



EL ARO



04-24

Tu revista...



¡Banquetes para compartir!

¡Visítanos en Plaza del Parque!



Restaurante Kam Mun 4807-9879



REVISTA DIGITAL GRATUITA

revistaelaro@gmail.com | www.revistaelaro.com

DISEÑO

Revista El Aro

REDACCIÓN

Colaboradores

VENTAS Y PUBLICIDAD

ventas.revistaelaro@gmail.com

TELÉFONO

+502 4944-3545

REDES SOCIALES

facebook.com/RevistaElAro

instagram.com/elaro

twitter.com/RevistaElAro

Todos los derechos reservados. ©Copyright 2,024 por Revista El Aro.
Las publicaciones y su contenido, son de exclusiva responsabilidad de
quien los emite.

COBÁN, A.V. GUATEMALA. C.A.



EL ARO

Tu revista...



EL ARO

Tu revista...

TABLA DE CONTENIDO

Medio Ambiente

Innovación y Sostenibilidad Ambiental en Guatemala: Un Camino Hacia el Futuro Verde

6 - 7

Reflexión

Fundamento de Confianza

8

Consejos

Bienestar Emocional en Tiempos de Incertidumbre: Claves para una Resiliencia Renovada

10 - 11

Libro del Mes

"El Club de las 5 de la Mañana" de Robin Sharma

12

Deportes

UEFA Champions League / CSD Cobán Imperial

14 - 15

NUEVA
sección



Tel: 4961-6954 

- Fábrica de Silenciadores y Escapes para todo tipo de Vehículos y Motos
- Tubo-flex en diferentes medidas
- Catalizadores
- Soldadura Autógena, Eléctrica y de Aluminio Liviano y pesado

 **6ª. CALLE ZONA 10, ANILLO PERIFÉRICO. COBÁN, A.V.**





Nova Dental

**Especialistas
en Ortodoncia**

#SonrisasNova

COMIENZA TU HISTORIA

NOVADENTAL_COBAN





Innovación y Sostenibilidad Ambiental en Guatemala: Un Camino Hacia el Futuro Verde

En el corazón de Centroamérica, Guatemala se destaca no solo por su rica herencia cultural y biodiversidad, sino también por sus esfuerzos innovadores hacia la sostenibilidad ambiental. A pesar de enfrentar desafíos significativos, como la deforestación y la gestión de recursos hídricos, el país ha comenzado a adoptar estrategias sostenibles y tecnologías verdes que prometen transformar su relación con el medio ambiente. Este artículo explora tres áreas clave donde la innovación está jugando un papel crucial en la promoción de la sostenibilidad ambiental en Guatemala: la gestión de residuos, la conservación de la biodiversidad y la producción de energía renovable.

1. Gestión Innovadora de Residuos: De Problemas a Recursos

Uno de los problemas ambientales más apremiantes en Guatemala es la gestión de residuos. Las prácticas tradicionales han dependido en gran medida de los vertederos que no solo ocupan valioso espacio terrestre, sino que también contribuyen a la contaminación del suelo y del agua. En respuesta, varias iniciativas locales han comenzado a implementar sistemas de reciclaje y compostaje que transforman los desechos en recursos. Por ejemplo, en la Ciudad de Guatemala, programas como "Guatemala Recicla" fomentan la separación de residuos en origen y su posterior reciclaje. Este tipo de programas no solo ayuda a reducir la cantidad de desechos enviados a los vertederos, sino que también promueve la conciencia ambiental entre los ciudadanos.

2. Conservación de la Biodiversidad mediante Tecnologías Digitales

Guatemala, hogar de una de las mayores concentraciones de biodiversidad del mundo, enfrenta desafíos significativos como la deforestación y la pérdida de hábitat. Para combatir estos problemas, organizaciones no gubernamentales y grupos comunitarios están utilizando tecnologías digitales para monitorear y proteger la biodiversidad.

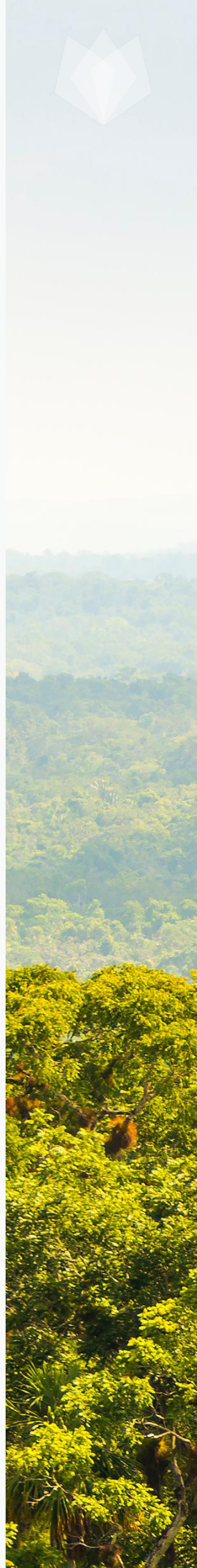
Un ejemplo es el uso de drones y sensores remotos para monitorear las áreas de conservación y detectar actividades ilegales como la tala y la caza furtiva. Estas tecnologías permiten una gestión más eficaz y menos intrusiva de los recursos naturales, ofreciendo datos en tiempo real que son esenciales para la toma de decisiones informadas en la conservación.

3. Avance hacia la Energía Renovable

Guatemala también está haciendo notables avances en la producción de energía renovable, con un enfoque especial en la hidroelectricidad, la energía solar y la biomasa. El país ha reconocido el potencial de sus recursos naturales para generar energía de manera sostenible. Proyectos como la planta solar en Estanzuela y diversas plantas hidroeléctricas en el área rural están ayudando a diversificar la matriz energética del país y a reducir la dependencia de combustibles fósiles. Además, estas fuentes de energía renovable están creando oportunidades económicas en áreas rurales, promoviendo un desarrollo más equitativo.



La innovación en sostenibilidad en Guatemala es un testimonio de cómo la tecnología y las iniciativas locales pueden alinearse para enfrentar desafíos ambientales. Aunque aún quedan muchos retos por superar, los ejemplos mencionados destacan el camino progresivo que está tomando el país hacia un futuro más sostenible. Al fomentar estas innovaciones, Guatemala no solo protege su excepcional patrimonio natural, sino que también sienta las bases para un desarrollo económico y social que respeta los límites de su medio ambiente. Este enfoque holístico y progresivo es crucial para asegurar que el desarrollo del país sea sostenible a largo plazo, beneficiando a generaciones presentes y futuras.





FUNDAMENTO DE CONFIANZA

La confianza inquebrantable se edifica sobre el fundamento del carácter fiel del Rey. Al reconocer su amor constante y fidelidad infalible, encontramos la seguridad necesaria para confiar en su dirección y plan para nuestras vidas.

En un mundo cambiante, podemos descansar en la certeza de que el Rey es digno de nuestra confianza. Conocer su carácter sólido nos permite mantener una confianza inquebrantable en medio de las circunstancias.

"Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propio entendimiento. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas." Proverbios 3:5

Oración: Dios fiel y constante, te agradecemos por tu amor inmutable y fidelidad infalible. Ayúdanos a construir nuestra confianza sobre el fundamento de tu carácter sólido. Que nuestras dudas y temores se disuelvan en la luz de tu verdad. Enséñanos a confiar en ti con todo nuestro corazón y a depender de tu dirección en todas las áreas de nuestras vidas. Que nuestra adoración surja de una confianza inquebrantable en quien eres. En el nombre de Jesús, amén.

Hoy, toma tiempo para meditar en las características del carácter de Dios que te inspiran confianza. Reflexiona sobre cómo su fidelidad y amor constante forman el fundamento de tu confianza en Él. Considera momentos en tu vida en los que has experimentado Su guía y provisión. Lleva contigo un recordatorio de Proverbios 3:5-6 y repítelo en momentos en que te enfrentes a decisiones o situaciones que requieran confianza. A medida que construyes tu confianza sobre el fundamento sólido del carácter del Rey, observa cómo esto afecta tu perspectiva y tu relación con Él.

Nos gustaría agradecer a es.jesus.net por proporcionar este artículo.



EL ARO

Tu revista...

PRÓXIMAMENTE

**ESPECIAL
MÉDICO**

SEGUNDA EDICIÓN



www.revistaelaro.com



Bienestar Emocional en Tiempos de Incertidumbre: Claves para una Resiliencia Renovada

En un contexto global donde la incertidumbre parece ser la única certeza, preservar y fortalecer nuestro bienestar emocional se ha convertido en una necesidad imperiosa. La pandemia de COVID-19, los cambios políticos, las crisis económicas y los desafíos ambientales son solo algunos ejemplos de los factores que pueden desestabilizar nuestro equilibrio emocional. Frente a esto, desarrollar estrategias para mantener o recuperar nuestro bienestar emocional no solo es deseable, sino esencial para navegar en estos tiempos turbulentos.

1. Aceptación Activa

El primer paso hacia el bienestar emocional durante períodos de incertidumbre es practicar la aceptación activa. Esto no significa resignarse a las circunstancias, sino reconocer y aceptar nuestras emociones y experiencias sin juzgarlas. La aceptación activa implica entender que la incertidumbre es parte de la vida y que no siempre podemos controlar lo que nos sucede, pero sí podemos controlar cómo respondemos a ello.

2. Conexión Humana

La conexión humana es un pilar fundamental para nuestro bienestar emocional. En momentos de incertidumbre, es crucial fortalecer los lazos con amigos, familiares y la comunidad. Establecer redes de apoyo emocional no solo nos proporciona un espacio para compartir nuestras preocupaciones y miedos, sino que también nos permite experimentar empatía, comprensión y amor, elementos clave para nuestra salud emocional.

3. Rutinas Flexibles

Crear rutinas puede proporcionar una sensación de orden y previsibilidad en medio del caos. Sin embargo, es importante que estas rutinas sean flexibles y se adapten a los cambios que la vida pueda traer. Incorporar actividades que promuevan el bienestar físico y mental, como el ejercicio regular, la meditación o pasatiempos creativos, puede ayudar a mantener la mente centrada y reducir los niveles de estrés.

4. Desarrollo de la Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades. Desarrollar resiliencia implica cultivar una mentalidad positiva, aprender de las experiencias pasadas y mantener una perspectiva esperanzadora hacia el futuro. La resiliencia no se trata de evitar el dolor o el miedo, sino de enfrentar estos sentimientos, aprender de ellos y seguir adelante con más fuerza.

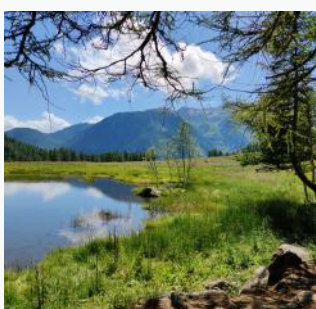
5. Mindfulness y Meditación

La práctica del mindfulness y la meditación ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés y la ansiedad. Estas técnicas ayudan a centrar la mente en el presente, reduciendo la preocupación por el futuro y el remordimiento por el pasado. Dedica tiempo cada día a practicar mindfulness o meditación, incluso por unos pocos minutos, para fomentar una mayor paz interior.

6. Busca Ayuda Profesional

No subestimes el poder de la ayuda profesional. Los psicólogos y terapeutas están capacitados para ayudar a las personas a manejar y procesar sus emociones de manera más efectiva. En tiempos de incertidumbre, un profesional puede ofrecer estrategias adaptadas a tus necesidades específicas, facilitando así la navegación por los desafíos emocionales.

El bienestar emocional en tiempos de incertidumbre no es un destino fijo, sino un viaje continuo de autodescubrimiento, adaptación y crecimiento. Adoptando estrategias como la aceptación activa, la conexión humana, la creación de rutinas flexibles, el desarrollo de resiliencia, la práctica de mindfulness y buscando ayuda profesional cuando sea necesario, podemos fortalecer nuestra capacidad para enfrentar lo inesperado. Al cuidar de nuestra salud emocional, no solo sobrevivimos; prosperamos, incluso en los tiempos más inciertos.



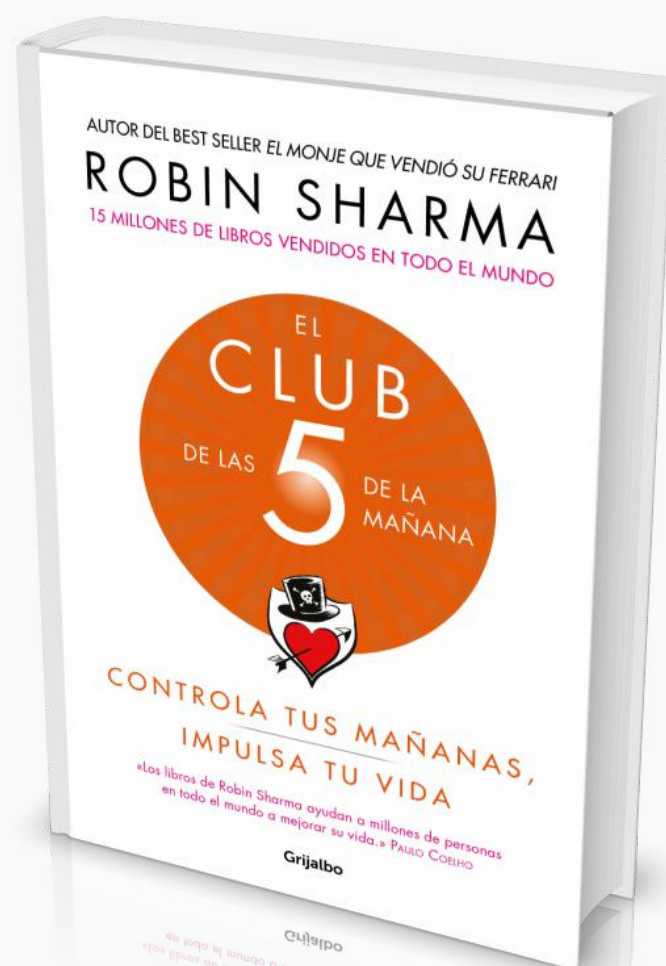
"EL CLUB DE LAS 5 DE LA MAÑANA" DE ROBIN SHARMA

En un mundo acelerado, encontrar un momento de paz puede ser todo un desafío. "El Club de las 5 de la Mañana", escrito por el renombrado autor Robin Sharma, propone una solución transformadora para revitalizar nuestra vida diaria: levantarse a las 5:00 a.m. y dedicar la primera hora del día al desarrollo personal.

El libro se basa en la "fórmula 20/20/20", donde cada segmento de 20 minutos se dedica a ejercicio físico, planificación y aprendizaje, respectivamente. Esta práctica no solo mejora la productividad sino también nuestra salud física y mental, proporcionando un comienzo energético y enfocado para cada día.

A través de un estilo motivador y accesible, Sharma comparte anécdotas y consejos prácticos que hacen que madrugar sea no solo factible sino también inspirador. "El Club de las 5 de la Mañana" es más que una guía; es una invitación a transformar las mañanas y, con ellas, nuestras vidas.

Este mes, te animamos a descubrir cómo los primeros momentos del día pueden tener un impacto profundo y positivo en tu rutina. Sumérgete en "El Club de las 5 de la Mañana" y prepárate para un cambio revolucionario.





Lo mejor en calidad es...

ELECTRÓNICA HOSPITAL

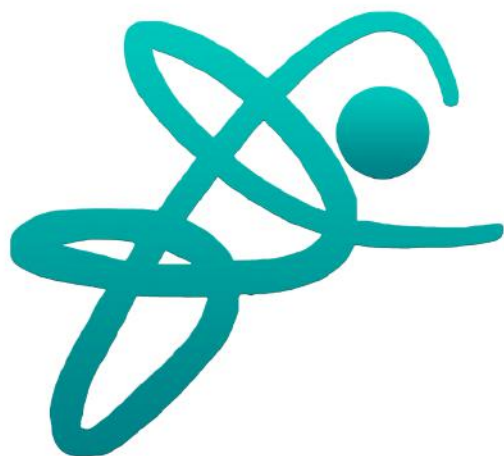
SERVICIOS DE REPARACIÓN PROFESIONAL DE:

- TELEVISORES
- HORNOS DE MICROONDAS
- EQUIPOS DE SONIDO
- COMPUTADORAS
- Y MUCHO MÁS..

Contáctenos

5777-7988 / 3044-6138

5ta. Calle Zona 3. A 40 mts. de la
Escuela Salvador de Oliva. Cobán, A.V.



CAFI

CLINICA DE ATENCIÓN
DE FISIOTERAPIA INTEGRAL



NUESTROS SERVICIOS:

- ✓ Servicios de fisioterapia en general
- ✓ Masajes terapéuticos relajantes

AHORA CON SERVICIO DE TRAUMATOLOGÍA
DR. EUGENIA CHOC

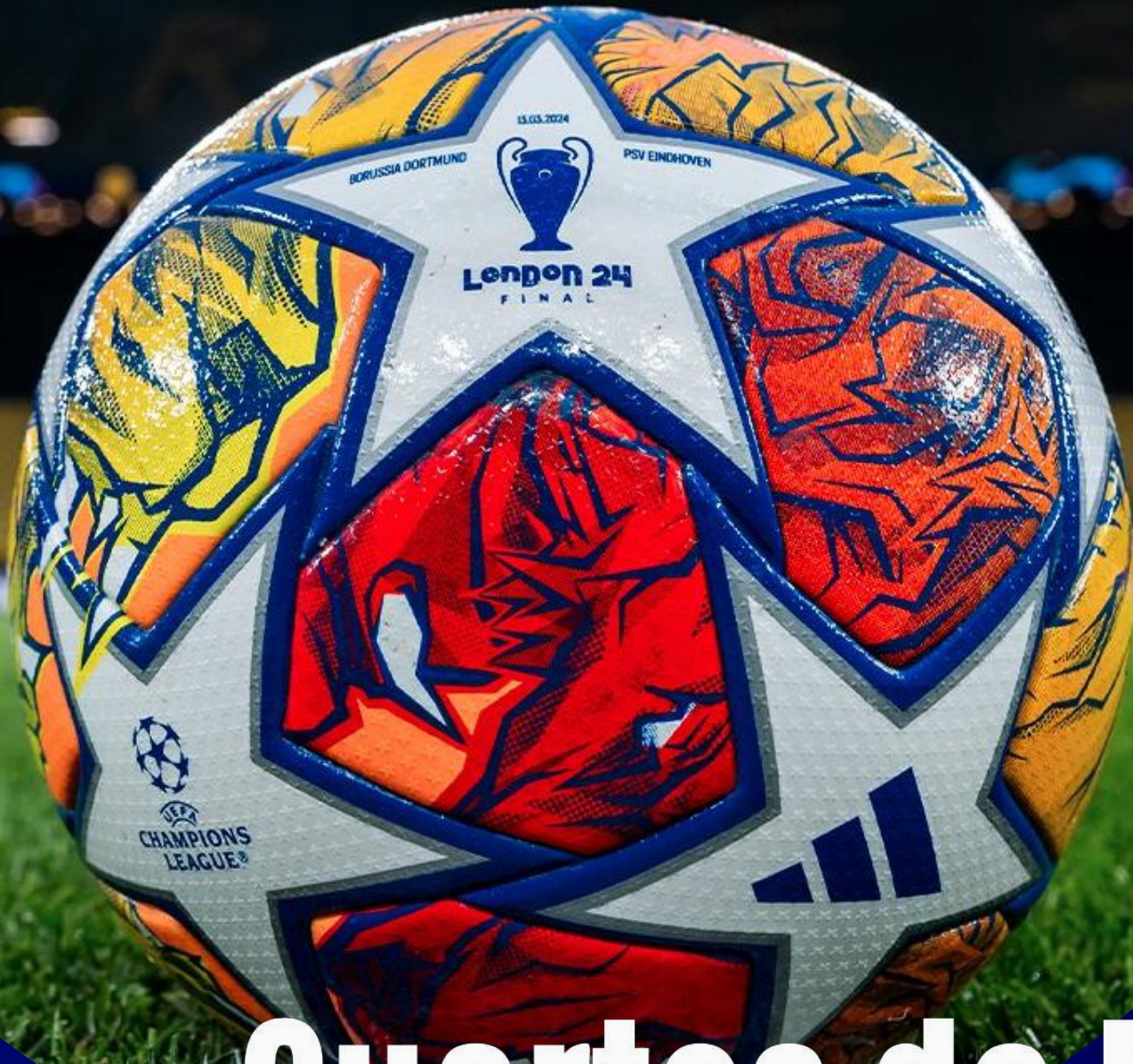
☎ 4154-8038



7MA. CALLE 5-69, BARRIO AGUA CALIENTE. SALAMÁ, B.V.



5951-9774



Cuartos de Final

ARSENAL VS BAYERN



ATL DE MADRID VS DORTMUND



REAL MADRID VS MAN CITY



PSG VS BARCELONA





CALENDARIO

COBÁN IMPERIAL



Deportivo Mixco
SAB, 13/4



Dep. Guastatoya
DOM, 21/4



EL ARO

Tu revista...

ANÚNCIESE

**CON
NOSOTROS**

LLEGUE A MÁS

*y sea parte de la única Revista
Digital de las Verapaces...*



4944-3545

www.revistaelaro.com