deportivo

El equipo chicharronero ocupa el penúltimo lugar de la tabla acumulada con 32 puntos, y el equipo de Achupaca que está un escalón arriba tiene 36 unidades.



## EN IMÁGENES.

# VANDALISMO IMPERÓ

# DURANTE MANIFESTACIÓN POR EL DÍA DE LA MUJER

El miércoles 8 de marzo, se llevó a cabo en el Centro Histórico de la Ciudad, una manifestación por el Día de la Mujer. Sin embargo, la conmemoración se vio opacada por un grupo de mujeres encapuchadas que con martillos en mano causaron destrozos en varias propiedades privadas y también públicas.

“El arte no se regala, se paga”, fue el mensaje escrito en la pared de la panadería San Martín, ubicada en la Sexta Avenida y 11 calle. Esto en virtud de que hace unas semanas, la empresa hizo una convocatoria para que artistas pintaran un mural en su fachada.



Cabe mencionar, que la acción era voluntaria, pues la empresa no ofreció pago alguno a los que quisieran plasmar su habilidad en el lugar. Como si las pintas no fueran suficiente, destruyeron los ventanales y trataron de prender fuego a la panadería, pero gracias a



la intervención inmediata de los Bomberos Voluntarios, las llamas fueron controladas, evitando así que las llamas se expandieran al negocio.



Pero no fue el único lugar en el que el grupo de mujeres realizó pintas. También la iglesia de Santa Clara, ubicada en la misma avenida sufrió las consecuencias del enojo de las mujeres.

El 8 de marzo, se conmemora el Día Internacional de la Mujer en la mayoría de los países, una fecha para reivindicar el trabajo y esfuerzo de todas las mujeres que exigen la igualdad completa de derechos.



## Terapias a niños, adultos y deportistas

Columna  
Cadera  
Rodilla

Lesiones neurológicas

T.F T.O Carmen Gutierrez



hidroterapiaguatemala



5131-3751

# IMPUNIDAD



**Impunidad: Circunstancia de no recibir castigo un delito o un delincuente. La palabra proviene del latín *impunitas* que quiere decir, literalmente, “sin castigo”.**

---

Un país con un alto grado de impunidad es más propenso a usar la violencia u otras formas de violencia para ejercer coerción política o para castigar crímenes.

Las libertades civiles se limitan y el Estado puede usar su poder para discriminar a ciertos grupos de la sociedad.

---

The Chicago Council on Global Affairs y Eurasia Group ha presentado su **Atlas de la Impunidad 2023**, para 197 países. Un análisis basado en cinco dimensiones: sin rendición de cuentas del gobierno, abuso de los derechos humanos, explotación económica, conflictos y violencia, degradación ambiental; lo que suman unos 67 indicadores de alrededor 29 fuentes de información y se califica de 0 a 5 (de mejor a peor).

En este ejercicio de medición de la impunidad, que afecta a muchos países y se manifiesta en la degradación de la justicia y de la democracia, los analistas enfatizan que existe una tendencia creciente debido a la concentración del poder en unos pocos actores.

Establecen correlaciones entre los factores e indican que la relación entre la degradación ambiental y la impunidad es débil pero muy fuerte con la dimensión del conflicto y

violencia. La dimensión de rendición de cuentas examina la opaca conducta del gobierno pero resulta menos determinante que el abuso a derechos humanos.

La medición de Guatemala muestra una pobre calificación en conflicto y violencia, abuso de derechos humanos y explotación económica, de que preocuparse para mantener la paz social.

Se sufre de la circunstancia de impunidad en las sociedades donde el Estado está ausente (no cumple con sus obligaciones constitucionales y legales) o coludido con personas o grupos afines o ejerciendo el poder. En esta situación hay que observar el refrán **“Niño malo no castigado, hácese más osado.”**



De conformidad con lo establecido la Ley de Tránsito en el Artículo 35, 37, 38, 39, y según lo resuelto en punto cuarto del acta 39-2022 el Honorable Concejo Municipal de Mixco y en punto cuarto del acta No. 45-2023 del Honorable Concejo Municipal de Mixco, La Municipalidad de Mixco hace del conocimiento público lo siguiente:

# AVISO

## Subasta Pública Municipal

No. 01-2023



**Día de la subasta**

**24 de Marzo 2023**

**10:00 hrs**



**Salón Concejo Municipal**  
**4ta calle 4-98 Zona 1 de Mixco**  
**Municipalidad de Mixco**

**Quienes deseen participar**  
**deberán poseer NIT y**  
**presentar DPI**

**● Vehículos de 2 y 4 ruedas**

Los vehículos estarán a la vista del  
**20 al 23 de Marzo**  
**de 8:00 a 12:00 hrs**  
**y de 13:00 a 16:00 hrs**  
En predio paralela 11 calle 6-30  
Zona 4 de Mixco

**Más información**

**☎ 2307-7300**

**o en atención al Vecino**



**Muni**  
**Mixco**

*¡Siempre Trabajando!*

# "SIN NOVEDAD EN EL FRENTE" Y "TAR", LAS NOMINADAS AL OSCAR POR LAS QUE APOSTAMOS

Por Pepe Estrada

## Parte 2 y final

En la primera parte de este reportaje expusimos nuestras razones estéticas del porqué las películas "Los Fabelman" y "Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo" que cuentan con toda la crítica mundial a su favor, y las apuestas las dan como ganadoras, para nosotros no son películas de excelencia cinematográfica. Hoy continuaremos con las demás películas nominadas.



### "SIN NOVEDAD EN EL FRENTE": VATICINAMOS OSCAR A MEJOR PELÍCULA EXTRANJERA



Con 9 nominaciones para el Oscar, es una de las mejores películas que vi. **Claro está la academia no se animará a otorgarle el premio a Mejor Película, pero pensamos que sí le otorgará la estatuilla a Mejor película Extranjera. Ya que es un filme excepcionalmente dirigido, producido y actuado por alemanes.**

**Y el mensaje del filme, aunque es un Remake, continúa siendo actual, la humanidad parece ser que no comprende los riesgos fatales que significa continuar con esa mentalidad divisionista, nacionalista, belicista, que puede acabar con la humanidad entera.**

El film cuenta con un gran elenco conformado por algunos de los actores más importantes de Alemania entre ellos destaca, Felix Kammerer, que interpreta al joven soldado Paul Bäumer; sin embargo, no está nominado en la categoría de Mejor Actuación. La cinta sonora del filme es simple, pero poderosa, con mucho sonido electrónico impactante. La fotografía es genial.



### TÁR ES UNA PELÍCULA EXEPCIONAL

Esta película es de las más complejas de las nominadas para Mejor Película y está destinada para un público culto, con cierta erudición en el tema de la música clásica. En la primera parte, extensa y un poco lenta, el director y guionista Todd Field, se dedica a destacar la fuerte personalidad y erudición musical de la protagonista, Lydia Tár, exitosa



directora de orquesta sinfónica, que se hace llamar maestro director, y juega el rol paterno de la hija de su pareja lesbiana, primera violinista de la prestigiosa institución musical que dirige a todo nivel. La película está planeada para ser actuada por la excelente actriz Cate Blanchett, no observo a ninguna otra artista que hubiera dado la medida. Razón por la que es muy probable que, si los miembros de la Academia

de cine de Hollywood se ponen serios, la ganadora del Oscar a Mejor actuación femenina será para Cate Blanchett. Y hasta Todd Field, el guionista y director del filme, podría ganar como Mejor Dirección. Es una película de las que ya no se producen con frecuencia, y que en el futuro será difícil de ver en cartelera, porque según pareciera ser los públicos cada vez son menos exigentes.



### “TOP GUN MAVERICK”: MÁS DE ALGO GANARÁ



Es una secuela de la película de 1986 que tanto revuelo causó en aquella época. *Top Gun Maverick con mucho mejor tecnología y efectos especiales consigue que el espectador se involucre en la velocidad y acrobatismo que provocan los vuelos en aviones de combate rompiendo la barrera del sonido y es de lo más entretenida, recaudó en taquilla más de mil millones de dólares.*

Lógicamente es imposible que gane el Oscar a Mejor Película, pero conociendo el lobby que hay detrás de estas películas de Tom Cruise, es previsible que no se vaya con las manos vacías y más de algún reconocimiento le otorguen, podría ser a Mejor Canción Original, para Lady Gaga.



### “ELVIS” UNA PELÍCULA PASABLE



La película está basada en la vida del extraordinario y famoso cantante y actor Elvis Presley, destacando la explotación que sufrió en su carrera artística y personal por parte de su manager de toda la vida el coronel Tom Parker, protagonizado por el actor Tom Hanks. Si bien es cierto la película es pasable, no daba la talla para ganar nominación alguna. Sin embargo, los jueces de la Academia del Oscar son tan volubles e influenciables, que bien pueden otorgarle el Oscar a Mejor Actor, para Austin Butler, que personifica a Elvis Presley. Que para mi gusto no lo hace a la perfección. En todo caso mejor le deberían de otorgar el premio a mejor actor ya sea a: Colin Farrell, por *Almas en pena de Inisherin* o Brendan Fraser, por *La ballena*.





## AVATAR: EL SENTIDO DEL AGUA, OSCAR A MEJOR EFECTOS VISUALES

Aunque está nominada para Oscar como mejor película, no creo que lo gane, aunque es una película muy entretenida, con la magia de esta saga de películas que se han convertido en las más taquilleras de la historia del cine ...**casi seguro obtendrá el Oscar a mejores efectos visuales**, no creo haya filme que supere la tecnología de la empresa de efectos técnicos y visuales que contrató el director, productor, guionista James Cameron.

Hay un par de películas nominadas a Oscar a Mejor Película, como:

“Almas en pena de Inisherin” o El triángulo de la tristeza, que realmente las vi sólo porque me tomé el trabajo de ver todas las nominadas, pero la realidad es que no fue agradable experiencia. “Almas en Pena de Inisherin” es de lo más lenta y aburrida, el tema trata la vida en una pequeña isla de Escocia, y la relación social entre los escasos pobladores. Podría salvarla la actuación de Colin Farrel, pero no es una película para recomendar a los lectores que estén leyendo esta nota. Y tampoco es recomendable “El Triángulo de la tristeza” una comedia sarcástica que divierte por ratos nada más.



## EN RESUMEN



Casi es seguro que la película ganadora del Oscar a Mejor Película ya esté decidida entre **Los Fabelman**, que es la historia familiar del genio de la dirección Steven Spielberg, contada por él mismo; O la “fumada” y absurda comedia “**Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo**” escrita y dirigida por Daniel Kwan y Daniel Scheinert...Y todo el público quedará satisfecho con la elección, menos nosotros.. Pero no por ello íbamos a dejar de brindar los comentarios que vengo publicando desde hace más de veinte años previo a la ceremonia de entrega de los premios Oscar, que este año se realizará el domingo 12 de marzo y se transmitirá por los canales TNT y HBO Max en Guatemala en horario de 19:00 a 22:00 horas.





## TODOS TENEMOS NUESTROS DÍAS SIN ÁNIMO, ES NORMAL. PERO PODEMOS HACER ALGO PARA CAMBIAR DE "CHIP"

Todos tenemos nuestros días con bajón de ánimo y eso es normal. Por ello, saber cómo animarse a uno mismo es importante.

**Nos afectan los cambios de estación, los problemas familiares o las rupturas sentimentales.** Sentir tristeza es inevitable. Nuestro estado de ánimo nunca es estable, ya que obedece a factores y variables de todo tipo.

Pero para **alcanzar el bienestar y aumentar la sensación subjetiva de felicidad no es necesaria estabilidad.** Conocer los síntomas que nos indican desánimo en nosotros mismos y saber qué pautas debemos seguir para aumentarlo nos ayudará a superar estos días.

**¿Cuáles serían los rasgos para identificar que estamos desanimados?**

- **Estar cansados la mayor parte del día,**
- **Lentitud mental y Física.**
- **Irritabilidad.**
- **Falta de apetito o hambre en exceso.**
- **Problemas de sueño**
- **Desganados**

## ALGUNAS FÓRMULAS A SEGUIR:

**1. En lugar de aislarte, buscar energía positiva,**

Exponerse a situaciones donde surjan emociones positivas nos hará empezar a contagiarnos. bromas entre cafés con amigos van a ayudarte a potenciar la alegría que en esos momentos está olvidada.

**Muévete**

No solo implica ir al gimnasio o salir a correr, sino también hacer con normalidad nuestras actividades diarias y darle un plus de activación. Ni escaleras mecánicas ni ascensores: debes centrarte en moverte más.

**Pon el foco en lo bueno**

Nuestro cerebro tiende a buscar

aquellas cosas que son coherentes con nuestro estado emocional. Esto se debe al sesgo de observación selectiva. Este sesgo hace que en momentos de desánimo solo veamos acontecimientos negativos alrededor. Para combatirlo, cambia el foco. Busca a lo largo del día 10 cosas positivas que hayas hecho o que te hayan ocurrido y que te suban el chip.

No podemos cambiar nuestro estado de ánimo simplemente con el pensamiento de que no queremos estar desanimados. Súmale también tomar un licuado de frutas, una taza de café, una taza de té, incluso una coca cola. Lo importante es levantar el ánimo.



REFLEXIÓN DEL

PADRE HUGO ESTRADA

## LA CONVERSIÓN DE LA MENTE

Mantenerse siempre con la “mente de Cristo” no es nada fácil en un mundo que está contaminado con infinidad de ideas paganas. Es por eso que san Pablo nos insta a vivir en continuo estado de conversión de la mente. San Pablo escribió *“No se adapten a los criterios de este mundo; al contrario, transfórmense, renueven su interior, para que puedan descubrir cuál es la voluntad de Dios que es lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto”*(Rm 12,2). El

mundo quiere dominarnos, meternos en su molde de ideologías paganas. Nuestra lucha es por vivir sin contaminación mundana, Hay que vivir perpetuamente en estado de “conversión” de la mente para que se mantenga “consagrada” a Dios.

Según los investigadores, nuestra mente procesa diez mil pensamientos al día. Tres millones y medio al año. Nuestra lucha consiste en no permitir que se cue- len en nuestra mente pensamientos que no son de Dios.



Nuestra mente es como un banco: de ella vamos a sacar lo que previamente hayamos depositado. Por eso san Pablo nos insta a estar continuamente transformando nuestra manera de pensar. Puede darse el caso que nuestra mente esté convertida; pero que nuestra **subconsciencia** no se haya convertido. Es un caso bastante común. Conscientemente no queremos hacer lo malo. Pero en nuestra subconsciencia hay mucha basura depositada que nos empuja a lo pecaminoso. San Pablo hablaba de una doble ley que experimentaba en su vida; quería hacer lo bueno, pero terminaba haciendo lo malo(Rm 7,19). David, en su salmo 73 expuso que, a veces en su manera de obrar se sentía “como una “bestia” ante Dios. Algo terrible, inexplicable. Son las malas pasadas que nuestro engañoso corazón nos juega. David descubrió de qué manera “bestial” reaccionaba, a veces, pero también descubrió que la Palabra de Dios era, en medio de sus oscuridades, *“Lámpara a sus pies y luz en su sendero”*(Sal 119). La Palabra de Dios es esa luz que se introduce hasta nuestra subconsciencia y deja al descubierto nuestros pensamientos y nuestras intenciones(H4,12). La Palabra de Dios es luz que continuamente está purificando nuestro interior para que sea siempre transformado según la mente de Cristo.

La oración es medio de purificación e iluminación de la mente. Mientras rezamos, el Espíritu Santo va iluminando las oscuridades de nuestro intelecto.

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



**VENDO LINDO APARTAMENTO  
EN SAN MIGUEL  
CONDADO EL NARANJO**

Apartamento de 101 m2:  
Sala - comedor, cocina con muebles, lavandería  
3 dormitorios con closets, 3.5 baños, balcón,  
4 parqueos techados y 2 bodegas.

**NO INTERMEDIARIOS.**

Concertar cita al 4217-0177



**PLOMERÍA  
"LA FUENTE"**



- Servicio dentro y fuera de la capital.
- Trabajos garantizados.
- Detectamos fugas de agua.
- Destapamos desagües en general.
- Instalación y reparación de artefactos de baños, bombas de agua y calentadores.
- Limpiamos cisternas.



24 horas dentro y fuera de la capital.

**LUIS MAJANO**

Y Cel. 5398-3539/4787-5659



- ➔ 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**

**MULTICORTINAS  
EBEN-EZER**

Confección de Cortinas  
Instalación, Venta y Mantenimiento de cortinas, Galerías, alfombras, persianas, cobertores y divisiones de Tablayeso. Se elaboran Toldos con armadura o sin armadura y se pintan Casas.

**¡Precios Especiales!**

El 10% de descuento  
Tels. : 5090-6946  
5393-1115



**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!!**

**PREVENTA DISPONIBLE  
GRAN ESTRENO 16 DE MARZO**



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

**CINEMARK**



**Por un 2023 libre de adicciones**



MÁS INFORMACIÓN  
**3077-6832**

Km. 23.3 Carretera a Fraijanes  
www.crea.gt

#2 CORAZONES 1 META

**Rufo** 3ERA EDICIÓN

# PEIRUN

3K Y 6K



# 12

# MARZO

BULEVAR NARANJO 8AM.

**ADQUIERE TUS ENTRADAS**



ALCALDÍAS AUXILIARES



**Q.100**

CORREDOR

**Q.30**

MASCOTA

