



"EL FIAMBRE MÁS GRANDE"

**SE ELABORARÁ ESTE 1 DE NOVIEMBRE
CON CHEFS ESPECIALIZADOS EN NUESTRA
TRADICIONAL GASTRONOMÍA**

En conferencia de prensa el alcalde Neto Bran, informó que la iniciativa de la empresa "Eventos Premium" que lleva 10 años de realizar esta actividad: El Fiambre Más Grande, por primera vez este año ha escogido a la ciudad de Mixco para hacerlo.

-Más información página 2.-

LEA HOY



**¿QUÉ HAY QUE HACER?
¡RESPECTAR EL VOTO CIUDADANO!**

*** DEMOCRACIA A COSTA DE CUALQUIER SACRIFICIO.**

*** ¡PREPÁRATE! LLEGA LA ÉPOCA FRÍA Y CON ELLA BAJAS EMPERATURAS Y FUERTES VIENTOS.**

*** LA FE INDISPENSABLE**

¿SE AMPLIARÁ EL PROCESO ELECTORAL HASTA EL 15 DE ENERO? DECISIÓN QUEDA EN GESTIÓN DE BLANCA ALFARO

Cinco días antes que finalice el proceso electoral, la magistrada Blanca Odilia Alfaro Guerra, asume como presidenta del máximo tribunal electoral y varios sectores de Guatemala esperan que sus acciones estén alineadas, para consolidar y alargar el proceso electoral.

-Más información página 5-



"EL FIAMBRE MÁS GRANDE" SE ELABORARÁ ESTE 1 DE NOVIEMBRE CON CHEFS ESPECIALIZADOS EN NUESTRA TRADICIONAL GASTRONOMÍA

En conferencia de prensa el alcalde Neto Bran, informó que la iniciativa de la empresa "Eventos Premium" que lleva 10 años de realizar esta actividad: El Fiambre Más Grande, por primera vez este año ha escogido a la ciudad de Mixco para hacerlo. Esta actividad que celebra nuestra cultura, tradición, costumbre y gastronomía, se llevará a cabo el miércoles 1 de noviembre frente al Palacio Bicentenario Municipal a partir de las 9:00 am. El alcalde Bran dijo: "queremos hacer de esta una actividad de sana convivencia con la familia mixqueña, la cual queremos hacer partícipes e invitar a todas aquellas personas de la ciudad capital y otros municipios aledaños que nos quieran visitar; y por solo Q.60.00 la libra pueda disfrutar de este fiambre gourmet preparado por chefs especializados en la elaboración de este delicioso plato guatemalteco."

Agregó que en la elaboración de este fiambre participan chefs de prestigio, así como 25 estudiantes de gastronomía quienes preparan el fiambre con las más frescas verduras y embutidos.

SE ELABORARÁN 2,000 LIBRAS DE FIAMBRE.

Como explicaron las chefs presentes en la conferencia



de prensa, desde el día 28 de octubre se empieza a cortar la fresca verdura, para así el día miércoles 1 de noviembre desde las 6:00 am., se empiece a elaborar en el gigantesco apaste o sartén, las dos mil libras de fiambre blanco para que así a partir de las 9:00 de la mañana la gente pueda disfrutar del fiambre fresco y delicioso.

El día del evento usted podrá comprar el fiambre para disfrutarlo con la familia en los espacios con mesas que se tendrán habilitados con toda la comodidad y seguridad del caso; o bien para llevar en cajas presurizadas, y por supuesto también los tradicionales molletes de postre.



Foto archivo de evento El Fiambre más grande en años anteriores.

LA TRADICIÓN DEL FIAMBRE HAY QUE PRESERVARLA

Neto bran, expresó que esta tradición que viene desde hace muchos años, y que se entremezcla con la visita a los cementerios para recordar a nuestros familiares difuntos; son costumbres que hay que preservar y transmitir las a los más jóvenes. Así como la de volar barriletes. Por eso este miércoles 1 de noviembre es la oportunidad para todas aquellas familias que visitan los grandes cementerios que tenemos en la jurisdicción de Mixco, así como a todos los que quieran adquirir a un buen precio un fiambre blanco elaborado por chefs especialistas, que siguen la receta tradicional que viene desde la época colonial; se vengan a comer el fiambre al centro histórico de Mixco

HABRÁ UN MEGATOLDO

Como lo hacemos en la feria del Chicharrón tendremos un megatoldo con mesas y sillas, para la comodidad de los que van a degustar este delicioso



fiambre en familia y con los amigos frente al palacio municipal. Como repetimos la libra de fiambre blanco con todos los mejores ingredientes que lleva el curtido y el caldillo, así como los embutidos, tendrá un precio de Q.60.00. Y lo obtenido de las ganancias de la venta, serán donados a las obras sociales de la Municipalidad de Mixco, por lo que usted además de degustar un fiambre de calidad, estará ayudando a los vecinos más vulnerables del municipio de Mixco.

PARQUEO

El alcalde Bran informó que se contará con 16 empresas

de parqueos privados prestando el servicio, para que usted pueda dejar su carro y comprar el fiambre si ningún inconveniente con tarifas especiales.

SEGURIDAD

Elementos de la Policía Municipal estarán prestando servicio en el área para cubrir cualquier eventualidad, así como también elementos de la PNC. Así como elementos de la Policía Municipal de Tránsito para orientar el tránsito vehicular que entra y sale del casco urbano y mantener orden y fluidez.

SERVICIOS PÚBLICOS

Desde las nueve de la maña-



na los elementos del tren de limpieza estarán en el área de la actividad para mantener el ambiente limpio y ordenado. Habrá suficientes baños portátiles.

INVITACIÓN A LOS QUE NO SON DE MIXCO

Para finalizar Neto Bran invitó a las personas que viven en las 11 zonas de Mixco, así como los que residen en la ciudad capital como en otros municipios; para que vengan a conocer el renovado casco urbano, aprovechando que este día es feriado y el tráfico estará descongestionado, y compartir esta tradición de comer fiambre en un ambiente alegre y seguro.

¿QUÉ HAY QUE HACER?

¡RESPETAR EL VOTO CIUDADANO!

Por: PP Estrada.



Antes de escribir espontáneamente lo que vaya fluyendo por mi mente, quiero aclarar por enésima vez: Que no tengo interés alguno por defender al partido Semilla, confieso que no voté por ellos en la primera vuelta, y que en lo particular me convenía que quedara Sandra Torres, porque tengo cierta amistad con ella desde que estudiamos juntos en la Escuela Centroamericana de Periodismo hace ya muchos años, y este periódico hubiera tenido publicidad de su gobierno... Ni soy defensor de los magistrados del Tribunal Supremo Electoral, porque al único que conozco, es al magistrado Aguilera, al que nunca le he pedido un favor.

SIMPLEMENTE ESTOY DEFENDIENDO LA DEMOCRACIA.

La verdad no entiendo a ese grupo de ciudadanos que se hacen llamar defensores de la derecha, que votaron por Sandra Torres en la segunda vuelta, y que estaban seguros que el presidente Giammattei y todos sus servidores: el aparato Judicial y Electoral, Ministerio Público, Congreso de la República, iban a poner en la primera vuelta al candidato oficial del partido VAMOS, Manuel Conde, en segundo lugar, y que en la segunda vuelta, quedaría de presidente Conde o Sandra; y las cosas para el pacto de corruptos continuaría sin mayor problema.

Para la mala fortuna de ellos, el partido Semilla se metió ante la sorpresa de todos, en la segunda vuelta. Y el Tribunal Supremo Electoral, no hizo nada para impedirlo. Porque si el TSE hubiera metido a la fuerza, es decir por medio de un fraude a Manuel Conde, en la primera vuelta, el Ministerio Público estaría calladita la boca.



Aquí empezó la tormenta.

A través del Ministerio Público se iniciaron todo tipo de acciones para impedir la participación de Semilla, acciones que se endurecieron en la segunda vuelta, y luego de que Bernardo Arévalo y Karin Herrera, obtuvieran el primer lugar de las elecciones con una ventaja de más de doscientos mil votos, se **armó la de Troya** ¡Las acciones para impedir que asuma el poder Semilla el 14 de enero se hicieron evidentes! Todo el aparato institucional judicial, legislativo y ejecutivo, se ha confabulado para impedirlo. Mencionar los allanamientos, los secuestros de los documentos y actas que certifican los resultados de las elecciones, es algo que todos conocemos.

Las protestas de los llamados líderes ancestrales de los 48 cantones y sus radicales bloqueos, también es conocido por todos, porque los hemos vivido en carne propia todos.

Todo, absolutamente todo, les ha valido “madres” a los que están detrás de toda esta conspiración que se quiere traer abajo el proceso electoral y los resultados, que ya están certificados.

Es como que después de tres meses de que el Real Madrid ganara la Champions League, y que todos vimos la final por televisión, viniera el equipo perdedor o los equipos perdedores, a gritar que hubo “chanchullo,” y que se repita la final, o que se nombre un nuevo ganador.

El asunto de la Democracia es tan simple, como una final de la Champions League, el que meta más goles es el ganador, solo que, en el caso de las elecciones, es el que obtenga más votos, ese es el ganador. Y en estas elecciones, el que ganó fue Semilla **¿QUÉ HAY QUE HACER? ¡RESPETAR EL VOTO CIUDADANO!**

¿SE AMPLIARÁ EL PROCESO ELECTORAL HASTA EL 15 DE ENERO?

DECISIÓN QUEDA EN GESTIÓN DE BLANCA ALFARO

Cinco días antes de que finalice el proceso electoral, la magistrada Blanca Odilia Alfaro Guerra, asume como presidenta del máximo tribunal electoral y varios sectores de Guatemala esperan que sus acciones estén alineadas, para consolidar y alargar el proceso electoral.

El jueves 26 de octubre, Irma Palencia entrega a Blanca Alfaro, la presidencia del Tribunal Supremo Electoral (TSE), para el periodo 2024-2025.

Alfaro tomará posesión en medio de una serie de peticiones por distintos sectores que han solicitado al pleno de magistrados ampliar el tiempo del proceso electoral, pues este finaliza el 31 de octubre.

El portavoz del TSE, Luis Gerardo Ramírez, informó que está previsto que se realice el cambio de presidencia en un acto privado que se llevará a cabo en la sede central del máximo tribunal, ubicada en el centro histórico de la Ciudad capital.

Al tomar posesión, Alfaro, será la encargada de presidir las reuniones con los fiscales de partidos políticos, en donde también invitó a participar a los diputados electos.

Que se alargue el proceso electoral

Varios partidos políticos, líderes de los 48 cantones, la cámara de Turismo y otros sectores de la sociedad guatemalteca,



se han sumado para solicitar al TSE se alargue el proceso electoral y este culmine hasta el 15 de enero, esto como medida para proteger la toma de posesión de Bernardo Arévalo, presidente electo, cumplir con todos los procesos administrativos pendientes y sobre todo defender las elecciones y el voto de los guatemaltecos.

Mientras los partidos políticos en contra de esta medida, aseguraron que no existe ninguna razón que justifique la ampliación del proceso electoral, por lo que se podría caer en un fraude de ley.

David de León, director de Comunicación Social del TSE, informó que este punto está pendiente de discutir por los magistrados, pero que todas las peticiones de los guatemaltecos han sido tomadas en cuenta.

“Así como se ha recibido de parte de organizaciones políticas, y en la reunión semanal de fiscales han indicado y solicitado que el pleno lo conozca, también se ha recibido de



diferentes comunidades, como la representación de 48 cantones, una solicitud pidiendo la ampliación del plazo del proceso electoral. Algunas cámaras empresariales solicitan que se amplíe, pero este punto aún está pendiente de análisis por parte de los magistrados que estaría tratándose en las próximas sesiones del pleno”, aseguró.

En el Decreto 1-2023, dice que el proceso electoral culmina el 31 de octubre, pero cabe mencionar que las convocatorias electorales de otros años no

tenían fecha de cierre, por lo que queda en plena facultad de los magistrados el ampliar o no el proceso.

Alfaro, había adelantado que iniciará su periodo con austeridad, por lo que no dará desayunos, mucho menos refacciones, pues el Tribunal adeuda Q50 millones por pago de salarios y horas extras de los trabajadores.

A partir de la toma de posesión, Alfaro solo tiene cuatro días para analizar con el pleno y decidir si se amplía o no, el proceso electoral.

LA OPINIÓN INVITADA



DEMOCRACIA A COSTA DE CUALQUIER SACRIFICIO.

A partir de la apertura política de mediados de los 80 del siglo pasado, la sociedad guatemalteca retomó el camino de la democracia institucional, después de haber vivido la intolerancia, el abuso de poder, la ausencia de libertades, la represión y el despotismo bajo los regímenes militaristas que gobernaron con puño de hierro durante el período de 1954 a 1986, con la excepción del interregno del gobierno civil de Julio César Méndez Montenegro (1966-70), que, aunque surgió de elecciones democráticas, asumió el poder condicionado por la

cúpula militar y su gestión modernizante fue socavada por la brutalidad de la guerra fría.

El inicio del actual orden constitucional (1985) dio vida a una transición hacia la democracia, que no dudo que el pueblo de Guatemala está dispuesto a defenderla y preservarla a costa de cualquier sacrificio. Lamentablemente, la clase política no se renovó, por lo que siguió rigiéndose por las malas prácticas del pasado, como la corrupción, el clientelismo, la demagogia, la codicia, el abuso de poder y la impunidad, así como se resistió a reconocer y aceptar que el rol de los partidos políticos debía ser la in-

termediación efectiva y honesta entre la sociedad y el ejercicio del poder.

Esta actitud inconsecuente de la clase política impidió la democratización del sistema de partidos políticos y socavó inexorablemente la institucionalidad del Tribunal Supremo Electoral (TSE), que había quedado garantizada en el contexto de la referida apertura política, al no incorporar su conformación y funciones en la parte orgánica de la Constitución, así como relegar la jurisdicción político institucional a una ley reformable por el Congreso, controlado por la partidocracia.

La clase política tampoco diseñó un sólido Estado de Derecho. Consecuentemente, la politización e inobservancia del principio meritocrático en la integración de la Corte de Constitucionalidad, la Corte Suprema de Justicia, la Corte de Apelaciones y la Contraloría de Cuentas dieron pie a la concentración y abuso de poder, la judicialización de la política, la criminalización de la libertad de expresión de ideas y la desinstitucionalización imperantes, así como que el gobierno de Guatemala ya no sea reconocido como una democracia plena ni tan siquiera disfuncional, sino como un régimen híbrido o una autocracia opresiva a secas. De hecho, la camarilla gobernante no fue invitada a las dos Cumbres Mundiales por la Democracia (2021 y 2023), convocadas por el gobierno de los EE.UU.; y, hoy en día, dicha camarilla está bajo una exhaustiva evaluación por el Consejo Permanente de la OEA, en el marco de la Carta



Por:
Mario Fuentes Destarac



Democrática Interamericana, debido a la pretensión arbitraria de defenestrar a los magistrados del TSE, invalidar los comicios presidenciales celebrados este año y hacer nugatoria la alternancia en el ejercicio del poder el próximo 14 de enero de 2024.

Un evento particularmente grave que ha conmocionado a la comunidad democrática internacional fue el allanamiento de las instalaciones del TSE y el secuestro de los sacos de votos y las actas que documentan los escrutinios y resultados electorales, a instancias del oficialismo, en abierta violación de la Ley Electoral y de Partidos Políticos (LEPP), que dispone que el TSE y las Juntas Electorales Departamentales (JED), “conforme a las atribuciones que les confiere esta ley, son los únicos órganos competentes para verificar y calificar la documentación electoral”.

Finalmente, traigo a colación que en el Decreto de Convocatoria a Elecciones Generales (1-2023), emitido por el TSE, con fecha 20 de enero de 2023, se expresa que el próximo 31 de octubre de 2023 se dará por terminado el proceso electoral 2023, con fundamento en la norma del LEPP, que dispone que el TSE, en el decreto de convocatoria, “fijará la fecha de cada fase del proceso electoral y de los eventos que en cada una correspondan”; no obstante, esto no supone que esta última fecha sea definitiva, así como tampoco que en la misma se extinga la inmunidad de los integrantes de los integrantes de las Juntas Receptoras de Votos, JED y Juntas Electorales Municipales, sin que se hayan resuelto, en definitiva, todos los amparos de naturaleza político electoral en trámite y sin que se haya puesto en tela de juicio, en el marco de la jurisdicción político electoral, el allanamiento de las instalaciones del TSE y el secuestro del material electoral dentro del proceso electoral 2023.

CASA ARIANA

Celebra tu convivio

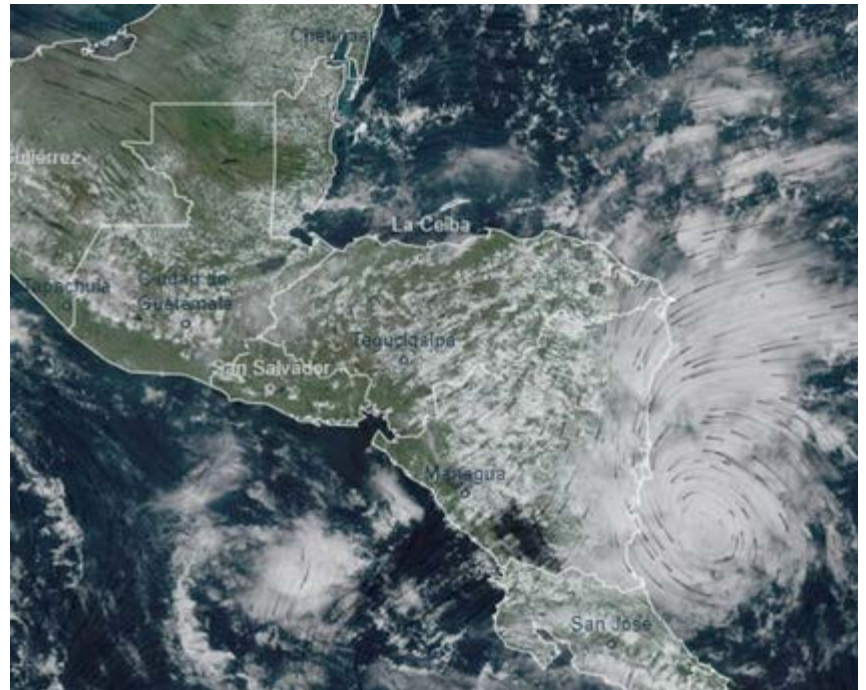
RESERVAS: ☎+502 5018 4751

T:2424-4242 / AVENIDA REFORMA ZONA 9 / casaariana.com.gt

f @ j

¡PREPÁRATE!

LLEGA LA ÉPOCA FRÍA Y CON ELLA BAJAS TEMPERATURAS Y FUERTES VIENTOS



El Insivumeh informó que se espera el ingreso de 10 a 15 frentes fríos durante noviembre y diciembre, y vientos de 50 a 60 km/h, por lo que recomiendan a los ministerios de Salud y Agricultura implementar medidas de prevención.

Llegó la época de fin de año, considerada por muchos como la más linda, pero con ella, los frentes fríos que vienen a causar un descenso abrupto en las temperaturas.

Octubre se caracteriza por la finalización de la época lluviosa en la mayor parte del territorio nacional y el inicio de la transición a la temporada de descenso de temperatura.

Claro está, en cada región de Guatemala el clima es distinto, por lo que según el Instituto de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología (Insivumeh), donde desciendan más las temperaturas será en el altiplano occidental conformado por San Marcos, Quetzaltenango, Sololá, Totonicapán, Huehuetenango y Quiché. En esta región el ente investigador pronostica que las temperaturas lleguen de -6 a -4 grados centígrados.

Mientras que, en el altiplano central, conformado por Sacatepéquez y Chimaltenan-



go, las temperaturas mínimas serán de -2 a 0 grados. En tanto en la Ciudad la temperatura llegará a oscilar entre 7 y 9 grados centígrados. Mientras que, en el norte, Franja Transversal y Caribe del país, se registrarán intensas lluvias.

Protocolo Conred

La Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (Conred) informó que mantiene activo el protocolo específico de lluvias en atención a la población guatemalteca que pueda resultar afectada por las condiciones climáticas, incluyendo habilitar albergues a nivel nacional.

Cesar George, meteorólogo del Insivumeh, explicó que



las lluvias continuarán debido a la época y serán a causa del ingreso de humedad, un sistema de baja presión que se acerca por el Caribe y el acercamiento de la zona de convergencia intertropical.

“Nos preocupa un sistema de baja presión que se encuentra en Guatemala, por lo que este fin de semana incrementarán las lluvias y la nubosidad en Guatemala”, afirmó George.

Recomendaciones del Maga

Ante las heladas que se vienen en diciembre, el Ministerio de Agricultura recomendó de manera preventiva que el sector agropecuario, cubrir las plantas con hojarasca o rastrojo vegetal, instalar micro túneles para proteger los cultivos, evitar las corrientes de aire frío dentro de los corrales de aves colocando cortinas de plástico, proveer agua y aumentar la cantidad de los alimentos de los animales para mantener su calor corporal.

¿Qué es un frente frío?

Los frentes fríos son superficies de separación de dos masas de aire, una cálida y húmeda y otra fría y seca. Pueden ingresar por el Golfo de México y desplazarse hasta el mar caribe.



11 Aniversario

Festival del BARRILETE

Mixco 2023

01 Noviembre
2PM En adelante

Campo de las Vacas Zona 1 de Mixco
9a Avenida "A" Camino hacia Fábrica la Luz

Ameniza





El sabor único de nuestro

MENÚ GOURMET

PBX: 2323-2323
SERVICIO A DOMICILIO

 PIZZA VESUVIO
 vesuviogt



REIK ESTÁ DE VUELTA

REIK está de vuelta: Luego de casi un año sin publicar música propia nueva y dejando descansar su multipremiada incursión en el urbano, una de las agrupaciones más icónicas de México vuelve a su esencia con “El Correcto”, un elegante comeback al pop junto al inigualable Carin Leon.

“Había que volver al punto de partida”, cuentan Jesús Navarro, Julio Ramírez y Bibi Marín quienes sacudieron a sus 2.5M de seguidores en IG cuando desaparecieron todas sus fotos para dar paso a su nueva era. “La gente lo pedía a gritos, pero había que hacerlo de forma diferente: explorando todas las posibilidades del pop para que ahora seamos nosotros quienes traigamos a nuestro sonido a los nuevos talentos”.

Compuesta por Julio Ra-

mírez en colaboración con Pambo, Mauro Muñoz, Luis Miguel Gómez Castaño “Casta” y el propio Carin León, “El Correcto” explora el despecho de un buen: “Amiga date cuenta. Te dije que yo era el correcto”. Llevando al límite la máxima de clásicos de Reik como “Yo Quisiera” con sutiles sintetizadores y un sofisticado sonido de bajo eléctrico que proyecta finas texturas musicales.

“Cuando empezamos la canción e invitamos a Carin nos emocionamos mucho”, reveló Reik, que mediante un reel que actualmente lleva 3.4M de vistas, dio un adelanto de la colaboración compartiendo un cover. “Desde el inicio le puso mucha onda y aceptó el reto de sumarse 100 al sonido pop. Es un artista que admiramos no solo por su talento, sino por su calidad como persona

EL PENTÁGONO HA ENVIADO ASESORES MILITARES A ISRAEL PARA QUE APOYEN EN SU PLANEACIÓN DE GUERRA.

Estados Unidos teme que la ola expansiva de las tensiones en Israel y Gaza afecte a las tropas estadounidenses y otro personal en Oriente Próximo. Para Washington, existe un elevado riesgo de que la guerra entre Tel Aviv y Hamás se amplíe a nivel regional. Así lo ha expuesto Lloyd Austin, secretario de Defensa de Estados Unidos, al decir el pasado domingo que estaba «preocupado por una posible escalada» de los combates en la región.

En concreto, Estados Unidos plantea un posible escenario: que la guerra entre Israel y Hamas, que comenzó el 7 de octubre cuando el grupo terrorista palestino lanzó ataques que mataron a más de 1.400 personas en el sur de Israel, atraiga a combatientes pro-Irán de todo Oriente Próximo.

La pasada semana varios combatientes atacaron dos bases militares que albergaban tropas estadounidenses en Irak. Estados Unidos tiene unos 2.500 soldados en Irak. Tras la caída de Saddam Hussein, las milicias pro-Irán han pasado a tener un rol clave en el país además de en la vecina Siria. Por esta razón, Washington ha ordenado a todo el personal del gobierno estadounidense que no sea de emergencia y a sus familiares que abandonen Irak. El Departamento de Esta-



do citó «crecientes amenazas a la seguridad contra el personal y los intereses del gobierno de Estados Unidos» para la orden.

El presidente estadounidense Joe Biden habló con el primer ministro israelí, Benjamin Netanyahu, por teléfono el domingo en una conversación en la que abordaron la situación de los rehenes, pero también la esperada incursión terrestre. Y según medios estadounidenses, el líder estadounidense pidió tiempo para preparar a su personal en Oriente Próximo ante el peor escenario posible.

El Gobierno de Estados Unidos ha enviado a Israel al general del Cuerpo de Marines

James Glynn y a otros oficiales del Ejército para asesorar a las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) durante sus operaciones contra la Franja de Gaza.

«Hemos pedido a numerosos oficiales con experiencia relevante que simplemente ayuden a los oficiales israelíes a reflexionar sobre las difíciles decisiones que tienen por delante y a explorar sus opciones. Las FDI, como siempre, tomarán sus propias decisiones», ha asegurado un portavoz del Pentágono al portal de noticias estadounidense Axios.

Glynn, que ya había liderado operaciones especiales contra Estado Islámico en Irak, no dirigirá las operaciones ni tam-

poco se espera que se quede en Israel durante la invasión de la Franja de Gaza, según fuentes con conocimiento directo citadas por el mismo portal.

Por su parte, el portavoz del Consejo de Seguridad de Estados Unidos, John Kirby, ha reiterado que los israelíes se encargarán de sus operaciones y que los oficiales estadounidenses solo están allí para aconsejar.

El secretario del Departamento de Defensa de Estados Unidos, Lloyd Austin, ha hablado en numerosas ocasiones desde el inicio de la guerra con el ministro de Defensa israelí, Yoav Gallant, para darle asistencia en materia de seguridad.

¿SE PUEDEN BORRAR LOS RECUERDOS FEOS DE LA MENTE?

¿Cómo borrar los malos recuerdos de tu mente? Los seres humanos estamos hechos de recuerdos, nuestras experiencias no solo nos marcan, también nos ayudan a construir nuestra personalidad, a aprender y a saber cómo comportarnos en el mundo, pero hay algunos recuerdos que son demasiado dolorosos y reaparecen en los momentos menos indicados. En esos momentos a todos nos gustaría hacer como en ¡Olvídate de mí! y poder llamar a una compañía que venga y borre ese recuerdo de nuestra mente mientras estamos dormidos.

Desafortunadamente, todavía no tenemos ninguna tecnología que nos ayude a borrar malos recuerdos, pero ¿eso significa que es imposible deshacerte de ellos?

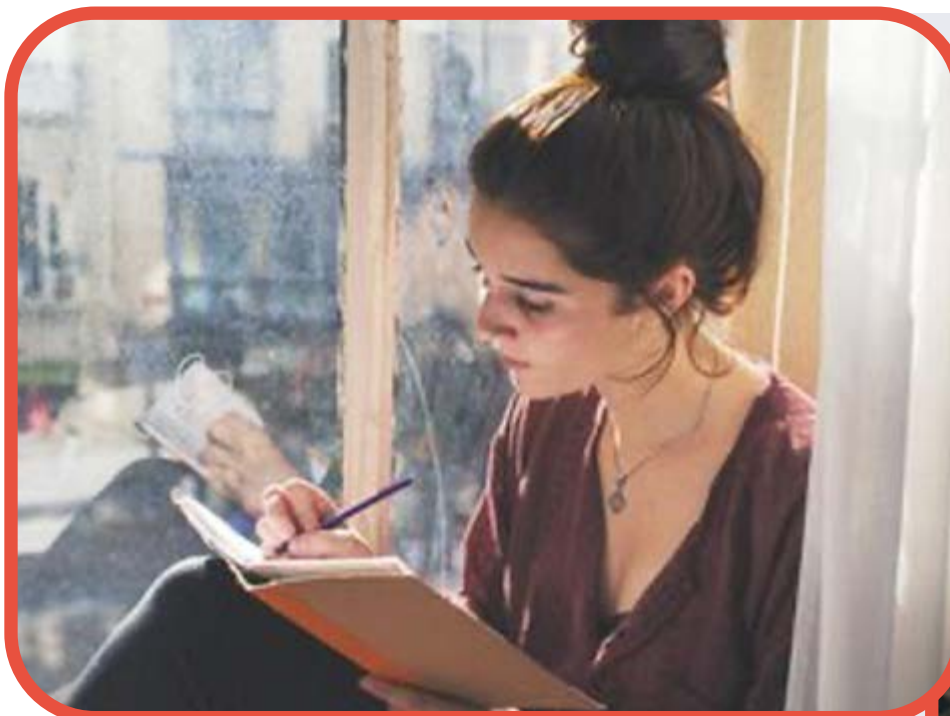
A lo largo de la vida vamos recolectando recuerdos, algunos buenos, algunos malos, algunos horribles y traumáticos y los científi-

cos apenas empiezan a entender cómo funciona todo eso de la memoria (si tenemos la capacidad de decidir que recordar o no). Durante los últimos 10 años, los científicos se han dedicado a investigar el proceso de recordar y si es posible “borrar” alguna parte de la información que vamos almacenando a lo largo de la vida, pero el tema es controversial y representa un dilema ético, por lo que no hay muchos avances o incluso muchos estudios que nos den una respuesta.

¿Cómo borrar los malos recuerdos de tu mente? En 2017 un estudio en ratones, que supuestamente tienen una estructura mental similar a la nuestra, descubrió que se pueden “atacar” las neuronas que producen el miedo para poder olvidar recuerdos traumáticos, pero llevarlo más allá implicaría experimentar con humanos y eso es complicado, perturbador y representa un dilema ético y moral importante.

La realidad es que gran parte de las cosas que sabemos son gracias a lo que recordamos, no podemos aprender de una experiencia que no existe más en nuestra mente, y eso es importante, pero los malos recuer-





dos a veces son debilitantes e imposibles de manejar. Hay quienes aseguran que personas con estrés post traumático o que sufren de adicciones podrían beneficiarse de no recordar, y aunque nadie está trabajando en desarrollar alguna tecnología o medicamento que “borre” esos recuerdos para siempre, los expertos (psicólogos, terapeutas, etc...) dicen que sí hay algunas cosas que podemos hacer para manejar esos recuerdos y quitarles el poder que tienen sobre nosotros.

Según Healthline - sitio especializado en temas de salud - tienes más control de lo que crees. La mente es moldeable y manipulable y hay algunas cosas que puedes hacer para obligarte a olvidar, o algo parecido.

IDENTIFICA TUS DETONANTES

Los recuerdos no aparecen solos en tu mente, siempre hay algo que los detona (como un olor, una imagen o un sonido) y saber cuáles son esas cosas te puede ayudar a controlar tus recuerdos y a eliminar la connotación negativa entre ese desencadenar y tu recuerdo.

HABLA DE ESTE RECUERDO CON ALGUIEN DE CONFIANZA.

Un mal recuerdo pierde su poder cuando lo enfrentas, y no hay mejor manera de enfrentarlo que hablando sobre él, lo que sentiste y cómo afecta tu vida. Mientras más hables de él, más fuerza pierde y pasa a ser solo un mal recuerdo que ya no te afecta. O apunta cuál es ese recuerdo, y te imaginas estar sacándolo de tu mente. Puedes quemar el papel donde lo escribiste.

SUPRESIÓN DE MEMORIA

Esto suena peor de lo que es. Según los expertos, algo que puedes hacer es tomar conciencia y, conscientemente, dejar de pensar en un mal recuerdo tan pronto como aparece. Sí lo vas a tener, pero vas a poder controlarlo y “borrarlo” de tu mente tan pronto como te das cuenta de que estás pensando en eso otra vez. Esta es otra manera de quitarle el poder que tiene sobre tu vida o estado de ánimo.



Enfréntalo

Dicen que para vencer tus miedos debes enfrentarlos. Con los recuerdos es igual, pero no debes hacerlo solo. Con la ayuda de alguien de confianza que conozca un poco de psicología o de la mente, puedes aprender a lidiar con todas esas malas experiencias reviviendo, a propósito, todo eso que te causa dolor emocional y malos recuerdos, de esa manera vas adquiriendo todas esas herramientas que te ayudan a lidiar y hacerle frente a todo eso que no te deja en paz.

Enfócate en lo positivo

Toda mala experiencia te enseña algo, enfocarte en eso puede ayudarte a transformar un mal recuerdo en uno un poco menos desagradable y a seguir con tu vida, aunque no lo hayas superado completamente.

En conclusión: no, es probable que no vayas a poder borrar tus malos recuerdos por completo (sí, te vas a seguir acordando de esas malas experiencias que te dañan recordarlas, pero es posible controlar el efecto que tienen sobre ti para que no sufras cada vez que regresan a tu mente.

LA FE INDISPENSABLE



REFLEXIÓN
DEL PADRE
Hugo
Estrada

Jesús, muy claramente, afirmaba: Para que todo el que CREA, no se condene, sino tenga vida eterna. (Jn 3, 16) Jesús muere por todos, por el “mundo”; pero su salvación se hace efectiva para la persona que cree en él como su salvador. Creer en Jesús no es algo puramente intelectual. La fe a la que se refiere Jesús es la CONFIANZA TOTAL en él como hijo de Dios que viene a revelar cómo es Dios y qué es lo que Dios quiere de nosotros. La fe en Jesús es obediencia total a sus mandamientos expresados en el evangelio. De aquí, que Jesús resaltaba que para ingresar en el reinado de Dios había que ARREPENTIRSE Y CREER EN EL EVANGELIO (Mc 1, 15).

El buen ladrón, ante la cruz de Cristo, es quebrantado; comienza por reconocer que es un delincuente, un pecador. Pero no se queda allí: acude al que pueda salvar. Pone su fe en que el bondadoso Jesús, a pesar de todo, puede concederle un lugar en su “reino”. El buen ladrón es uno de los primeros que son fascinados por la cruz de Cristo. Por

el amor de Dios que se manifiesta en la cruz de Jesús.

¿En qué consiste esa VIDA ETERNA que promete Jesús al que cree en él? La vida eterna, en la Biblia, se refiere a la vida de Dios, que es amor, justicia, gozo, paz. Esa vida de Dios se

comunica a la persona que ante la cruz de Cristo se arrepiente de sus pecados, acepta el sacrificio expiatorio de Jesús y recibe su nuevo nacimiento espiritual. Los teólogos llaman a este momento espiritual la JUSTIFICACIÓN, es decir, la buena relación en que Jesús nos coloca con Dios por medio de su sacrificio redentor. Este es el inicio del “nuevo nacimiento espiritual”.

Así como Jesús habla de “vida eterna” para el que cree en él, también menciona la CONDENACIÓN para el que no cree en él. No creer es rechazar la salvación que Jesús ofrece. Es agarrarse a las tinieblas del pecado y no aceptar la luz que Jesús ofrece.

COMO NICODEMO

La noche que Nicodemo fue a entrevistarse con Jesús, el Señor no lo forzó para que en ese instante se convirtiera. Únicamente

lo cuestiono a fondo acerca de la necesidad de su nuevo nacimiento del agua y del Espíritu. Además, le explicó con toda claridad cuál era el proceso que debía seguir.

Nicodemo inició su lento camino de conversión. Comenzó a defender tímidamente a Jesús ante el Sanedrín. El viernes de la crucifixión salió valientemente a dar la cara por Jesús. Estuvo todo el tiempo junto a la cruz de Jesús. Ese día comenzó a demostrar su fe en el Señor. Allí se definió como auténtico discípulo de Jesús. Había llegado para Nicodemo su “nuevo nacimiento del agua del Espíritu”. Era una nueva criatura. Lo viejo había pasado.

Todo cristiano debe pasar por el mismo proceso de Nicodemo. En primer lugar, debe captar las “señales” de Dios, que lo llevan a Jesús. Luego, al escuchar al Señor, debe acercarse a la cruz de Cristo para ser perdonado y salvado. De allí vendrá su nuevo nacimiento, su nueva vida en el Espíritu Santo. Mientras alguien no haya pasado por este proceso, mientras no haya renacido del agua y del Espíritu Santo, podrá ser un “aficionado de Cristo”, pero no un auténtico cristiano.



Las adicciones pueden generar cambios en tu cerebro.



www.crea.gt

KM 23.3 CARRETERA A FRAIJANES

MÁS INFORMACIÓN

3077-6832

¡BOLETOS YA A LA VENTA!

DEL 26 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE DEL 2023

TEMPORADA

SINIESTRA



PELÍCULAS SELECCIONADAS A PRECIO DE DÍA DE DESCUENTO
COMPRA TUS BOLETOS EN LA WEB O LA APP WWW.CINEMARKCA.COM

EL VERDADERO TERROR ESTÁ EN

CINEMARK™

CONSULTA PROGRAMACIÓN Y HORARIOS EN PÁGINA WEB. NO APLICA EN CONCIERTOS O DOCUMENTALES/MUSICALES

ALQUILO CASA PEQUEÑA

2 HABITACIONES
GARAGE, PATIO, PILA.

ZORZOYÁ (SAN LUCAS), KM. 28
CARRETERA A ANTIGUA

Q1,800

TEL. 4675 9710

MULTICORTINAS EBEN-EZER

Confección de cortinas, instalación, venta y mantenimiento de cortinas; galerías, alfombras, persianas, cobertores y divisiones de tablayeso. Se elaboran todos con armadura o sin armadura y se pintan casas.

¡Precios especiales!

El 10% de descuento

Tels.: 5090-6946

5393-1115



- ➔ 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

Cruz Roja	125
Emergencias Guatemala	911
PMT	1551
PDH	1555
PNC	120
Denuncias confidenciales	110
Bomberos Voluntarios	122

CURSO DE VACACIONES ANTA 2023



Si te gusta ser constante, amas la naturaleza y te apasiona el deporte.

Información: Del 13 de noviembre al 8 de diciembre de 2023.

Edad: 9 a 18 años

Lunes a viernes en tres horarios:
10:00 a 11:00, 11:30 a 1q350.002:30
y de 14:30 a 15:30 horas

Valor del curso Q350.00, incluye playera, equipo deportivo y clausura.

Para mayor información comunícate con nosotros.

➔ info@arcoguatemala.org

2478-3277

2478-3202

f Tiro con Arco Guatemala



4a. avenida 10-96 zona 8 de Mixco, Balcones de San Cristóbal III.



www.munimixco.gob.gt



Realiza tus Pagos de forma **Segura**

Desde cualquier dispositivo ingresando a:



www.munimixco.gob.gt



Los servicios de:



IUSI



Multas de
Tránsito



Boleto de
Ornato



Agua

Puedes cancelar con:



Tarjeta de débito
o de crédito

