



LA VOZ DE LA CIUDAD

UMES realiza jornada
de reforestación **10**

EDICIÓN DIARIA        JUEVES 16 DE JULIO DE 2026
WWW.LAVOZDEXELA.COM ·  4919 3319 AÑO 9 · NÚMERO 2433 · QUETZALTENANGO, GUATEMALA

LOS RECONOCIMIENTOS COLECTIVOS E INDIVIDUALES QUE ENTREGARÁ EL MUNDIAL

Por primera vez, los campeones
recibirán un anillo, como en la NFL. **2**



El Balón de Oro, la Bota de Oro y el Guante de Oro serán algunos de los premios.  INTERNET

Visítanos  **paulinos**
porque comercial

Accidente deja sin
vida a agente **12**

Planta XELA

 Sector 5, Cantón
Xecaracoj, Quetzaltenango

 **1780** EXT. 2

LUNES A VIERNES | SÁBADO
6:00 a 17:00 horas | 6:00 a 11:00 horas



 **AGRECA**

Estos son los premios que entregará el torneo

POR LA VOZ DE XELA

Además de coronar a la nueva selección campeona del mundo, la FIFA reconocerá a los futbolistas y equipos más destacados del Mundial 2026 con una serie de premios individuales y colectivos que distinguen el rendimiento a lo largo del torneo. Algunos de estos galardones se han convertido en auténticos símbolos de la Copa del Mundo y son tan codiciados como el propio trofeo.

Entre los principales reconocimientos que se entregarán al concluir la final entre España y Argentina destacan:

- Balón de Oro: se concede al mejor jugador del Mundial. También se entregan el Balón de Plata y el Balón de Bronce para el segundo y tercer mejor futbolista del torneo.

- Bota de Oro: premia al máximo goleador de la Copa del Mundo. En caso de empate, la FIFA utiliza como criterios de desempate el número de asistencias y los minutos disputados. También existen la Bota de Plata y la Bota de Bronce.

- Guante de Oro: reconoce al mejor portero del campeonato por sus actuaciones durante toda la competición.

- Premio al Mejor Jugador Joven: distingue al futbolista menor de 21 años que haya tenido el mejor desempeño en el Mundial.

- Premio Fair Play: se entrega a la selección con el mejor comportamiento disciplinario entre los equipos que avanzan a la fase eliminatoria.

Además, la FIFA también reconoce al Jugador del Partido en cada

POR PRIMERA VEZ UN ANILLO

La FIFA entregará un anillo de campeón por primera vez en la historia de los Mundiales. Esta nueva joya e hito histórico se otorgará al ganador de la Final de la Copa del Mundo 2026 entre España y Argentina. De esta forma se adopta una de las tradiciones más icónicas del deporte estadounidense (como la NFL o la NBA).



Los principales galardones del Mundial 2026 reconocerán a los futbolistas y selecciones más destacados tras la gran final.  INTERNET

encuentro y, una vez concluido el torneo, los aficionados participan en la elección del Gol del Torneo y del Equipo Más Entretenido. Todos estos galardones se anunciarán tras la gran final del domingo en el MetLife Stadium, poniendo el broche de oro a una Copa del Mundo que ha dejado actuaciones memorables y nuevas figuras para la historia del fútbol.

PRONTO

MI CASTOR DE XELAJÚ



INTERPLAZA XELA



METROPLAZA SALCAJÁ



El encuentro será este domingo 19 de julio a las 13 horas. INTERNET

Curiosidades que hacen única la final

POR LA VOZ DE XELA

La final del Mundial 2026 entre España y Argentina promete ser uno de los partidos más especiales de la historia reciente del fútbol. Más allá del trofeo, el duelo reúne una serie de curiosidades que aumentan la expectativa de millones de aficionados en todo el mundo.

ENTRE LOS DATOS MÁS LLAMATIVOS DESTACAN:

- Campeón de Europa vs. campeón del mundo: España llega como vigente campeona de la Eurocopa 2024, mientras que Argentina defiende el título conquistado en Catar 2022.

- La Finalissima que nunca se jugó: Ambos equipos debían enfrentarse en la Finalissima 2026, pero el partido fue cancelado. El Mundial terminó convirtiéndose en el escenario del esperado enfrentamiento.

- Un historial muy equilibrado: España y Argentina han protagoniza-

do una rivalidad pareja a lo largo de las décadas, con victorias repartidas para ambos, por lo que no existe un claro favorito en los antecedentes.

- Una final inédita: Será la primera vez que ambas selecciones se enfrenten en una final de la Copa del Mundo.

- Dos generaciones frente a frente: Lionel Messi, de 39 años, busca cerrar su trayectoria mundialista con otro título, mientras España apuesta por una generación liderada por jóvenes figuras que intentan conquistar la segunda estrella para su país.

- Un nuevo capítulo histórico: Si Argentina gana, alcanzará su cuarta Copa del Mundo; si España se impone, conquistará el segundo título de su historia.

Con todos estos ingredientes, el encuentro del domingo en el MetLife Stadium de Nueva Jersey trasciende una simple final y se perfila como un choque que puede quedar grabado entre los más memorables en la historia de los Mundiales.



Aprovecha
las promociones del

BONO 14

SPORTLINE

SAMSUNG

PUMA

SILVER

inumbia
sport

kalen
es hoy

Colchones
y más

TELCEL
TELEFONIA CASTRO

COMPU
FIRE

iSmart

dormiSueños
Renovando tu descanso



Televisores y otros electrodomésticos, así como sillas y objetos de plástico, fueron hallados durante la limpieza de tragantes. 📷 CORTESÍA

Drenajes con basura inundan la ciudad

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Televisores de caja, colchonetas, radios, teléfonos celulares y objetos plásticos forman parte de la lista de artículos recolectados durante la reciente limpieza de drenajes en la ciudad de Quetzaltenango.

Guillermo Cupil, del Departamento de Drenajes de la Municipalidad, explica que esta situación es recurrente, ya que cada año se encuentran con este tipo de desechos al momento de realizar estas labores.

El entrevistado señala que las zonas más vulnerables de la ciudad son la zona 2, la parte baja de la zona 1, el Centro Histórico y El Calvario, por lo que se priorizaron los trabajos de limpieza que se llevaron a cabo durante la temporada seca.

Además, se realizó la limpieza de las riberas del río Seco y debajo de tres puentes: Batanes, Domingo Betancourt y 10 de Mayo.

El funcionario del Departamento de Drenajes informó que actualmente se encuentran en la fase de



Camas y una diversidad de objetos terminan en los tragantes de la ciudad de Quetzaltenango. 📷 CORTESÍA

reparación de batientes y tapaderas de los tragantes, debido a que el deterioro de algunos permite que los desechos sólidos se filtren hacia las tuberías.

Una de las recomendaciones que hace Guillermo Cupil es que las personas eviten sacar las bolsas de basura una noche antes de que pase el camión recolector, ya que esta práctica ha sido uno de los principales problemas. Los perros rompen las bolsas y, posteriormente, la lluvia o el viento arrastran los residuos hacia los tragantes.



**Tus compras diarias,
más cerca de ti**

— INTER —
AMERICANA
— PLAZA —



Neumonía y violencia son las mayores causas de muerte de escolares en Guatemala.  CORTESÍA

336 escolares han fallecido en 2026

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Recuerdos de vivencias en clase y un pupitre vacío es lo único que dejaron 336 estudiantes del sistema nacional de educación que han fallecido en lo que va del año. De esa cuenta, se iniciará una investigación para establecer las causas de todos los casos y hacer un análisis de la situación.

Esta cifra se reveló durante una reunión de trabajo entre la diputada Sofía Hernández y funcionarios del Ministerio de Educación. De esa cuenta, la congresista pidió un informe detallado de todos los casos para establecer la causa de su muerte, como hechos de violencia, problemas de salud, contingencias climáticas y hasta desnutrición.

Como conclusión, funcionarios de Educación y diputados acordaron citar a las autoridades del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social para dar seguimiento a estos casos, pero, sobre todo, a la ejecu-

ción de los programas de nutrición.

Pero ¿de qué mueren los escolares en Guatemala? De acuerdo con el informe de la cartera de Salud para el año 2025, fallecieron un total de 693 estudiantes del sistema de educación pública.

Hubo casos en los 22 departamentos del país, pero la mayor cifra se reportó en Alta Verapaz, donde se registraron 106; la mayor parte por neumonía. Le siguen Guatemala, con 82; Chiquimula, con 51, y San Marcos, con 42. En el resto de los departamentos, las cifras oscilan entre 10 y 37.

En este período también se reportan otras causas de los decesos, como accidentes, falla multisistémica, choque séptico, asfixia por suspensión, choque hipovolémico y paro respiratorio. Algunos de estos casos están relacionados con la violencia, principalmente, ya que durante 2025 murieron 32 estudiantes por ataques con arma de fuego.



MONTAÑA



RUTA

BICICASA DOS MUNDOS UNA PASIÓN

30 DÍAS DE PROMOCIONES IMPERDIBLES

ALMA M50

Q.17,995.00

ANTES Q.19,995.00



30 DÍAS DE PROMOCIONES IMPERDIBLES

AVANT H50

Q.13,495.00

ANTES Q.15,995.00



BICICASA.COM.GT



7767-7298



BICICASA OFICIAL



Estudiantes y docentes participaron en la siembra de árboles durante la primera jornada de reforestación 2026.

UMES siembra 450 árboles en reforestación

POR LA VOZ DE XELA

La Universidad Mesoamericana dio inicio a la primera fase de su jornada de reforestación 2026 con la siembra de 450 árboles, en una actividad que reunió a estudiantes, docentes y personal administrativo. La iniciativa forma parte de su compromiso de fortalecer las acciones ambientales y promover el cuidado de los recursos naturales.

Las autoridades universitarias indicaron que esta es la primera de varias etapas contempladas para este año, con el objetivo de ampliar las áreas reforestadas y fomentar una cultura de sostenibilidad dentro y fuera del campus. Con estas acciones, la institución reafirma su compromiso de contribuir al bienestar del planeta y construir un futuro más verde para las próximas generaciones.



La actividad busca fortalecer el compromiso ambiental de la comunidad universitaria.



La Universidad Mesoamericana continuará con nuevas fases de reforestación en los próximos meses.

📷 INTERNET



BAZAR

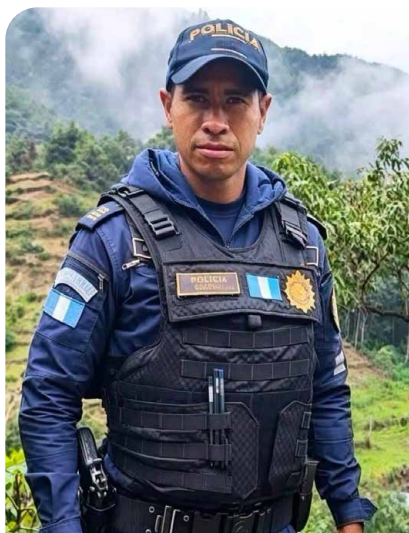
COMPRA Y APOYA. DISFRUTA LO LOCAL

VIERNES 17 Y SÁBADO 18

 Plaza El Tinajón  10:00am a 5:00pm

Participan marcas de arte, moda, belleza y mucho más.





Nery Humberto Zúñiga Muñoz, perdió la vida este jueves en el fatal accidente. REDES SOCIALES

Agente de la PNC muere y otros policías resultan heridos en accidente

POR LA VOZ DE XELA

Una misión policial terminó en tragedia durante la madrugada de este jueves 16 de julio, luego de que una patrulla de la Policía Nacional Civil (PNC) sufriera un accidente de tránsito en el kilómetro 159.7 de la ruta que comunica Santa María Visitación con Santa Clara La Laguna, en Sololá. El percance dejó como saldo un agente fallecido y ocho policías heridos.

La víctima es identificada como Nery Humberto Zúñiga Muñoz, quien murió en el lugar del accidente. Según la información preliminar, la patrulla en la que viajaban los agentes volcó y cayó a una hondonada cuando el grupo se dirigía a realizar una serie de allanamientos en la región. Las causas del hecho aún son investigadas por las autoridades.

Bomberos Municipales Departamentales informaron que cuatro

de los agentes lesionados fueron atendidos en el lugar, mientras que los otros cuatro fueron trasladados a un centro asistencial para recibir atención médica debido a las heridas sufridas. La anterior información aún es preliminar.

Al lugar acudieron fiscales e investigadores para procesar la escena y recopilar indicios que permitan establecer qué provocó el accidente. Las diligencias buscan determinar si el percance estuvo relacionado con las condiciones de la vía, una falla mecánica u otro factor.

A través de sus redes sociales, la Policía Nacional Civil lamentó el fallecimiento del agente Nery Humberto Zúñiga Muñoz y expresó sus condolencias a sus familiares, amigos y compañeros de institución, al tiempo que reiteró su reconocimiento por el servicio que prestaba al país. El estado de salud de los agentes heridos no ha sido detallado oficialmente.



GRAN FINAL

TRANSMISIÓN EN VIVO

1:00PM



Así será el monumento que albergará restos de Asturias

POR LA VOZ DE XELA

El Ministerio de Cultura y Deportes (MCD) presenta el diseño del monumento mortuario que albergará los restos del escritor guatemalteco y premio Nobel de Literatura Miguel Ángel Asturias, quien será repatriado desde Francia el próximo 15 de octubre, cumpliendo así uno de los deseos que expresó en vida: regresar a su país natal.

LUGAR

El monumento será construido en el Centro Cultural Miguel Ángel Asturias, conocido como el Teatro Nacional, y estará ubicado entre la explanada de la Gran Sala Efraín Recinos, la Plaza Maya y la Plaza Mujeres. La ubicación fue elegida para que el espacio pueda ser apreciado por los miles de visitantes que llegan al principal recinto cultural del país.

ELEMENTOS

El diseño tendrá como elemento central un busto del escritor elaborado por el reconocido escultor guatemalteco Roberto González Goyri. La estructura estará sostenida por vigas gemelas de concreto reforzado y un soporte metálico que integrará un marcador del juego de pelota maya, además de un elemento vertical encargado de iluminar el sepulcro. Según explicó el ministro de Cultura, Luis Méndez Salinas, cada uno de los componentes incorpora símbolos inspirados en la cosmovisión maya, una de las principales influencias en la obra literaria de Asturias, con el propósito de reflejar el legado cultural y literario que dejó al país.



La inhumación está prevista para el 19 de octubre, fecha en la que el escritor habría celebrado un nuevo aniversario de su nacimiento.  CORTESÍA

La repatriación de los restos del autor de *El Señor Presidente* y *Hombres de Maíz* se realiza de forma conjunta entre el Ministerio de Cultura y Deportes y el Ministerio de Relaciones Exteriores, con el respaldo de su familia. Tras permanecer 52 años sepultado en el cementerio Père-Lachaise, en París, Asturias descansará definitivamente en Guatemala.

BEAUTY OBSESSION
EXCLUSIVA
GT

GLOW EN *4 Pasos*

CORRECTOR



FIJADOR



RUBOR



GLOSS



6ta calle 23-24 zona 3 frente a Brule

0 calle 7-50 zona 9 arriba del puente las Américas

Planta XELA

Sector 5, Cantón
Xecaracoj, Quetzaltenango

1780 EXT. 2

LUNES A VIERNES | SÁBADO
6:00 a 17:00 horas | 6:00 a 11:00 horas



¿Tu postura corporal cambia tus hormonas?

POR LA VOZ DE XELA

Durante años se popularizó la idea de que adoptar una postura erguida y expansiva durante unos minutos podía aumentar la testosterona, reducir el cortisol (conocido como la hormona del estrés) y mejorar la confianza. Esta teoría, conocida como power posing, surgió a partir de un estudio publicado en 2010 en la revista Psychological Science, que planteó que la postura corporal podía generar cambios hormonales y conductuales.

Sin embargo, investigaciones posteriores no lograron reproducir de manera consistente esos resultados. De acuerdo con estudios de replicación publicados en revistas científicas y revisiones recientes, no existe evidencia sólida que confirme que adoptar una determinada postura produzca cambios significativos y constantes en los niveles de testosterona o cortisol.

Aun así, los especialistas señalan que la postura corporal sí puede influir en otros aspectos. Mantener una posición erguida suele asociarse con una mejor percepción de confianza,



Mantener una postura erguida puede favorecer la percepción de confianza, aunque su impacto sobre las hormonas sigue siendo motivo de investigación. INTERNET

mayor disposición para interactuar y una imagen más segura ante los demás, aunque estos efectos parecen estar relacionados principalmente con factores psicológicos y sociales, más que con modificaciones hormonales demostradas.

Los investigadores coinciden en que la conexión entre el cuerpo y la mente es compleja y continúa siendo estudiada. Por ello, recomiendan interpretar con prudencia las afirmaciones que aseguran que una simple postura puede alterar las hormonas de forma inmediata. Hasta el momento, la evidencia científica respalda con mayor fuerza los beneficios psicológicos de una buena postura que la existencia de cambios hormonales relevantes.

TDAH: mucho más que ser distraído



Crysta Nowell
Entre líneas

La información sobre el TDAH es tan limitada que, hace pocos días, se conmemoró el Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad; sin embargo, el tema no se viralizó. El 13 de julio de cada año se conmemora esta fecha con la finalidad de crear conciencia sobre esta condición del neurodesarrollo, abordar los mitos relacionados con el trastorno y promover el diagnóstico temprano en niños y adultos.

Cuando se habla del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), muchas personas imaginan a un niño inquieto que no puede permanecer sentado o que se distrae con facilidad. Aunque estos son algunos rasgos asociados, estas características están muy lejos de representar toda la realidad que vive una persona con este diagnóstico.

El TDAH es un trastorno que afecta la forma en que una persona regula la atención, controla los impulsos y organiza su comportamiento. No se trata de falta de disciplina, pereza o mala educación, sino de una condición que puede acompañar a la persona desde la infancia hasta la edad adulta y que se manifiesta de diferentes maneras. Algunas personas tienen dificultades para prestar atención; otras pueden presentar impulsividad o hiperactividad, y también existe la combinación de estas características.

Para determinar si estas conductas están relacionadas con el trastorno, es necesario realizar una evaluación con profesionales especializados que permitan establecer un diagnóstico adecuado, tomando en cuenta que no todas las personas que presentan estas actitudes tienen TDAH.



Lee el contenido completo en:
<https://lavozdexela.com/opiniones>



César Pérez Méndez
Director general

José Juan Guzmán
Editor

Torre Pradera Xela, décimo piso, Penthouse 1003,
Avenida Las Américas 7-62, zona 3 de Quetzaltenango.

☎ 4919 3319

info@lavozdexela.com



Nuevamente en la mesa, reforma constitucional. Parte II



Arnaldo Soch Tzul
Ajq'em

Es imperativo seguir analizando esta importante y trascendental acción, toda vez que daría un giro de 180 grados al problema que está ocasionando un daño a la democracia de nuestro país. Estimado lector, antes de avanzar en el tema, corrijo y ofrezco disculpas a la memoria del Sr. Rodrigo Asturias —EPD— por escribir su apellido en mi columna de opinión publicada la semana pasada; en lugar de escribir Arenas, puse el suyo. Aclarado el desliz, le invito a seguir la lectura de mi aporte relacionado con la reforma constitucional planteada por la asociación civil PODER CIUDADANO.

Por supuesto, para los que están acomodados en el status quo, esto les ha caído como un balde de agua fría, y vociferan que no es posible, no es recomendable hacerle cambios a la «máxima ley del país», porque es una de las mejores del mundo, o: «¿Cómo es posible que se reforme la CPRG para que esté al servicio del comunismo o progresismo?». Cosas así y otras mucho más ridículas ponen al descubierto su preocupación e hipocresía patriótica.

Desde mi particular punto de vis-

ta y al tenor de los especialistas en el tema, los veinticuatro artículos que se pretenden reformar no solucionarán el problema de fondo que tenemos. Solo por mencionar uno: la población de a pie —pueblo originario, ancestral, indígena y mestizo— está olímpicamente excluida de la redacción de la CPRG y, en la práctica, es un mito la puesta en marcha de los primeros cuatro artículos del texto constitucional. En ese sentido, necesitamos para ayer una refundación del Estado, donde tengan voz y voto los más desposeídos, los olvidados intencionalmente. A este respecto, comparto el sentimiento de una vecina comunitaria de Totonicapán: «En realidad, al momento de organizar este Estado, el sistema de justicia se pensó desde el poder dominante. Muy difícil pensar en la sociedad que la conforma. Los cambios necesarios desde lo diverso que conformamos la sociedad del país no se piensan, pues el poder no quiere perder privilegios». La pregunta del millón es: ¿la élite económica, política e incluso religiosa permitirá refundar el Estado para beneficiar a esa sociedad diversa, pobre y sin voz?



Lee el contenido completo en:
<https://lavozdexela.com/opiniones>



AGENDA

POR LA VOZ DE XELA

El fin de semana es una oportunidad para hacer una pausa en medio del ritmo acelerado de la vida, recargar energías y dedicar tiempo a las personas y actividades que nos hacen felices. Disfrutar estos días no significa necesariamente hacer grandes planes, sino encontrar momentos para descansar, compartir con

la familia o los amigos, practicar un pasatiempo, conectar con la naturaleza o simplemente desconectarse de las preocupaciones. Aprovechar el fin de semana contribuye al bienestar físico y emocional, mejora el estado de ánimo y permite comenzar una nueva semana con mayor motivación, equilibrio y claridad.

Arte

Todos los fines de semana de julio puedes participar en el Rincón del Arte y expresar tu creatividad. A partir de las 15:00 horas en Interplaza Xela.

Fiesta

Este domingo 19 de julio, a partir de las 12:00 horas, la Zona Gool de Interplaza Xela será una verdadera alegría con su Fiesta de Clausura, por el final de la competencia mundial.

Pasión

Este domingo disfruta de pintacaritas futboleras para demostrar la pasión por tu selección favorita en el cierre de la competencia. Se realizará en Interplaza Xela, de 15:00 a 17:00 horas.

HOY EN REDES SOCIALES



La Voz de Xela



¡RUMBO A LA GRAN FIESTA DEL FÚTBOL! | El equipo de La Voz de Xela ya está en camino para llevarte la mejor cobertura de la previa y de la gran fiesta desde Nueva York y Nueva Jersey.

Vive con nosotros cada momento, con transmisiones, entrevistas, ambiente, color y contenidos especiales.

Sigue todas nuestras publicaciones y no te pierdas ningún detalle.

[#LaVozDeXela](#)



Pollo al curry con verduras, arroz y espinaca salteada

JORGE DE LEÓN REGIL / CHEF

INGREDIENTES

Para el pollo al curry

- 2 libras de pechuga o muslos de pollo cortados en cubos
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria en cubos
- 1 chile pimienta rojo en tiras
- 1 taza de ejotes o arvejas
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 taza de leche de coco o crema
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Para el arroz

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- Sal al gusto



Para la espinaca salteada

- 1 libra de espinaca fresca
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de aceite o mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Arroz

- Cocina el arroz con el agua y la sal hasta que quede suelto y bien cocido.
- Reserva caliente.

Pollo al curry

- Calienta el aceite en una sartén amplia y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén fragantes.
- Agrega el pollo y dóralo ligeramente.
- Incorpora la zanahoria, el chile pimienta y los ejotes o arvejas.
- Añade el curry en polvo y mezcla bien para que libere todo su aroma.
- Agrega el caldo de pollo y cocina

durante 10 minutos.

- Incorpora la leche de coco o la crema y cocina durante otros 10 minutos, hasta obtener una salsa cremosa.
- Ajusta la sal y la pimienta al gusto.

Espinaca salteada

- Calienta el aceite o la mantequilla en una sartén.
- Sofríe el ajo durante unos segundos.
- Agrega la espinaca y cocina de 2 a 3 minutos, hasta que reduzca su volumen.
- Sazona con sal y pimienta.
- Sirve una base de arroz, coloca encima el pollo al curry con sus verduras y acompaña con una porción de espinaca salteada.



45
MINUTOS



MEDIA
DIFICULTAD



4-6
PORCIONES



MUNDIAL 2026

SÁBADO 18 DE JULIO

**PARTIDO POR EL
TERCER LUGAR**



**Hard Rock
Stadium
15:00 HORAS**



SAN BARTOLOME
Tu LIBRERIA

COOPERATIVA PLENITUD R.L.
TRANSFORMANDO TU ECONOMIA

MONTALVO
PRADERA

TVS
MOTOCICLETAS

REJOBT

GRAND TINAJÓN
HOTEL Y RESTAURANTE

COMERCIAL
La Nueva Esperanza

CIC
COOPERATIVA

LA PROSPERIDAD 5
CUYOTENANGO

TORRES
SALES

VERDE
INMOBILIARIAS